МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
“ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН”
СВЕТИ НИКОЛЕ, БИТОЛА-РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА
Факултет за психологија

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

СТРЕС КАЈ РОДИТЕЛИ ЧИИ ДЕЦА БИЛЕ ЖРТВИ НА БУЛИНГ ВО РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Ментор:
доц.д-р Ана Чучкова

Студент:
Еран Зекир

Свети Николе, 2023

СОДРЖИНА:

АПСТРАКТ.....4
ВОВЕД 5
I.ДЕЛ
ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ…….……...7
1.ОПРЕДЕЛУВАЊЕ НА СТРЕСОТ.....7
1.1.Социјално влијание на стресот.....10
1.2. Клинички ефекти на стресот.....13
1.3.Емоционалните и психолошките ефекти на стресот……..……15
2.ДЕФИНИРАЊЕ И ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ПОИМОТ БУЛИНГ.....17
2.1.Видови булинг.....18
2.2.Социјално или релациско малтетирање.....19
3.БУЛИНГОТ КАКО ФАКТОР ЗА НАРУШЕНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ КАЈ ДЕЦАТА.....20
3.1.Булинг и траума.....22
3.2.Булингот и негативни психолошки ефекти.....25
4.ПОВРЗАНОСТА НА СЕМЕЈСТВОТО СО УЧИЛИШНИОТ БУЛИНГ.....26
4.1.Семејството како систем.....26
4.2.Семејството како емоционална единица.....29
4.3.Родителскиот стил на поврзување и булингот во училиште.....34
5.СТРЕСОТ И СЕМЕЈСТВОТО.....39
II ДЕЛ
МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ.....43
1.Проблем на истражување.....44
2..Цели и задачи на истражувањето.....44
2.1. Научна цел на истражувањето.....45
2.2 Практична цел на истражувањето 45
3.Резултати од досегашните истражувања.....46
4.Предмет на истражувањето.....47
4.1. Теоретско определување на предмет на истражување.....47
4.1.1. Дефинирање на клучните поими.....47

4.1.2. Операционално определување на предметот на истражување.....48
4. 2.Хипотези.....48
4.2.1.Формулација на општа хипотеза.....48
4.2.2.Формулација на посебни хипотези.....48
4.2.3.Формулација на поединечни хипотези.....48
4.3. Варијабли на истражувањето.....49
5. Методи, техники и инструменти на истражувањето.....49
5.1.Методи на истражување.....49
5.2.Техники за обработка на податоци.....50
6.Популација и примерок на истражување.....50
7.Организација и спроведување на истражувањето.....51
III ДЕЛ
АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО.....52
1.Анализа и интерпретација на резултатите добиени од првиот инструмент.....52
2.Анализа и интерпретација на резултатите добиени од вториот инструмент.....62
IV ДЕЛ
ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА И ДИСКУСИЈА.....81
ПРЕПОРАКИ 84
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....87
ПРИЛОЗИ.....92

АПСТРАКТ

Стресот кај родители чии деца биле жртви на булинг може силно да влијае на нивниот емоционален и физички развој. Ситуациите на булинг можат да бидат многу тешки и предизвикувачки за родителите, бидејќи се соочуваат со потребата да го заштитат своето дете, да му помогнат да се справи со ситуацијата и да го решат проблемот. Истражувањето на проблемот со стресот кај родители чии деца се жртви на булинг е од особена важност, и во таа насока трудот дава преглед на теоретскиот аспект на булинг и стрес кај родителите чии деца доживеале булинг и емпириско истражување на терен.
Во целост, истражувањето на стресот кај родители чии деца биле жртви на булинг може да донесе важни информации за подобрување на поддршката за децата и нивните семејства, за превенција на булингот и подобрување на образовните системи. Тоа може да допринесе кон подобра заштита и поддршка за сите деца, нивните родители и општеството во целост.

Клучни зборови: стрес, родители, булинг

ABSTRACT

Stress in parents whose children have been victims of bullying can strongly affect their emotional and physical development. Bullying situations can be very difficult and challenging for parents, as they are faced with the need to protect their child, help them cope with the situation and solve the problem. Researching the problem of stress among parents whose children are victims of bullying is of particular importance, and in that direction the paper provides an overview of the theoretical aspect of bullying and stress among parents whose children have experienced bullying and empirical research in the field.

Overall, research on stress among parents whose children have been victims of bullying can provide important information for improving support for children and their families, for bullying prevention, and for improving educational systems. It can contribute to better protection and support for all children, their parents and society as a whole.

Keywords: stress, parents, bullying

ВОВЕД

Стресот кај родители чии деца биле жртви на булинг може да биде изразит и силно да влијае на нивниот емоционален и физички развој. Ситуациите на булинг можат да бидат многу тешки и предизвикувачки за родителите, бидејќи се соочуваат со потребата да го заштитат своето дете, да му помогнат да се справи со ситуацијата и да го решат проблемот.

Истражувањето на проблемот со стресот кај родители чии деца се жртви на булинг е важно и оправдано од неколку аспекти:

Психолошки аспект: Стресот кај родителите може да има долгорочни последици врз нивното психолошко здравје и емоционална состојба. Истражувањето може да открие како родителите се носат со овој стрес и кои стратегии се најефикасни за нивната поддршка.

Хуманитарен аспект: Првиот и најосновен аспект е заштитата на децата и нивната добробит. Булингот може да предизвика тешки последици по здравјето и развојот на децата, вклучувајќи ја и појавата на психолошки и физички проблеми. Истражувањето може да го идентификува обемот на проблемот и да поттикне превенција и интервенција за намалување на негативните последици.

Образовен аспект: Истражувањето на овој проблем може да допринесе кон подобрување на образовниот систем и поддршката за децата кои се соочуваат со булинг. Разбирањето на причините за булинг и последиците од него, може да овозможи подобрување на политиките и програмите во училиштата.

Социоекономски аспект: Стресот кај родителите може да има влијание на нивната работна продуктивност и социоекономска состојба.

Превенција и интервенција: Истражувањето може да открие ефикасни начини за превенција на булингот и поддршка на родителите чии деца се вклучени во овој проблем. Тоа може да вклучува развивање на образовни кампањи, програми за тренинг на наставници и родители, како и развивање на протоколи за третман на случаи на булинг.

Во целост, истражувањето на стресот кај родители чии деца биле жртви на булинг може да донесе важни информации за подобрување на поддршката за децата и нивните семејства, за превенција на булингот и подобрување на образовните системи. Тоа може

да допринесе кон подобра заштита и поддршка за сите деца, нивните родители и општеството во целост.

Во оваа смисла темата на стрес кај родители чии деца биле жртви на булинг предизвикува посебен интерес на истражувачката јавност подолго време, а посебно денес.

I.ДЕЛ
ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ

1.ОПРЕДЕЛУВАЊЕ НА СТРЕС

Стрес е физиолошка и психолошка реакција која се случува кога организмот се соочува со неверојатни ситуации или барања кои ги преминуваат неговите способности за справување. Оваа реакција може да биде изазвана од разни стимули, како физички или психолошки настани, и може да има негативни последици врз физичкото и емоционалното здравје на индивидуите.

Стресот може да биде краткорочен (акутен) или продолжителен (хроничен). Краткорочниот стрес може да биде нормална реакција на предизвикување, како на пример јавување на неочекуван настап. Сепак, хроничниот стрес се случува кога личноста се изложува на долготрајни и продолжителни извори на стрес, како работни притисоци, проблеми во односите, или здравствени состојби[1].

Стресот може да влијае на физичкото здравје преку активација на "борбени" или "бежечки" реакции во организмот, што може да доведе до изменување на срцевиот ритам, повисок крвен притисок, зголемена потреба за кислород, итн. Исто така, стресот може да има и психолошки последици, како што се тревожност, депресија, немир, или пак намалена способност за концентрација.

Постојат разни начини на справување со стресот, вклучувајќи релаксација, вежбање, практикување медитација и дл. Меѓутоа, ако стресот стане хроничен или има сериозни последици, се препорачува консултирање со здравствениот стручњак за поддршка и лекување.[2]

Улогата на стресот во човечкиот живот е сложена и повеќеслојна. Стресот е природен физиолошки и психолошки одговор на кој се подложуваат нашите тела и умови кога се

[1] McEwen, B. S. (2015). Stress and the individual. Mechanisms leading to disease. Archives of Internal Medicine, 153(18), 2093-2101.

[2] Kendler, K. S., & Gardner, C. O. (2015). Dependent stressful life events and prior depressive episodes in the prediction of major depression: the problem of causal inference in psychiatric epidemiology. Archives of General Psychiatry, 68(3), 316-324.

соочуваат со предизвикувачки ситуации или барања. Тоа може да има и краткорочни и долгорочни ефекти врз различни аспекти на нашата благосостојба. Еве неколку клучни точки за улогата на стресот:

Адаптација и опстанок: Стресот е еволутивен одговор кој им помогна на нашите предци да преживеат во опасни ситуации. Кога се соочуваме со закани, одговорот на телото „бори се или бегај“ се активира, ослободувајќи хормони како адреналин и кортизол. Оваа зголемена состојба на будност и енергија им овозможи на луѓето брзо да реагираат на потенцијалните опасности.

Физиолошки одговори: Стресот предизвикува различни физиолошки промени во телото, вклучувајќи зголемен пулс, брзо дишење, проширени зеници и зголемен проток на крв во мускулите. Овие промени го подготвуваат телото или да се соочи или да избега од стресот.

Психолошки одговори: Стресот исто така може да доведе до психолошки реакции како што се анксиозност, грижа, страв и раздразливост. Тоа може да влијае на когнитивните функции, што го отежнува концентрирањето или донесувањето одлуки.

Видови на стрес: Стресот може да биде акутен (краткорочен) или хроничен (долгорочен). Акутниот стрес е обично краток и поврзан со конкретни настани, додека хроничниот стрес се јавува во подолг период и може да резултира од постојани притисоци како работните барања, проблеми во врската или финансиски тешкотии[3].

Ефекти врз здравјето: Хроничниот стрес е поврзан со низа здравствени проблеми, вклучувајќи кардиоваскуларни проблеми, компромитирана имунолошка функција, дигестивни проблеми и нарушувања на менталното здравје како анксиозност и депресија.

Механизми за справување: Луѓето користат различни механизми за справување за да управуваат со стресот, како што се решавање проблеми, барање социјална поддршка,

[3] Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Kirschbaum, C. (Eds.). (2015). Ten years of research with the Trier Social Stress Test—Revisited. Advances in the Conceptualization and Measurement of Human Stress.

ангажирање во физичка активност, практикување техники за релаксација и барање стручна помош кога е потребно.

Индивидуални разлики: Различни луѓе реагираат на стрес на различни начини. Некои поединци се поотпорни и можат ефикасно да се справат со стресните фактори, додека други може да бидат поранливи и да искусат повеќе негативни ефекти.

Позитивен стрес: Не секој стрес е штетен. Позитивниот стрес, кој често се нарекува „еустрес“, може да ги мотивира и поттикне поединците да ги постигнат своите цели и да имаат добри резултати.

Управување со стресот: Препознавањето и управувањето со стресот е од суштинско значење за целокупната благосостојба. Развивањето ефективни вештини за управување со стресот може да им помогне на поединците да го намалат негативното влијание на стресот врз нивното физичко и ментално здравје.

Важно е да се забележи дека влијанието на стресот многу варира од личност до личност и зависи од фактори како што се генетиката, карактеристиките на личноста, социјалната поддршка и индивидуалните околности.
Додека акутниот стрес понекогаш може да биде корисен со подготовка на телото да одговори на предизвиците, хроничниот и огромен стрес може да има сериозни здравствени импликации. Ако стресот стане огромен и почне да влијае на вашиот секојдневен живот, препорачливо е да побарате поддршка од пријателите, семејството или професионалците за ментално здравје.[4]

Стресот не е секогаш лесно да се препознае, но постојат начини да се идентификуваат некои знаци дека можеби се доживува преголем притисок. Понекогаш стресот може да потекнува од очигледен извор, но понекогаш дури и малите дневни стресови од работата, училиштето, семејството и пријателите можат да влијаат на умот и телото.

[4] Herman, J. P., & Cullinan, W. E. (2015). Neurocircuitry of stress: central control of the hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis. Trends in Neurosciences, 38(3), 174-186.

Психолошки знаци како што се тешкотии со концентрирање, загриженост, анксиозност и проблеми со помнењето се знаци на стрес.
Емоционални знаци како што се лутина, иритираност, нерасположеност или фрустрирација.
Физички знаци како висок крвен притисок, промени во тежината, чести настинки или инфекции и промени во менструалниот циклус и либидото.
Знаци на однесување како што се лоша грижа за себе, немање време за работите во кои се уживало или потпирање на дрога и алкохол за да се справите со проблеми.

Стресот понекогаш може да се помеша со анксиозност, а доживувањето голем стрес може да придонесе за чувство на анксиозност. Искусувањето на анксиозноста може да го отежне справувањето со стресот и може да придонесе за други здравствени проблеми, вклучувајќи зголемена депресија, подложност на болести и дигестивни проблеми.

Стресот и анксиозноста придонесуваат за нервоза, лош сон, висок крвен притисок, мускулна напнатост и прекумерна грижа. Во повеќето случаи, стресот е предизвикан од надворешни настани, додека анксиозноста е предизвикана од внатрешната реакција на стрес. Стресот може да исчезне штом ќе се реши заканата или ситуацијата, додека анксиозноста може да опстојува дури и откако ќе исчезне првобитниот стрес[5].

1.1.Социјално влијание на стресот

Кога некој е под стрес, може да се појават многу предизвици. Препознаен предизвик се тешкотиите во комуникацијата. Еве неколку примери за тоа како стресот може да ја попречи комуникацијата.
Културите во светот генерално спаѓаат во две категории; индивидуалистички и колективистички.

> Индивидуалистичка култура, како онаа на Соединетите Држави, каде што секој е независен ентитет дефиниран според нивните достигнувања и цели.

[5] Folkman, S., 2013. Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York.

Колективистичката култура, како онаа на многу азиски земји, претпочита да ги гледа поединците како меѓусебно зависни едни од други. Тие ја ценат скромноста и семејството.
Овие културни разлики можат да влијаат на тоа како луѓето комуницираат кога се под стрес.
На пример, припадник на индивидуалистичка култура би се двоумел да побара лекови против болки од страв да не биде сфатен како слаб. Припадник на колективистичка култура не би се двоумел. Тие се воспитани во култура каде што секој си помага меѓу себе и е една функционална единица, додека на членот на индивидуалистичката култура не му е толку удобно да бара помош од другите.

Јазичните бариери можат да предизвикаат стрес, а понекогаш овој стрес ги зголемува јазичните бариери. Луѓето може да се чувствуваат непријатно поради тешкотиите предизвикани од разликите во синтаксата, вокабуларот, начините на покажување почит и употребата на говорот на телото. Заедно со желбата за успешни социјални интеракции, непријатноста од комуникацијата околу една личност може да ги обесхрабри воопшто да комуницираат, со што се зголемува јазичната бариера.

Моделот Систем 1 – Систем 2 на Даниел Канеман „Размислување, брзо и бавно“ прави разлика помеѓу автоматските одговори, како што се оние што ги дава мајчиниот јазик, и странскиот јазик за кој е потребна работа на системот 2 за да се преведе. Системот 2 може да се „исцрпи“ со свесен ментален напор, што го прави потежок и стресен.

Разводот, смртта и повторното стапување во брак се немирни настани во домаќинството. Иако сите вклучени се засегнати од настани како овие, тоа најдрастично може да се забележи кај децата. Поради нивната возраст, децата имаат релативно неразвиени вештини за справување.
Поради оваа причина, стресен настан може да предизвика некои промени во нивното однесување. Паѓањето со нова толпа, развивањето на некои нови, а понекогаш и непожелни навики се само некои од промените што стресот може да ги предизвика во нивните животи.

Посебно интересен одговор на стресот е разговорот со имагинарен пријател. Детето може да се чувствува луто на родител или на неговите врсници за кои смета дека ја донеле оваа промена врз него. Ним им треба некој со кого да разговараат, но дефинитивно не би била личноста на која се лути. Тогаш влегува замисленият пријател. Тие „разговараат“ со овој имагинарен пријател, но со тоа ја прекинуваат комуникацијата со вистинските луѓе околу нив.

Истражувачите долго време се заинтересирани за тоа како нивото на поединецот и видовите на социјална поддршка влијаат на ефектот на стресот врз нивното здравје. Студиите постојано покажуваат дека социјалната поддршка може да заштити од физички и ментални последици од стресот. Ова може да се случи преку различни механизми.

Еден модел, познат како модел „директни ефекти“, смета дека социјалната поддршка има директно, позитивно влијание врз здравјето преку зголемување на позитивното влијание, промовирање на адаптивни здравствени однесувања, предвидливост и стабилност во животот и заштита од социјалните, правните и економските грижи. што може негативно да влијае на здравјето.

Друг модел, „тампонирачки ефект“, вели дека социјалната поддршка има најголемо влијание врз здравјето во време на стрес, или преку помагање на поединците да ги проценат ситуациите на помалку заканувачки начини или да се справат со вистинскиот стрес. Истражувачите пронашле докази за поддршка на двете овие патишта.

Социјалната поддршка е дефинирана поконкретно како психолошки и материјални ресурси обезбедени од социјална мрежа кои се насочени кон помагање на поединецот да се справи со стресот. Истражувачите генерално разликуваат неколку видови на социјална поддршка: инструментална поддршка - која се однесува на материјална помош (на пр., финансиска поддршка или помош при транспорт до преглед кај лекар), информативна поддршка (на пр. знаење, образование или совети за решавање проблеми) и емоционална поддршка (на пр., емпатија, уверување, итн.). Социјалната поддршка може да ја намали стапката на стрес за време на бременоста. Студиите покажаа дека оние кои имале голема промена во нивниот живот со мала

количина на социјална поддршка имаат поголеми шанси за компликации. Додека оние со поголем систем за поддршка би имале шанса за помалку компликации[6].

1.2.Клинички ефекти на стресот

Стресот може да има широк спектар на клинички ефекти и врз физичката и менталната благосостојба на поединецот. Еве некои од вообичаените клинички ефекти на стресот:

Физички здравствени проблеми:

Кардиоваскуларни проблеми: Хроничниот стрес е поврзан со зголемен ризик од срцеви заболувања, висок крвен притисок и други кардиоваскуларни проблеми.
Потиснување на имунолошкиот систем: Долготрајниот стрес може да го ослабне имунолошкиот систем, што го прави телото поподложно на инфекции и болести.
Гастроинтестинален дистрес: Стресот може да придонесе за дигестивни проблеми како синдром на нервозно дебело црево (IBS), варење и воспаление на гастроинтестиналниот тракт.
Главоболки и мигрени: Стресот може да предизвика тензични главоболки и да ја влоши мигрената кај поединци склони кон нив.
Мускулна тензија и болка: Стресот често води до мускулна напнатост, што може да резултира со болка и непријатност, особено во вратот, раменатa и грбот.

Проблеми со менталното здравје:

Анксиозност: Стресот може да придонесе за развој на анксиозни нарушувања, вклучувајќи генерализирано анксиозно растројство, панично растројство и социјално анксиозно растројство.
Депресија: Продолжениот стрес може да го зголеми ризикот од депресија и да ги влоши нејзините симптоми кај поединци кои се веќе депресивни.
Несоница: Стресот може да го наруши режимот на спиење и да доведе до несоница или други нарушувања на спиењето.

[6] McGonigal , K. (2015). The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. Avery

Когнитивно оштетување: Хроничниот стрес може да влијае на когнитивните функции како што се меморијата, концентрацијата и донесувањето одлуки.
Исцрпеност: Прекумерниот и продолжен стрес во работен или личен контекст може да доведе до исцрпеност, што се карактеризира со емоционална исцрпеност, намалени перформанси и чувство на одвоеност.

Промени во однесувањето:

Злоупотреба на супстанции: Некои поединци може да се свртат кон алкохол, дрога или други супстанции како начин да се справат со стресот.
Нездрави механизми за справување: Стресот може да доведе до нездраво однесување како што се прејадување, пушење или прекумерна употреба на технологија како средство за бегство.
Социјално повлекување: Стресот може да доведе до изолација и повлекување од социјалните активности и врски.
Агресија и раздразливост: Стресот може да ја зголеми раздразливоста и да ги направи поединците посклони кон гнев и агресивно однесување.

Репродуктивни и хормонални ефекти:

Менструални неправилности: Стресот може да ги наруши менструалните циклуси и да придонесе за неправилни периоди или дури и аменореа (отсуство на менструација).
Проблеми со плодноста: Хроничниот стрес може да влијае на плодноста и кај мажите и кај жените.
Сексуална дисфункција: Стресот може да придонесе за сексуални проблеми како што се еректилна дисфункција и намалено либидо.
Важно е да се забележи дека поединците различно реагираат на стресот, а сериозноста на неговите клинички ефекти може да варира. Управувањето со стресот преку здрави механизми за справување, како што се вежбање, внимателност, техники за релаксација и барање поддршка од пријателите, семејството или професионалците за ментално здравје, може да игра клучна улога во ублажувањето на овие клинички ефекти[7].

[7] Robertson., I. (2017). The Stress Test: How Pressure Can Make You Stronger and Sharper. Bloomsbury USA.

1.3.Емоционалните и психолошките ефекти на стресот

Емоционалните и психолошките ефекти на стресот можат да бидат длабоки и широки. Стресот може да влијае на тоа како се чувствуваме, размислуваме и се однесуваме, што често доведува до негативни искуства.
Вообичаени емоционални и психолошки ефекти од стресот:

Анксиозност: Стресот е главен придонесувач за анксиозноста. Тоа може да предизвика прекумерна грижа, постојано чувство на нелагодност и чувство на страв. Генерализирано анксиозно растројство, панично растројство и социјално анксиозно растројство се примери на анксиозни нарушувања кои можат да се влошат со стрес.

Депресија: Продолжениот или интензивен стрес може да придонесе за развој или влошување на депресијата. Поединците кои доживуваат хроничен стрес може да почувствуваат длабоко чувство на тага, безнадежност и губење на интерес за активностите во кои некогаш уживале.

Промени во расположението: Стресот може да доведе до брзи промени во расположението, предизвикувајќи поединците да се чувствуваат раздразливи, вознемирени или емоционално нестабилни. Ова може да ги затегне односите и да го отежне управувањето со секојдневниот живот.

Емоционална исцрпеност: Хроничниот стрес може да ги исцеди емоционалните ресурси, што доведува до чувство на емоционална исцрпеност. Ова може да направи предизвик да се вклучите во социјални интеракции или да ги извршувате секојдневните задачи.

Намалена емоционална отпорност: Стресот може да ги направи поединците поподложни на емоционална вознемиреност и помалку способни да се справат со предизвиците што се појавуваат. Ова може да резултира со зголемена чувствителност дури и на мали стресни фактори.

Когнитивно оштетување: Стресот може да ги наруши когнитивните функции како што се меморијата, концентрацијата и донесувањето одлуки. Може да стане тешко да се фокусирате на задачи, да решавате проблеми или да ги задржите информациите.

Тркачки мисли: Стресот може да доведе до хиперактивен ум, при што мислите се тркаат неконтролирано. Ова може да придонесе за чувство на преоптоварување и да го отежне опуштањето или спиењето.

Негативна самодоверба: Стресот може да поттикне негативен самоговор и сомнеж во себе. Поединците може да станат премногу критични кон себе и своите способности, што ќе доведе до намалена самодоверба.

Физички симптоми од психолошки стрес: Психолошкиот стрес може да се манифестира физички, предизвикувајќи симптоми како главоболки, мускулна напнатост, гастроинтестинални проблеми, па дури и влошување на веќе постоечките состојби.

Социјално повлекување: Кога се под стрес, некои поединци може да се повлечат од социјалните активности и интеракции, изолирајќи се од пријателите и семејството.

Руминација: Стресот може да доведе до ситуација, каде што поединците опсесивно ги повторуваат вознемирувачките мисли и сценарија во нивните умови, влошувајќи ја емоционалната вознемиреност.

Губење на уживањето: Стресот може да им ја одземе способноста на поединците да најдат радост или задоволство во активностите што претходно ги уживале, придонесувајќи за чувство на празнина.

Важно е да се решат овие емоционални и психолошки ефекти на стресот преку здрави механизми за справување.
Техниките како медитација, вежбање, разговор со терапевт или советник, одржување на мрежа за поддршка и ангажирање во хоби може да им помогнат на поединците подобро да управуваат со стресот и неговото влијание врз нивната емоционална благосостојба[8].

[8] Monroe SM (2008). Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress". Annual Review of Clinical Psychology. 4 (1): 33–52.

2. ДЕФИНИРАЊЕ И ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ПОИМОТ БУЛИНГ

Интернационалниот збор “bullying” за прв пат се појавува во 1530 година но со сосема поинакво значење . овој термин се применувал за среден или понизок човек кој е под надзор на посилен. Во 1760 година глаголот “малтретира” е потврден во Америка со дефинција: Булинг е употреба на сила, принуда, навредливо задевање или закана за злоупотреба, агресивно однесување.

Во Република Северна Македонија овој термин започнува да се употребува многу покасно и всушност е замена за терминот силеџиство.

Но терминот силеџиство не беше доволен за да се опишат и другите видови на малтретирање како што е психолошкото малтретирање и се појави потреба за проширување на овој термин.

Денес во нашата држава е прифатен интернационалниот термин за секаков вид на насилство. Постојат повеќе видови и подкатегории. Основната поделба е : булинг од поединец кон одредено лице и булинг од група кон едно лице усште наречено и мобинг, во кој насилникот може да има еден или повеќе следбеници кои се подготвени да му помогнат на примарниот силеџија или кои го зајакнуваат насилникот со давање позитивни повратни информации, како што е например исмевањето.

Шведско-норвешкиот истражувач Дан Олвеус вели дека малтретирањето се случува кога едно лице е „постојано и периодично изложено на негативни дејства од страна на една или повеќе лица“, и дека негативните дејства се случуваат кога лицето намерно нанесува повреда или непријатност на друго лице, преку физички контакт, преку зборови или на други начини.

Булингот може да се дефинира на многу различни начини. Во Обединетото Кралство, не постои правна дефиниција за малтретирање, додека некои држави во Соединетите држави имаат закони против и е поделено на четири основни типа на злоупотреба - психолошко (наречено емоционално) вербално, физичко и сајбер[9].

Во Република Северна Македонија исто така не постои правна дефиниција за булинг, напротив правната дефиниција за силеџиство е поделена и присвоена како посебни категории на насилство.

[9] Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. Journal of Adolescent Health, 55(5), 602-611.

Најчесто ова однесување вклучува разлики во социјалната класа, раса, религија, сексуална ориентација, изглед, одреден начин на однесување и т.н.

Булингот може да се развие во кој било контекст во кој луѓето комуницираат едни со други. Ова може да вклучува училиште, семејство, работно место, домот и соседството. Но, во овој труд ќе го разгледуваме булингот што се случува во училиште.

Разграничувањето на поимот булинг е од огромно значење за негово препознавање и побрзо детектирање. Најчесто физичкиот булинг се детектира полесно и порано но емотивниот потешко се препознава и тешко се докажува.

2.1.Видови булинг

Физички

Физичко малтретирање е секое малтретирање кое повредува нечие тело или оштетува имот. Крадење, туркање, удирање, тепачка и намерно уништување нечиј имот се видови на физичко малтретирање. Физичкото малтретирање ретко е првата форма на малтретирање што жртвата ќе ја доживее.

Често малтретирањето започнува во поинаква форма, а подоцна ќе премине во физичко насилство. Кое што означува дека во секое физичко малтретирање постои и емотивно малтретирање но не и обратно. Во физичкото малтретирање главното оружје што го користи насилникот е неговото/нејзиното тело, или некој негов дел; или предмет како оружје со кое ја напаѓа својата жртва.

Понекогаш групи на млади возрасни ќе таргетираат и отуѓуваат врсници поради некои адолесцентни предрасуди. Ова брзо може да доведе до ситуација кога нивните соученици ги исмеваат, мачат и „тепаат“. Физичкото малтретирање често ќе ескалира со текот на времето и може да доведе до штетен или фатален крај, и затоа многумина се обидуваат брзо да го спречат за да спречат каква било понатамошна ескалација.

Вербален

Вербалното малтретирање е еден од најчестите видови на малтретирање. Ова е секое малтретирање кое се спроведува со зборување, друга употреба на гласот или

некој вид на говор на телото и не вклучува никаков физички контакт. Булингот обично започнува во оваа фаза и вклучува некое од следново:

Погрдно викање и прекар

Ширење гласини или лажење за некого

Закани

Викање или зборување со некого со груб или нељубезен тон на глас, особено без оправдана причина

Исмејување нечиј глас или стил на зборување

Употреба на говор на телото (на пример: средниот прст) за да измачувате некого

Упатување навреди или на друг начин исмејување некого

Во вербалното малтретирање, главното оружје што го користи насилникот е гласот. Во многу случаи, вербалното малтретирање е вообичаено и кај двата пола, но девојчињата се со поголема веројатност да го вршат. Девојките, генерално, се посуптилни со навредите отколку момчињата.

Девојките користат вербално малтретирање, како и техники на социјално исклучување, за да доминираат и контролираат други поединци и да ја покажат својата супериорност и моќ, честопати за да се обидат да импресионираат некој што го идеализираат. Многу момчиња се доволно суптилни за да користат вербални техники за доминација кога сакаат да ја избегнат неволјата што може да дојде со физичкото малтретирање на некој друг[10].

- ***Социјално или релациско малтретирање***

Релациското малтретирање (понекогаш се нарекува социјална агресија) е тип на малтретирање што ги користи односите за да ги повреди другите.

Терминот, исто така, означува секое малтретирање што се врши со намера да се повреди нечија репутација или социјална положба, што исто така може да се поврзе со техниките вклучени во физичкото и вербалното малтретирање.

Релациското малтретирање е форма на малтретирање честа кај младите, но особено кај девојчињата. Социјалното исклучување (намалување или правење некого да се чувствува „изоставено“) е еден од најчестите видови на релациско малтретирање.

[10] Kaltiala-Heino , R. , Rimpelä , M. , Marttunen , M. , Rimpelä , A. , & Rantanen , P. (1999). Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: A school survey. BMJ, 319(7206), 348-351.

Релационото малтретирање може да се користи како алатка од страна на насилниците и за да ја подобрат својата социјална положба и да ги контролираат другите.

За разлика од физичкото малтретирање кое е очигледно, релациското малтретирање не е отворено и може да продолжи долго време без да биде забележано.

Сајбер

Сајбер-малтретирањето е употреба на технологија за вознемирување, закана, засрамување или таргетирање на друго лице. Кога станува збор за возрасен, тоа може да ја исполни дефиницијата за сајбер-малтретирање или сајбер-протекување, кривично дело што може да има правни последици и да вклучува затворска казна. Ова вклучува малтретирање со употреба на е-пошта, инстант пораки, веб-локации за социјални медиуми, текстуални пораки и мобилни телефони.

Во нашата држава сајбер булингот од врсници во училиште не е дефиниран и препознаен и наодите покажуваат дека свесноста за овој вид насилство сеуште е многу ниска. Најчесто за овој вид на насилство училиштата немаат податоци и увид и е се препознава во семејството.

Употребата на технологија за малтретирање може да биде штетна за нечија онлајн репутација. Информациите објавени на интернет ќе останат таму засекогаш, освен ако не се симнат од лицето што ги објавило, а понекогаш дури и тогаш. Идните работни места и луѓето ќе можат да го видат дигиталниот отпечаток на другите и како се однесувавте кон другите.

Друг проблем со сајбер малтретирањето е тоа што може да се вклучат и други луѓе. Технологијата, особено користењето на социјалните медиуми, им овозможува на другите повторно да објавуваат или споделуваат содржина без разлика дали е позитивна или негативна.

Колективен

Тактиките за колективно малтретирање се применуваат од повеќе од еден поединец против жртва или жртви. Колективното малтретирање е познато како мобинг и може да вклучи кој било од поединечните видови на малтретирање.

Во училиштата колективното малтретирање се случува најчесто помеѓу група врсници и исто така е препознатливо под терминот меѓуврснички насилство[11].

3.БУЛИНГОТ КАКО ФАКТОР ЗА НАРУШЕНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ КАЈ ДЕЦАТА

Изложеноста на малтретирање, независно дали е физичко или психичко, во училиштата е значаен фактор на ризик за појава на психолошки нарушувања и патологија дури и во отсуство на претходни постоечки предизпозиции или семејни психосоцијални потешкотии.

Многу студии откриј дека малтретирањето е корен на тешки негативни психолошки и физички последици, вклучувајќи депресија, анксиозност, намалена самодоверба, намалена посетеност и симптоми на избегнување на училиште,соматизација, како и самоубиствени идеи и обиди.

Статистиките за физичкото и психичкото малтретирање во училиштата во Р.С. Македонија истакнати од Првата детска амбасада –Меѓаши за поседните 5 години покажуваат зголемена преваленца на малтретирање од дете на дете . Извештаите во последните ги покажуваат следните заклучоци:

- Податоците од институциите покажуваат дека меѓуврснички насилство има, постојат и мерки за заштита, но никој не реагира.
- Родител на дете во основно училиште во една скопска општина кое е жртва, раскажува дека ни скршен заб ни завршување во болница не е доволна причина за училиштето да преземе нешто.
- Во Државниот совет за превенција на детското престапништво има 7 члена од разни институции избрани од Собранието, а во Националното координативно тело за заштита на децата жртви на злоупотреба, запоставеност и насилство има 13.
- Кога ќе се случат настани на меѓуврснички насилство, родителите прво бараат помош преку медиумите.

Посочените извештаи укажуваат дека препознавањето и превземањето одговорност во Р. Македонија сеуште е на многу ниско ниво.

[11] Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Aggression, Conflict and Peace Research, 3(2), 63-73.

Многу од истражувањата исто така покажуваат дека различни индивидуални, семејни и училишни параметри функционираат како фактори на ризик за развој на понатамошни психосоцијални и психопатолошки потешкотии.

Симптоми на психолошка траума, како и емоционална т.е. бихевиорална, го дестабилизираат не само училишниот процес туку и воопшто целосното функционирање во семејството.

Опсежните истражувања откриј дека искуствата на малтретирање се поврзани со емоционални тешкотии, вклучително и чувства на осаменост, анксиозност, депресија, тешкотии при прилагодување, ниски академски перформанси, ниска самодоверба и недостаток на соодветни социјални вештини. Поновите студии покажаа дека малтретирањето е исто така поврзано со симптоми на психолошка дисоцијација соматизација, однесување на избегнување и симптоми на посттрауматски стрес[12].

3.1.Булинг и траума

Еволуцијата на дијагностички критериуми покажува дека критериумите за детството и адолесценцијата се речиси идентични со критериумите што се применуваат на возрасните (т.е. репризa на траума, ужасни соништа, „намалена“ надеж за иднината, избегнување на стимули поврзани со настанот на траума, недостаток на интерес и соматизација на стресот и анксиозноста.

Булингот е интрперсонален настан кој се појавува на релациско ниво меѓу повеќе личности.

Разгледувајќи го проблемот од оваа перспектива, постојат неколку аспекти од животот на децата и адолесцентите кои би можеле да бидат засегнати на штетен начин како резултат на искуства од трауматски настани како што е булингот.

Најчесто овие искуства се случуваат во многу критично време, кога мозокот е во најбрз развој односно био-психо-социјални системи кои ги регулираат емоциите.

[12] Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2019). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health, 45(4), 368-375.

Во последниве години, некои од студиите го испитуваа степенот до кој училишното малтретирање е поврзано со присуството на симптоматологија на траумата не само кај жртвата туку воопшто во целиот семеен систем.

За пример, Минард откри дека 37% од малтретираните жртви пријавиле значителни симптоми на посттрауматски стрес. Дополнително, Ривер открива дека 25% од засегнатите ученици пријавуваат симптоми на влошена концентрација, анксиозност и опсесивни мисли.

Еден од поважните наоди укажуваат на тоа дека и насилниците можат да бидат жртви на претходно насилство. Многу од насилниците споделуваат слични симптоми како и нивните жртви.

Исто така, Херман како и Тер , истакнуваат дека, поединец кој постојано бил малтретиран, доживува ситуација на беспомошност, слична на жртва на траума и поради тоа тие сугерираат дека динамиката на малтретирање може да се смета за форма на повторена траума[13].

Олвеус нагласи дека три различни критериуми го карактеризираат малтретирањето во искуство на хронична траума:

Првенствено, постои намера да се наштети на жртва, која директно ја доживува жртвата или индиректно од случаен минувач. Булингот може да биде директен или индиректен и да предизвика и физичка и психолошка штета.

Второ, повторливоста на булингот го поткопува чувството за "себе" на жртвата, кое пак од своја страна придонесува за нарушување на автентичноста на личноста, себе прифаќањето и воопшто овормување на себството.

Трето, Булингот вклучува нерамнотежа на моќта меѓу сторителот и жртва, што може да ја доведе жртвата во чувство на беспомошност и слабост кои всушност се критични карактеристики кај сите форми на траума.

Булингот е значаен социјален стрес за децата и адолесцентите и има проценета преваленца во зависност од дефиницијата за малтретирање и користениот примерок. Се проценува дека малтретирањето со врсниците е помеѓу 20 и 45%; малтретирањето што се случува еднаш неделно или повеќе може да биде високо до 32%. Булингот е дефинирано како долготрајна и системска форма на интерперсонална агресија од

[13] Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Aggression, Conflict and Peace Research, 3(2), 63-73.

поединец (сторител), каде што жртвите се постојано изложени на негативни или насилни дејствија од други ученици во текот на одреден период и се борат да се одбранат од овие дејствија .

Насилничките однесувања се појавуваат како последица на постојано изложување на агресија во форма на вербално непријателство, задевање, физичко насилство или социјално исклучување. Како подтип на агресивно однесување, малтретирањето вклучува нерамнотежа на моќта помеѓу сторителите и жртвите, каде што едната страна (сторителот) демонстрира негативни дејствија, а другата (жртвата) не е во состојба да се брани себеси. Многу истражувачи го нагласија групниот аспект на малтретирањето не само како дијадичен проблем помеѓу насилникот и жртвата, кој е прилично препознаен како групен феномен вклучувајќи случајни минувачи.

Изложеноста на малтретирање е значаен фактор на ризик кој независно придонесува за појава на психолошки тешкотии и патологија, без оглед на постоечката симптомологија на менталното здравје, генетската предиспозиција или семејните психосоцијални тешкотии.

Многу студии откриja дека малтретирањето е коренот на тешки негативни психолошки и физички последици, вклучувајќи депресија, анксиозност, намалена самодоверба, намалено посетување на училиште и симптоми на избегнување, соматизација, како и самоубиствени идеи/обиди/довршувања . Некои истражувачи тврдат дека училишното малтретирање може да предизвика симптоми како што се оние што ги доживуваат преживеаните од малтретирање и злоупотреба на деца.

Многу истражувања откриja дека различни индивидуални, семејни и училишни параметри функционираат како фактори на ризик за развој на понатамошни психосоцијални и психопатолошки тешкотии. Симптомите на психолошка траума, како и емоционалните/бихејвиоралните реакции, може да ги дестабилизираат психосоцијалните и училишните патишта на децата.

Претходните студии ја нагласија каталитичката улога на дисфункционалните семејства, и поконкретно негативното влијание на непријателската и агресивната родителска прекумерна заштита, врз вклученоста на децата во инциденти со малтретирање, и како жртви или како сторители. Од друга страна, мајчинската и/или

татковската грижа е исто така значаен заштитен фактор против манифестацијата на детските интернализирачки или екстернализирачки нарушувања[14].

3.2.Булингот и негативни психолошки ефекти

Опсежните истражувања открија дека искуствата на малтретирање се поврзани со емоционални тешкотии, вклучувајќи чувство на осаменост, анксиозност, депресија, тешкотии при прилагодување, ниски академски перформанси, ниска самодоверба и недостаток на соодветни социјални вештини.

Поновите студии покажаа дека малтретирањето е исто така поврзано со симптоми на психолошка дисоцијација, соматизација однесување на избегнување и симптоми.

Булингот потенцијално може да го попречи био-психо-социјалниот раст, затоа, неопходно е да се примени развојна перспектива за да се зголеми нашето разбирање за последиците на поединецот кој преживеал булин и неговото семејство. Булингот е меѓучовечки настан што се јавува на истакнато релационо ниво; од оваа перспектива, постојат неколку аспекти од животот на децата и адолесцентите кои можат да бидат засегнати на штетен начин како резултат на искуствата со пост трауматски стрес и траума. Ваквите искуства се случуваат во многу критично време, кога мозокот развива био-психо-социјални системи кои ги регулираат емоциите, драматично влијаејќи на однесувањето.

Во последниве години, некои студии го испитуваа степенот до кој училишното малтретирање е поврзано со присуството на симптомологија на траумата. На пример, Минард открива дека 37% од жртвите на малтретирање пријавиле значителни симптоми на пост трауматски стрес. Дополнително, Ривер откри дека 25% од учесниците се чини дека доживуваат истите симптоми, особено наметливи сеќавања на случаи на малтретирање, дури и по напуштањето на училиштето. Исто така наодите откриваат значајна поврзаност помеѓу малтретирањето и симптомите кај децата на училишна возраст.

Понатаму, неколку студии забележаа дека насилниците, кои може да бидат и самите жртви, искусуваат повисоки нивоа на самоубиствени идеи и потенцијална симптомологија на пострауматски стрес.

[14] Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2019). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health, 45(4), 368-375.

Херман иТер , тврдеа дека поединецот кој постојано бил малтретиран, доживува ситуација на беспомошност, слична на жртва на траума; затоа, тие сугерираа дека динамиката на малтретирање може да се смета за форма на повторена траума. Олвеус нагласи дека три различни критериуми го карактеризираат малтретирањето во искуство на хронична траума. Првенствено, постои намера да се повреди жртвата, која директно ја доживува жртвата или индиректно случаен минувач. Силеџиството може да биде директно или индиректно и да предизвика физичка и психолошка штета. Второ, репетитивната природа на малтретирањето е слична на траумата на Тер од втор тип, како и на комплексната пострауматскиот стрес на Херман. Акумулативниот ефект од изложувањето на малтретирање го поткопува чувството за себе на жртвата и може да предизвика краткорочни и долгорочни последици. Конечно, малтретирањето вклучува нерамнотежа на моќта помеѓу сторителот и жртвата, што може да ја доведе жртвата во чувство на беспомошност и слабост, критични карактеристики во сите форми на траума.

Неколку студии обезбедуваат докази за силна поврзаност помеѓу силеџиството и симптомите на траумата, нагласувајќи дека малтретирањето потенцијално би можело да биде форма на континуирана траума, наместо едноставно искуство со акутен стрес[15].

4. ПОВРЗАНОСТ НА СЕМЕЈСТВОТО СО УЧИЛИШНИОТ БУЛИНГ

4.1. Семејството како систем

Бидејќи семејството се разгледува од психологијата како систем, доживеаниот стрес од надворешни фактори, во нашиот случај од училиште има огромно влијание на целото семејство. Потребата од разгледување на семејството како систем и како надворешните влијанија влијаат и се поврзани со целото семејство е потребно за да се увидат траумите и последиците кое навидум можеби изгледа дека нема никакво влијание и најчесто не го добива заслуженото внимание.

[15] Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2019). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health, 45(4), 368-375.

Општата дефиниција семејството го разгледува како систем во кои членовите се во постојана комуникација , во која влегува и емотивната интеракција и заедничкото справување во социјалниот свет. Семејниот систем се состои од еден или двајца родители и нивните деца, без разлика дали се биолошки или се посвоени, можеби се сметаат за полубраќа и сестри. Други членови на семејниот систем може да вклучуваат баби и дедовци, тетки, чичковци и братучеди.

Теоријата на семејни системи е начин да се разбере човечкото однесување со фокусирање на интеракциите помеѓу луѓето во семејството. Семејството го гледа како комплексен систем на меѓусебно поврзани и меѓусебно зависни поединци

Психијатарот д-р Марej Боуен ја вовел теоријата на семејните системи во 1950-тите. Тој понатаму го развил со Мајкл Кер.

Теоријата за системи на семејството Боуен ги опишува природните емоционални процеси кои ги обликуваат семејствата и другите општествени групи. Д-р Марej Боуен го гледал семејството како дел од големата слика и развил теорија за семејството како жив, природен систем.

Доживеаното малтретирање во училиштето, без разлика дали е физички или емотивен влијае на целото семејство па дури и пошироко на целото општество и носи со себе последици за кои е потребна подолготрајна терапија.

Релациите во семејството и општеството преку кои влијае булингот носат во себе неколлу основни појави кои најчесто се забележуваат. Тоа се: хронична анксиозност, основни животни сили, емоционален процес и семејството како емоционална единица.

Хронична анксиозност

„ Додека специфичните настани или проблеми често се главните генератори на акутна анксиозност во семејството , главните генератори на хронична анксиозност се реакциите на луѓето на нарушување на рамнотежата на системот на односите“.

Анксиозноста е одговор на организмот на реална или замислена закана.

Д. Боуен претпоставуваше дека сите живи суштества доживуваат анксиозност во некоја форма. Тој го користел терминот наизменично со емоционална реактивност. И двете вклучуваат физички манифестации, како што се промени на отчукувањата на срцето и крвниот притисок, одбивност кон погледот, одговори на борба или бегство и зголемена будност или чувство на страв. Многу форми на анксиозност ги мобилизираат неопходните одговори за човечките предизвици.

Хроничната анксиозност се разликува од акутната анксиозност.

Акутната анксиозност е одговор на реална закана и е краткотрајна. Хроничната анксиозност е одговор на замислена закана и има потраен квалитет. Животните настани може да ја нарушат рамнотежата во семејниот систем, но штом ќе се наруши, членовите на семејството може повеќе да реагираат на нарушувањето во системот на односите отколку на самите настани. Хроничната анксиозност може да ја надмине способноста на лицето или семејството да се справи со неа.

Основни животни сили

„Теоријата постулира две спротивставени основни животни сили. едната е вградена сила за раст на животот кон индивидуалноста и диференцијацијата на одделно јас, а другата подеднакво интензивна емоционална блискост“.

Боуен дефинираше две животни сили кои работат во системите на човечки односи, заедништво и индивидуалност. Силата на заедништво повлекува притисок и желба да се биде како другите, да се договорат верувањата, принципите, вредностите и чувствата. Силата на индивидуалноста, исто така наречена сила на диференцирање, вклучува поттик да се биде одвоен од другите и да се размислува за себе. Диференцирачката сила манифестира животна ориентација кон одговорност за себе, без да бара од другите или да ги обвинува другите.

Лицето кое се дефинира себеси во емоционален систем презема акција врз основа на добро осмислени принципи. Според Боуен, „Силата на заедништво ја презема одговорноста за среќата, удобноста и благосостојбата на другите“, додека лицето кое го разликува себеси „презема одговорност за сопствената среќа, удобност и благосостојба.

Емоционален систем

„Емоционалниот систем е составен од гени, митохондрии, клеточни мембрани, меѓуклеточни врски, екстрацелуларни течности, органи, ткива, физиолошки системи и сите емоционални реакции поддржани од овие компоненти.

Додека Дарвин теоретизираше физичка врска помеѓу човекот и другите форми на живот, Боуен теоретизираше емоционална врска помеѓу двете. „Човекот, врз основа на тоа што поседува емоционален систем сличен на она што постои во целиот живот, има големи делови од неговото однесување управувано од процеси кои претходат на развојот на неговиот комплексен церебрален кортекс“

Емоционалниот систем во контекст на теоријата на Боуен вклучува инстинктивни нагони, репродукција и одговори контролирани од автономниот нервен систем. Боуен

направи разлика помеѓу емоции и чувства. Ова овозможи да се примени терминот емоционална за сите живи суштества. Чувствата може да се почувствуваат додека емоциите функционираат надвор од свеста.

Чувствата како радост, очај, лутина или вина, може да бидат површинска свесност за емоциите.

Интелектуалниот систем ги одвојува луѓето од другите животни. Боуен направи разлика помеѓу размислувањето кое е под претерано влијание на чувството и емоционалниот систем и размислувањето кое е независно од него. Личноста која ја искривува реалноста го спојува размислувањето со чувствата и емоционалните состојби. Од друга страна, објективното размислување е понезависно од емоционалните и чувствата системи[16]

4.2.Семејството како емоционална единица

Емоционалното функционирање на поединечните членови беше толку меѓусебно зависно што семејството може попрецизно да се конципира како емоционална единица.

Погледот на Боуен за семејството како емоционална единица претставува значајна промена на парадигмата.

Концептот на семејството како емоционална единица подразбира длабока, повеќе генераciска врска помеѓу членовите на семејството што значително влијае на однесувањето на неговите членови надвор од нивната свесна свест. Патологијата кај поединечен член на семејството одразува нерамнотежа во целиот емоционален систем.

Симптомите може да поделат во три категории: физичка, емоционална и социјална дисфункција .

За на пример, развој на рак, депресија или извршување на кривично дело, секој од нив би се конципирал како симптом на емоционален процес во семејството.

Ова не значи дека семејствата предизвикуваат симптоми, само дека можат да бидат фатени на несвесни начини на регулирање на анксиозноста што може да има неочекувани последици. Овој начин на размислување за симптомите ја намалува

[16] Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Aggression, Conflict and Peace Research, 3(2), 63-73.

стигмата поврзана со одредени човечки проблеми и ја зголемува објективноста за креативно решавање на истите.

Осумте испреплетени концепти на теоријата на Боуен

- Диференцијација на себе
- Триаголници
- Нуклеарен семеен емотивен процес
- Процес на семејна проекција
- Пресек
- Повеќегенерациски процес на пренос
- Позиција на брат или сестра
- Општествениот емоционален процес.

Диференцијација на себе

Прикажана со теоретска скала, диференцијацијата на себе опишува како луѓето се справуваат со животните барања и ги извршуваат своите цели во континуитет од најприспособливи до најмали. Варијациите во оваа приспособливост зависат од неколку поврзани фактори, вклучувајќи ја количината на солидно јас, делот од себе за кој не може да се преговара во односите. На пример, личноста со добро осмислени принципи го подобрува цврстото јас и нема да биде под влијание на модата или мислењата. Личноста со помалку цврсто јас ќе чувствува поголем притисок да размислува, чувствува и дејствува како другиот.

Оваа фузија помеѓу двајца луѓе генерира повеќе хронична анксиозност бидејќи едниот станува почувствителен на она што другиот мисли, чувствува и прави. Акутната анксиозност исто така игра улога. Прилично диференцирана личност може да развие симптоми при акутна анксиозност, но веројатно ќе се врати на адаптивното функционирање наскоро потоа. Помалку диференцираната личност може да живее во средина без стрес и затоа функционира доста добро долги временски периоди.

Нивото на диференцијација се однесува на степенот до кој едно лице може да размислува и дејствува самостојно додека е во контакт со емоционално наелектризирани прашања. Тоа се однесува и на степенот до кој едно лице може да разликува мисли и чувства.

На повисоки нивоа на диференцијација, луѓето одржуваат одвоени, цврсти јас под значителен стрес и анксиозност.

Тие управуваат со сопствената реактивност и избираат промислени акции. На пониски нивоа на диференцијација, луѓето зависат од другите за да функционираат и тие развиваат значителни симптоми под стрес. Тие дејствуваат, често деструктивно, врз основа на вознемирени реакции на околината. Нивното интелектуално размислување се спојува со емотивноста. Дури и високоинтелигентните луѓе можат слабо да се разликуваат.

Некои можеби мислат дека теоријата на Боуен изгледа премногу детерминистичка, но таа всушност промовира лична агенција и подобрување на нечиј живот, животот на своите деца и животот на семејството. Процесот на диференцирање на себеси вклучува свесен напор за зајакнување или зголемување на количината на цврсто јас преку дефинирање на верувањата и принципите, управување со анксиозноста и реактивноста и различно поврзување со семејниот систем[17].

Луѓето вклучени во овие напори добиваат позитивни придобивки за сопственото функционирање и тие автоматски го подигнуваат нивото на диференцијација во целиот систем.

Триаголници

Триаголниците се основната молекула на системите за човечки односи. Дијадата од две лица станува нестабилна откако ќе се зголеми анксиозноста. Потоа, еден или двата члена на дијадата обично повлекува трето лице за да се ослободи дел од притисокот. Во системот со три лица, анксиозноста има повеќе места да оди, а врската од каде што настана доживува одредено олеснување. Кога системот со три лица повеќе не може да ја задржи анксиозноста, тој вклучува повеќе луѓе и формира серија испреплетени триаголници. Најчесто третите лица се лица од соодветните институции кои се потрбни и се вклучуваат во намалување на анксиозноста и стресот доживеан во нашиот случај од булингот во училиште. Триаголниците може да имаат или негативни или позитивни исходи во зависност од тоа како нивните членови управуваат со анксиозноста и стресот. Ако еден член од триаголникот остане смирен и во емоционален контакт со другите двајца, системот автоматски се смирува. Од друга страна, со доволно стрес и реактивност, членовите се заклучуваат во триаголна положба и развиваат симптоми.

[17] Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2019). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health, 45(4), 368-375.

Нуклеарен семеен емотивен процес

Нуклеарното семејство управува со диференцијацијата и анксиозноста со конфликт, оддалеченост, прекумерно и недоволно функционирање на реципроцитет, што во крајности може да доведе до дисфункција кај брачниот другар и до фокус на детето. Луѓето вклучени во конфликт се караат, се расправаат, се обвинуваат и критикуваат едни со други. Партнерите кои се оддалечуваат имаат тенденција да бидат емоционално недостапни и да избегнуваат потенцијално непријатни и важни теми. Реципроцитет во односите се јавува кога една личност презема одговорности за двајца. Двајцата луѓе се лизгаат во пресоодветни и несоодветни улоги. Ова може да стане толку екстремно што едниот партнер станува онеспособен. Фокусот на детето е дискутиран повеќе во следниот концепт.

Процес на семејна проекција

Фиксниот триаголник е евидентен во процесот на семејна проекција, каде што родителите во нуклеарно семејство ја фокусираат анксиозноста на детето и детето развива проблеми. Тогаш родителите обично се обидуваат да го натераат детето да се промени или бараат експерт да го „поправи“ детето. Кога родителите можат наместо тоа да управуваат со сопствената анксиозност и да ги решат сопствените проблеми во врската, функционирањето на детето автоматски се подобрува

Емоционален прекин

Екстремното оддалечувачко држење го сочинува концептот на емоционално прекинување, каде што членовите на семејството го прекинуваат емотивниот контакт едни со други. Ова има значителни импликации за функционирањето на идните генерации, бидејќи емотивната семејна единица е отсечена на таков начин што анксиозноста има помалку места што треба да се апсорбираат во системот на поширокото семејство. Како резултат на тоа, хроничната анксиозност се зголемува. Луѓето бараат други врски за да ја заменат прекинатата врска. Овие нови односи се интензивираат и луѓето стануваат ранливи на симптоми.

Повеќегенерациски процес на пренос

Диференцијацијата на Јас се пренесува преку процесот на пренос на повеќе генерации. Овој концепт опишува модели на емоционален процес низ повеќе генерации. Тој нуди начин на размислување за семејните обрасци што оди подалеку

од дихотомијата на гените наспроти животната средина. Еден од начините на кои семејните обрасци се пренесуваат низ генерации е преку триаголници на врски. ?

Позиција на брат или сестра

Позицијата на брат или сестра, концепт што Боуен го усвои од истражувањето на Волтер Томан, влијае и на варијациите во основните и функционалните нивоа на диференцијација. Најстарите, најмладите и средните деца се склони кон одредени функционални улоги во семејствата, под влијание и на конкретната мешавина на позиции на брат или сестра во него и позициите на браќата или сестрите на родителите и другите роднини.

Општествениот емоционален процес

Последниот концепт што го разви Боуен е општествениот емотивен процес. Тоа се однесува на тенденцијата на луѓето во едно општество да бидат поанксиозни и понестабилни во одредени периоди од другите. Стресните фактори на животната средина како пренаселеноста, недостатокот на природни ресурси, епидемиите, економските сили и недостатокот на вештини за живеење во разновиден свет се сите потенцијални стресори кои придонесуваат за регресија во општеството[18].

Влијанието на семејните системи врз развојот на детето

Луѓето во голема мера се потпираат на учењето за развојот на детето. Учењето доаѓа во многу форми. Понекогаш децата учат така што ќе им се каже нешто директно. Сепак, најчестиот начин на кој децата учат е со набљудување на секојдневниот живот. На учењето и социјализацијата на детето најмногу влијае неговото семејство бидејќи семејството е примарна социјална група на детето.

Развојот на детето се случува физички, емоционално, социјално и интелектуално во овој период. На пример, ако градеме голема зграда, треба да се погрижиме да има цврста основа за да може остатокот од зградата да стои висок и цврст уште многу години. Ако темелот не е цврст, зградата ќе има проблем да стои сама. Исто како и луѓето, ако нашите темели не се цврсти, потешко ни е да бидеме успешни во односите

[18] Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2019). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health, 45(4), 368-375.

со другите, работата, здравјето и самите себе. Значи, не може доволно да се нагласи колку е важно семејството во развојот на детето.

Она што детето го учи преку интеракциите помеѓу вас и нив е она што ќе го носи до крајот на својот живот во однос на тоа како да се однесува со другите. Преку оваа социјализација со семејството, детето ќе научи како да има доверба, да бара пријателства од другите и да најде утеха и со другите.

Способноста за создавање и одржување на социјални врски детето ја создава во семејството исто така и се зајакнуваат. Овие вештини всушност одредуваа дали детето има висок степен на виктимизација. Дополнително, од витално значење да се даде на детето алатки за меѓучовечки развој пред да ги научи вештините на технологијата. Овие вештини на крајот можат да му помогнат на детето да избегне некои од вообичаените ефекти на технологијата врз децата кои најчесто се поврзани со насилство.

4.3.Родителскиот стил на поврзување и булингот во училиште

Стилот на родитество покажува релации со виктимизацијата на детето во училиште. Подолу се опишани стиловите на родителство со цел да се увидат критичните однесувања и поврзаност доживувањето на стресот и анкциозноста во целото семејство од доживеано насилство во училиштето.

Така на пример, авторитарниот стил на родителското поврзување е силно поврзано со повисоки нивоа на малтретирање и податливост на булинг во училиштето. Авторитарното родителство е строг пристап кој ја нагласува детската послушност со големи очекувања за однесувањето на детето.

Родителите кои го користат овој стил имаат тенденција повеќе да се потпираат на казнување за однесувањата што не сакаат да ги видат и помалку се фокусираат на техники за учење на соодветно однесување.

Стилот на воспитување вклучува општи ситуации во кои родителите очекуваат многу од детето и строго го надгледуваат, но не му даваат доволно топлина и поддршка. Главните образовни цели се учење на самоконтрола и послушност, при што родителите се авторитет кој поставува барања и одредува правила, кои не треба да се објаснуваат.

Најважната задача на родителите е да поставуваат граници и правила, а прекршувањата се казнуваат, често и физички.

Децата кои постојано живеат во автократско опкружување се склони кон промени во расположението, повлечени се, несреќни, исплашени, раздразливи и не спонтани.

Родителот ја смета послушноста за доблест и користи казнување и употреба на сила за да го спречи самоволието во моменти кога однесувањето и верувањата на детето се во конфликт со родителот.

Авторитарните родители изгледаат ладни и омаловажувачки; тие често го омаловажуваат своето дете исмевајќи го или критикувајќи го. Тие носат одлуки за своето дете и очекуваат детето да го прифати нивниот збор без прашање.

Децата кои доживуваат несигурно и избегнувачко родителско поврзување веројатно ќе демонстрираат несоодветни емотивни карактеристики . Родителите на кои им недостига грижа и емоционалната топлина може да воспитаат деца кои покажуваат недостаток на емпатија, што може да доведе до склоност кон малтретирање. Неодамнешни студии исто така покажаа дека сторителите на малтретирање имаат ниско искуство ниво на родителска грижа и повисоки нивоа на прекумерна заштита.

Кај родители кои даваат поддршка и демонстрираат стил на грижа се намалува можноста нивните деца да се вклучат во малтретирање. Други студии го нагласуваат значењето на таткото заштитна улога како одбрана од малтретирање од врсници.

Стилот на родителство влијае и на начинот на справувањето со стресот доживеан од училишниот булинг. Зависно од моралниот концепт и начинот на поимање воопшто за последици во семејството е тесно поврзано со стилот на родителство.

Ранливост на семејствата

Терминот „ранливи семејства“ се однесува на семејни животни ситуации кои се сметаат за проблематични, со посебна потреба од општествено одговорна, професионално обезбедена поддршка.

Влијанијата на ранливоста може да бидат значајни и да влијаат врз животот како на детето така и на целото семејство.. Сепак, според Австралискиот институт за семејни студии (AIFS), децата можат да бидат изложени на слични искуства на злоупотреба и запоставување, но „да не бидат погодени на ист начин. Низа други животни искуства и семејни околности - позитивно и негативно - влијаат на ранливоста

или еластичноста на детето. Тие се нарекуваат „ризични и заштитни фактори“. Отпорноста се однесува на способноста на детето да се справи, па дури и да напредува по негативно искуство“. [19]

Онаму каде што детето доживува занемарување и/или злоупотреба без значајни заштитни фактори (како што се позитивни и поддржувачки односи со роднините и пријателите), ризикот од повеќе штетни исходи се зголемува. Фактори со висок ризик кои „може да придонесат за послаби резултати за таквите деца вклучуваат социо-економска неповолност, социјална изолација, опасните населби, големи семејства и дали детето има попреченост“.

Последиците од постојаната ранливост кај децата може да вклучуваат проблеми со приврзаноста; физички здравствени проблеми; траума и психолошки проблеми; учење и проблеми во развојот; проблеми во однесувањето; проблеми со менталното здравје; младинско самоубиство; нарушувања во исхраната; злоупотреба на дрога и алкохол; агресија, насилство и криминални активности; тинејџерска бременост; и бездомништво.

Работата на д-р Брус Пери одразува сличен став кога тој вели дека „многу деца кои живеат во хронично хаотични домаќинства стануваат трауматизирани од изложеноста на семејно насилство, сиромаштија, социјална изолација, недостаток на надзор и хронично запоставување, што често резултира со оштетувања кои се доволно тешки за да бидат означени како невропсихријатриско нарушување (на пр. нарушување на реактивна приврзаност, посттрауматско стресно нарушување, дисосоцијативно нарушување). (Хомеостаза, стрес, траума и адаптација - Невроразвојен поглед на детската траума 1998)[20]

И покрај ризиците од негативни исходи, некои деца кои се изложени на лош третман може „да излезат неповредени поради заштитните фактори кои ја зајакнуваат нивната отпорност (Хаскет, Неарс, Вард и Мекферсон, 2006).[21]

Факторите кои придонесуваат за издржливоста на детето може да вклучуваат „самопочит и независност, карактеристики на семејната средина и ресурси на заедницата“. (Haskett et al. 2006). При разгледувањето на работата на овие истражувачи околу ризикот и заштитните фактори за децата, како и влијанијата од занемарувањето

[19] https://www.childwelfare.gov/topics/can/ преземено на 04.08.2023

[20] Homeostasis, Stress, Trauma and Adaptation - A Neurodevelopmental View of Childhood Trauma 1998, преземено од https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9894078/, дата 05.08.2023

[21] Haskett, Nears, Ward, & McPherson, 2006). Diversity in adjustment of maltreated children: factors associated with resilient functioning.шреземено од https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16797807/ дата 05.08.2023

и/или злоупотребата, очигледно е дека треба да се фокусираме на капацитетот овие ефекти да се модифицираат и/или да се спротивстават со добри стратегии за поддршка. Развиена помеѓу семејствата и практичарите на услуги за да се задоволат потребите на детето или семејството во дадено време.

Малтретирањето може да предизвика емоционални или промени во однесувањето што може да доведат до проблеми дома. Сепак, зголемената свест за најчестите знаци и симптоми може да помогне да се намалат тешкотиите што ги доживуваат семејствата кои се погодени од малтретирање.

Тајност: Луѓето кои се малтретирани често стануваат таинствени дома. Ова може да биде особено тешко за родителите да го искусат, бидејќи може да замислат низа застрашувачки причини за промени кај нивното дете. Домашното опкружување може да стане напнато, при што некои родители покажуваат фрустрација и сомнеж на авторитарен начин што може да ја натера детето уште помалку да зборува дека е малтретирано.

Раздразливост: Без разлика дали се случува малтретирање на училиште или на работното место, неприродното стресно опкружување што резултира може да ја направи жртвата пораспорна дома. Покрај тоа, редовното критикување и омаловажување од страна на насилниците може да доведе до тоа жртвата да претерано реагира на невините коментари дадени од членовите на семејството дома.

Повлекување: Како резултат на малтретирање, некои жртви може да се изолираат, намалувајќи го квалитетот на семејните односи. Другите членови на семејството може да се чувствуваат помалку поддржани или поврзани како одговор на ова намалено ниво на интеракција. Со текот на времето, ова може да доведе до намалување на вкупната блискост во семејството.

Лажење: Целите на малтретирањето понекогаш може да се срамат, да се грижат дека тоа е нивна вина или дека тоа е показател за критични лични недостатоци. Без разлика дали поради оваа причина, или затоа што се плашат дека пријавувањето на насилникот ќе ги влоши работите, детето може да почне да ги лаже своите родители за тоа зошто сака да го прескокне училиштето. Измислените болести и другите изговори можат да ги остават родителите длабоко загрижени за физичката и менталната благосостојба на нивното дете.

Сомнеж во себе: Понекогаш, членовите на семејството не ја сфаќаат сериозно пријавата за малтретирање. Може да се отфрли како нормален дел од растењето или како последица на канцелариска политика. Меѓутоа, овој неуспех да се соживее со

емоционалната болка на жртвата може да ги натера да се сомневаат во сопствената перцепција на реалноста. Овој проблем е особено чест кај децата, кои можеби веруваат дека нивните родители се семоќни.

Недостаток на доверба: Ако членовите на семејството не веруваат во извештаите за малтретирање, жртвата може да се чувствува болно отуѓена. Резултирачкиот недостаток на доверба може да создаде сериозен јаз во семејството што може да остане долго откако ќе се реши самото малтретирање. Иако овој тип на проблем може да се појави и како резултат на малтретирање на работното место, тој е почест во случаите на училишно малтретирање.

Анксиозност: Кога некој живее во страв од малтретирање, нивните распространети чувства на напнатост може да доведат до социјална анксиозност во услови во кои уживале, вклучително и семејни излети.

Ниска самодоверба: постојаното третирање на суров и понижувачки начин ќе влијае на начинот на кој личноста се гледа себеси, што потоа може да влијае на нивната динамика со саканите. Целите на малтретирањето може да се чувствуваат помалку сигурни за приговарање на каков било нефер третман дома, а малтретираните возрасни може да почнат да се сомневаат во нивните капацитети кога станува збор за извршување на нормални задачи за поддршка на нивниот партнер или деца.

Прекумерна заштита: Кога сериозното малтретирање ќе стане очигледно, некои родители ќе се плашат за безбедноста на своето дете толку претерано што нивниот родителски стил станува угнетувачки и ограничувачки.

Со оглед на можноста за овие сериозни последици од малтретирањето, важно е семејствата да користат позитивни превентивни стратегии. Помага ако има отворена комуникација помеѓу сите што живеат во домот и ако значајниот разговор е норма. Децата треба да се чувствуваат слободни да разговараат искрено за нивните борби со малтретирањето; идеално е ако можат да ги гледаат и своите родители како пријатели од доверба.

Во меѓувреме, возрасните партнери треба да работат на одржување блиска врска која поттикнува искрен разговор, дури и кога темата е тешка. Луѓето кои уживаат меѓусебно поддржувачки односи со членовите на своето семејство имаат поголема веројатност да се доверат еден на друг и да бараат помош кога животот станува тежок.

Децата исто така можат да имаат корист од учењето на механизмите за справување. Ако децата научат ефективни стратегии за справување со насилниците и

ја разберат важноста од пријавување такви инциденти, тие обично ќе доживеат помалку емоционална траума во случај насилникот да се обиде да ги виктимизира.[22]

Многу истражувања за училишното малтретирање и виктимизација наведоа неколку индивидуални, семејни и училишни параметри кои функционираат како фактори на ризик за развој на понатамошни психосоцијални и психопатолошки проблеми. Булингот и виктимизацијата се меѓусебно поврзани со симптоми на психолошка траума, како и со емоционални/бихејвиорални реакции, кои можат да ги дестабилизираат психосоцијалните на децата и целото семејство. Постојат различни димензии на трауми (депресивни симптоми, соматизација, дисоцијација, однесување на избегнување) поврзани со училишното малтретирање/виктимизација во однос на родителската врска меѓу 8-16 години. Анализите покажуваат дека мајчината и татковската прекумерна заштита (анксиозно контролирање/агресивна) имаа позитивна поврзаност со симптомите на посттрауматски стрес. Поточно, квалитетот на родителското поврзување беше поврзан со искуствата на малтретирање/виктимизација на децата и посттрауматска симптомологија. Спротивно на тоа, резултатите покажуваат дека грижата за мајката и таткото може да ја намали манифестацијата на симптомите на посттрауматски стрес.[23]

5.СТРЕСОТ И СЕМЕЈСТВОТО

Семејниот стрес се дефинира како ситуација што предизвикува било каква непријатна дисфункција во семејството. Психологијата разгледува два типа на семеен стрес : позитивен и негативен. Во интерес на овој труд ќе го разгледаме само негативниот т.е.социјалниот стрес врз семејството. Овој стрес влијае на целото семејство, но варира во зависност од интезитетот.

Семејните стресови ги фклучуваат факторите кои влијаат на емоционалната состојба на целото семејство. Семејниот стрес се доживува поразлично од индивидуалниот затоа што се работи за најитимните семејни вредности. Постојат многу видови на семеен стрес но трите главни кои се издвојуваат во психологијата се

[22] Haskett, Nears, Ward, & McPherson, 2006). Diversity in adjustment of maltreated children: factors associated with resilient functioning.шреземено од https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16797807/ дата 05.08.2023

[23] Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2019). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health, 45(4), 368-375.

: акутен, акутен епизоден и хроничен. Стресот предизвикан од булинг во училиште врз семејството може да биде акутен и акутен епизоден. Многу често поради непрепознавање на проблемот може да биде и хроничен.

Дури и да изгледа дека стресот влијае само на еден член од семејството, сепак системот семејство го чувствува многу често и посилно од индивидуата која претрпела насилство.

Вообичаени примери на семејни стресори

Семејните стресови може да варираат во различни семејства, но најчесто цитираните стресови вклучуваат финансиски прашања, поделба на трудот, прашања дете-родител и брачни несогласувања. Дополнително, менталните болести или афективните нарушувања можат да создадат стрес поради нарушувањето што го предизвикуваат во нормалното функционирање.

Семејствата се системи и кога еден член е негативно погоден од некој настан, често има ефект на бранување во кој се засегнати другите членови на семејството. На ефектот и начинот на справување може да влијае семејната култура и стабилноста на семејната единица. Стресните фактори можат да ја тестираат силата на семејните врски, па дури и настаните што се сметаат за позитивни може да создадат предизвици додека семејството се обидува да најде рамнотежа кога ќе се појави нов стрес.

Луѓето копнеат за рутина, а децата напредуваат кога нивниот секојдневен живот е предвидлив. Меѓутоа, кога ќе се случат неочекувани настани или кога ќе се променат околностите, тоа може да предизвика стрес врз семејството. Кога секој член на семејството ја знае улогата што треба да ја игра во семејството, и кога сите се на иста страна, семејниот живот има тенденција да се одвива прилично непречено. Меѓутоа, ако се појави некој стрес, тој може да фрли клуч во семејниот систем и да создаде стрес.

На пример, ако ново бебе влезе во семејството, ќе треба да се развијат нови рутини, па дури и распоредот за спиење можеби ќе треба да се смени. Кога родителите ќе сфатат дека имаат различни перспективи за соодветната дисциплина, тоа може да доведе до родителски конфликт, како и до сојузи родител-дете во спротивност со построгиот дисциплинар. Друг пример би бил загубата на приход на еден родител; како што парите стануваат построги, тоа може да предизвика стрес бидејќи семејните активности или дури и престојот можеби ќе треба да се намалат.

Кога детето доживува насилство во училиште, неговата благосостојба и грижа брзо стануваат во фокусот на семејството. Загриженоста за грижата за детето може да

предизвика стрес и ако детето веќе покажува некакви симптоми на депресија, анксиозност, повелченост и т.н. семејството се чувствува значително под стрес. Браќата и сестрите, тие може да почувствуваат стрес додека се обидуваат да ги балансираат грижите за детето кое претрпило насилство.

Стресот игра значајна улога во целокупната благосостојба, вклучително и психолошкото функционирање, физичката благосостојба и емоционалната стабилност. Во семејствата, стресот од една личност брзо се проширирува на другите членови на семејството, а стресот исто така може да ги наруши семејните односи. Кога стресот продолжува предолг период или стресот станува постојан проблем, семејните системи може да доживеат значителни промени што потенцијално може да доведат до дисфункционална семејна динамика.

Семејните системи ретко се статични, па затоа реагираат на хронични стресори, како што се насилство, зависности, ментални болести, нерешена тага, функционирањето на семејството може да се смени и децата може да станат родители, може да се појават хронични болести поврзани со стрес и може да се развијат други дисфункционални обрасци. Во зависност од способноста на семејството да се исправи, овие модели може да бидат краткорочни грижи или долгорочни проблеми.[24]

Предлог стратегии за справување со булингот во училиште

Не барајте да се гледате со главниот наставник, насилникот или нивните родители. Ова е обично реакцијата од која децата се плашат и може да предизвика влошување на малтретирањето. Никогаш не му кажувајте на вашето дете да удира или да вика со погрдни зборови. Едноставно не го решава проблемот и ако вашето дете е недоволно самоуверено (а повеќето малтретирани деца се), тогаш тоа само го зголемува нивниот стрес и анксиозност.

Никогаш не го отфрлајте нивното искуство, ако вашето дете собрало храброст да ви каже за малтретирањето, поразително е да ви се каже да го решите сами или сето тоа е дел од растењето. Не им кажувајте да го игнорираат, бидејќи тоа може да ги научи дека малтретирањето треба да се толерира.

[24] Haskett, Nears, Ward, & McPherson, 2006). Diversity in adjustment of maltreated children: factors associated with resilient functioning.шреземено од https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16797807/ дата 05.08.2023

Справување со емоциите на родителот

Најчесто првата реакција кај родителите е лутина, повреденост, вина, беспомошност или страв кога ќе слушнат дека детето доживува малтретирање. Сопствените сеќавања на детето може да помогнат за сочувство и да се најдат решенија, но тие исто така можат да пречат.

Вознемиреноста од страна на родителот ја зголемува и вознемиреноста кај детето.

Не се вознемирувајте ако вашето дете сака да разговара со други возрасни и пријатели за проблемот. Исто така, може да ви биде корисно да разговарате за ова прашање доверливо со вашите пријатели - иако по можност не со оние чии деца одат во истото училиште[25].

Добивање поддршка од училиштето

Сите училишта се законски обврзани да имаат политика против малтретирање која обезбедува насоки за нивните обврски и каква поддршка можат да понудат. Пред да пристапите до училиштето, наведете ги сите факти како што се што се случило, кој бил вклучен, кога се случило, кој бил сведок на тоа и колку често се случувало.

Не пристигнувајте неочекувано во училиштето, закажете состанок со класниот раководител или раководителот на годината. Имајте за цел да работите заедно со училиштето и јасно дајте до знаење дека барате помош од училиштето за изнаоѓање решение.

Избегнувајте да го обвинувате училиштето и запомнете дека често наставниците обично последни дознаваат дека на училиште се случува малтретирање. Бидете трпеливи и оставете време на училиштето да се справи со проблемот, но останете во контакт со нив и организирајте следен состанок за да видите како се решава ситуацијата.

Водете дневник и запишете го секој инцидент што е можно поскоро откако ќе се случи. Вклучете го датумот, што се случило, кој го направил тоа и кој го видел. Вклучете го ефектот врз вашето дете, дали вашето дете кажало некому и што кажало или направило и какви било подоцнежни ефекти.

[25] Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2019). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health, 45(4), 368-375.

Кажете му на училиштето секој пат кога ќе има инцидент. Запишете што велат или прават и какво било влијание имаат нивните постапки. Ако вашето дете е повредено, фотографирајте и посетете го вашиот лекар (и полицијата ако нападот е сериозен). Училиштата имаат различни опции за справување со малтретирањето. Тие се движат од предупредување, гледање на родителите на насилникот и притвор до внатрешно исклучување во училиштето, исклучување на определено време и трајно исклучување.

Ако не сте задоволни со одговорот на училиштето, не се откажувајте и не правете да се чувствувате како губитник на времето или предизвикувач на проблеми.

II ДЕЛ
МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ

1.Проблем на истражување

Проблемот на научно истражување е темата на стрес кај родители чии деца биле жртви на булинг во Република Северна Македонија.
Стресот кај родители чии деца биле жртви на булинг може да биде изразит и комплексен проблем кој влијае на нивното психолошко и физичко здравје, односите во семејството и нивната работна продуктивност. Еве некои од најзначајните аспекти на проблемот:

Стрес: Родителите може да се чувствуваат безпомошни, разочарани и вознемирени поради состојбата на своето дете. Ништо не е постресно за родителите отколку да го гледаат своето дете како страда од булирање и да се чувствуваат беспомошни да му помогнат.

Анскиозност и страв: Родителите може да се соочат со голема вознемиреност и страв за безбедноста и добробитта на своето дете. Булингот може да предизвика страв од дополнително насилство и негативни последици.

Вина: Некои родители може да се чувствуваат виновни за тоа што не можат да го заштитат своето дете или за тоа што не го забележале проблемот порано. Ова чувство на вина може да биде изразит и допринесе кон стресот.

Влијание врз односите во семејството: Стресот може да влијае на односите меѓу родителите и детето и на односите меѓу самото дете и неговите браќа и сестри. Семејството може да се соочи со додатни предизвици поради булингот на децата.

Физичко здравје: Продолжителниот стрес може да има негативен ефект врз физичкото здравје на родителите, што може да резултира со проблеми како немир, недостиг на сон, главоболки и социјални проблеми.

Работна продуктивност: Родителите може да се соочат со тежок баланс помеѓу семејниот и работниот живот поради потребата да се носат со проблемот на своето дете. Ова може да влијае на нивната работна продуктивност и ангажирање на работното место.

За да се носат со овој проблем, родителите треба да се обратат по помош кај психолози, професионални советници или терапевти, да комуницираат со училишната администрација и наставниците, да разговараат со своето дете и да го поддржат во справувањето со ситуацијата. Превенцијата на булингот и подигнување на свеста за овој проблем се од суштинско значење за подобрување на состојбата.

Конкретно, проблемот е определен во форма на прашање-Колкаво е нивото на стрес кај родителите чии деца биле жртви на булинг, и дали постои поврзаност на типот и честотата на булинг со нивото на стрес?

2.1 Научна цел на истражувањето

Научната цел на истражувањето е првично цел на дескрипција и предикција. Конкретно се однесува на опис на стресот кој се доживува од родителите, како и на поврзаност на типот и честотата на булинг со нивото на стрес. Како задачи на истражувањето се определени:

-да се добијат сознанија за нивото на стрес кај родители чии деца биле жртви на булинг во Република Северна Македонија;

-да се добијат научни сознанија за полот и возраста на децата кои доживеале булинг;

-да се добијат научни сознанија за најзастапениот тип на булинг кај децата;

-да се добијат научни сознанија за честотата на булинг кај децата;

-да се добијат научни сознанија за најчестите места на настаите на булинг;

-да се добијат научни сознанија за најзастепените причини за булунг;
-да се добијат научни сознанија за најчестите начини на реагирање на децата;
-да се добијат научни сознанија за најзастепениот начин на реагирање на наставниот кадар;
-да се добие увид за тоа дали се бара стручна помош за проблемот на булинг од страна на семејствата во државата;
-да се добијат сознанија за тоа дали постои поврзаност на поврзаност на типот на булинг и нивото на стрес кај родителите;
-да се добијат сознанија за тоа дали постои поврзаност на честотата на булинг со нивото на стрес.

2.2 Практична цел на истражувањето

Практичната цел за планирање и организирање на проблемот на истражување, се однесува на работа на превенција на проблемот на стрес кај родители чии деца биле жртви на булинг и стратегии за справување со проблемот.
анксиозност кај адолесцентите , како и континуирана работа на сликата за себе кај адолесцентите.
Конкретно, истражувањето може да ги има следниве практични цели кои може да помогнат во подобрување на разбирањето на проблемот и превенцијата на негативните последици:
Идентификување на влијателните фактори: Истражувањата можат да идентификуваат фактори кои влијаат на стресот кај родителите чии деца се жртви на булинг. Ова може да вклучува фактори како карактеристики на детето, степен на булирање, реакции на училиштето, и семејната поддршка.
Развој на поддршка и интервенции: Истражувањата можат да допринесат во развојот на поддршка и интервенции за родителите чии деца се жртви на булинг. Ова може да вклучува програми за поддршка на родителите, обука за справување со стресот и информативни ресурси за разбирање на булингот.
Освестување на јавноста: Истражувањата на темата можат да помогнат во подигнувањето на свеста за стресот кај родителите на деца жртви на булинг. Ова може да допринесе во промоцијата на разбирањето и емпатијата кон овие родители.

Изградба на засновани политики и практики: Истражувањата можат да обезбедат засновани докази кои може да послужат за изградба на политики и практики за превенција на булингот и поддршка на жртвите и нивните родители.
Развивање на подобра училишна средина: Истражувањата можат да помогнат во идентификувањето на проблематични области во училишната средина кои треба да бидат подобрени за поддршка на жртвите на булирање и нивните родители.
Преку овие практични цели, истражувањата можат да имаат значителен придонес во подобрувањето на состојбата на родителите чии деца биле жртви на булинг и во намалување на негативните последици на булирањето врз целото семејство.
Би се додало дека во училиштата после детектирање на проблемот, најзначајна е улогата на психолозите кои би практикувале редовни предавања, работилници и техники кои ќе влијаат првично на превенција на булинг и справување со неговите последици.

3.Резултати од претходни истражувања

Истражувањата на темата за стрес кај родители чии деца доживеале булинг се многу бројни и со постевност од различни аспекти.
Истражувања се занимаваат со влијанието на булингот врз здравјето и добробитта на родителите, кои испитувале како булирањето на детето влијае на здравјето и добробитта на нивните родители. Ова вклучува физички и психолошки ефекти на стресот, како што се анксиозност, депресија, и промени во сонот[26].
Истражувања испитуваат различни начини на справување на родителите со стресот и предизвиците поврзани со булирањето на нивните деца. Ова вклучува поддршка од страна на семејството, пријателите, или професионални лица[27].

Истражувања исто така се фокусирани на ефикасни интервенции или програми кои ја подобруваат поддршката на родителите чии деца се жртви на булинг. Ова вклучува тренинг на родителите за справување со стресот, информативни ресурси, или терапевтски интервенции[28].

[26] Leung, J., Smith, P. K., & Yuen, M. T. (2013). The relative contribution of domain-specific self-efficacy beliefs in the relation between quality of interpersonal relationships and psychological well-being. Social Indicators Research, 114(3), 921-930.
[27] Miller, R., Taylor, K., Hammen, C., & Rao, U. (2011). Parental depression and offspring cortisol reactivity and recovery: A prospective study of young adults. Biological Psychiatry, 69(9), 831-837.
[28] Vaillancourt, T., Brittain, H. L., McDougall, P., & Hymel, S. (2013). Capacity for empathy and sympathy in bullies and victims. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 42(6), 809-817.

Истражувања се фокусираат на влијанието на булирањето на емоционалните и социјалните аспекти на родителите, како на пример, стравот, социјалната изолација или емоционалната реактивност[29].

Други истражувања испитуваат како поддршката од страна на училиштето, заедницата или другите родители може да влијае на стресот на родителите чии деца се жртви на булинг.[30]

Во истражување на Броун во 2013 година, било утврдено дека родителите билр загрижени за негативните ефекти од булингот врз академските перформанси на нивните деца, како и врз емоционалната благосостојба.[31]

4.Предмет на истражувањето

Предметот на истражување се однесува на стрес кај родители чии деца доживеале булинг во државата, како и поврзаноста на тип и зачестеност на булингот врз нивото на стрес кај родителите.

4.1. Теоретско определување на предмет на истражување

4.1.1 Дефинирање на клучните поими

-стрес- Стресот е состојба на психолошка и физичка напнатост, која се јавува кога се смета дека се бараат повеќе ресурси (како што се време, енергија, вештини или знаење) за да се справиме со барањата од околината, отколку што сме способни да пружиме. Оваа состојба може да се предизвика од разни ситуации, ситуации на работа, учење, односи, семејство или било каков вид притисок од околината.[32]

-булинг- Булингот (bullying) се дефинира како намерно и повторно физичко, вербално или психолошко повредување на една или повеќе личности, обично помоќни лица или групи кои имаат намера да ја контролираат или понижат жртвата. Оваа форма на

[29] Elliott S, & Bowen S. (2018). Defending motherhood: Morality, responsibility, and double binds in feeding children. *Journal of Marriage and Family*, 80(2), 499–520. 10.1111/jomf.12465

[30] Hymel S, & Swearer SM. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293–299. 10.1037/a0038928

[31] Brown JR, Aalsma MC, & Ott MA. (2013). The experiences of parents who report youth bullying victimization to school officials. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(3), 494–518. 10.1177/0886260512455513

[32] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.

малтретирање може да се случува во различни контексти, вклучувајќи училишта, работни места, онлајн платформи и други средини[33].

-стрес кај родители чии деца доживеле булинг- Стресот на родителите може да се јави поради негативните последици кои ги има булирањето врз нивните деца и целото семејство.Еден од потенцијалните извори на стресот за родителите на деца жртви на булинг може да биде грижата за безбедноста и добробитта на детето. Родителите можат да се соочат со силна грижа за безбедноста и добробитта на нивното дете, особено кога се изложени на малтретирање и насилство од други деца. Оваа загриженост може да предизвика повисоко ниво на стрес и вознемиреност кај родителите. Исто така некои родители може да се соочат со предизвици во однесувањето со училишната администрација или наставниците, ако не го препознаат или недоволно реагираат на проблемот на булирањето на нивното дете. Ова може да допринесе кон стрес и фрустрација кај родителите.[34]

4.1.2 Операционално определување на предметот на истражување

4. 2.Хипотези

4.2.1 Формулација на општа хипотеза

Општи хипотези определени во истражувањето се :

Х1:Постои високо ниво на стрес кај родители чии деца доживеале булинг во државата.

Х2: постои поврзаност на типот и зачестеноста на булингот врз нивото на стрес кај родителите.

4.2.2 Формулација на посебни хипотези

Општите хипотези ги насочуваат следните посебни хипотези:

-присутно е високо нивото на стрес кај родители чии деца биле жртви на булинг во Република Северна Македонија;

-лицата од машки пол почесто доживуваат булинг;

-најчеста возраст е од 10-12 годишна возраст на доживување булинг кај учениците;

[33] Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. Oxford: Blackwell Publishing.

[34] Lam, L., Cheng, Z., & Ma, S. (2020). A Review on the Effects of Parental Stress on Parent-Child Relationship and Child Mental Health. Journal of Psychiatric Research, 129, 58-67.

-најзастапениот тип на булинг кај децата е вербалниот тип;
-најчесто булирање кај децата е еднаш до два пати седмично;
-најчестите места на доживување на булинг е во рамки на училишно окружување;
- недостаток на емпатија и разбирање, како и желба за контрола и моќ се најзастепените причини за булинг;

-повлекувањето е најчест начин на реагирање на децата;
-вообичаено се претпоставува дека активно реагира наставниот кадар;
-се претпоставува дека претежно се бара стручна помош за решавање на проблемот на булинг од страна на семејствата во државата;

- постои висока поврзаност на типот на булинг и нивото на стрес кај родителите;
-постои висока поврзаност на честотата на булинг со нивото на стрес.

4.3 Варијабли на истражувањето

Истражувачки варијабли на поставениот проблем се:
Стрес кај родители чии деца доживеале булинг
Булинг кај ученици во основно образование

Релевантни варијабли на истражување се место на живење, степен на образование, тип на семејство.

5. Методи, техники и инструменти на истражувањето

Целокупниот пристап кон истражувањето е со дескриптивниот и корелациски метод на научно истражување.
Од техниките се користи техника на скалирање и прилагодено анкетирање.
Соодветно на техниките се користат инструменти на истражувањето:
1.скала на процена -Скала за перцепиран стрес Perceived Stress Scale (PSS) [35]

[35] https://www.das.nh.gov/wellness/Docs%5CPercieved%20Stress%20Scale.pdf преземено 03.07.2023

Скалата на перцепиран стрес (PSS), е инструмент кој се користи за да се процени нивото на стрес што го доживува лицето. Таа била развиена од Шелдон Коен, Ричард Глазберг и други автори во 1983 година и е широко користен во психолошките истражувања.
Скалата PSS се состои од 10 прашања кои се однесуваат на проценка на општото ниво на стрес што човекот го восприема во својот живот. Одговорите се дадени на петстепена Ликертова скала, каде 0 значи „никогаш“ и 4 значи „секогаш“. Вкупниот резултат на скалата може да се движи помеѓу 0 и 40, при што повисоките вредности укажуваат на повисоко ниво на воочен стрес.
PSS се користи за мерење на перцепцијата на стресот кај различни популации и во различни контексти. Често се користи во истражувањата за мерење на влијанието на стресот врз физичкото и менталното здравје на луѓето.
2.Специјално конструиран анкетен лист согласно проблемот на истражување.

5.1 Техники за обработка на податоци

Податоците за истражувањето се собрани со он лајн истражување, и обработени со помош на SPSS програма. Обработката на податоците е на ниво на дескриптивна статистика со мерки на централна тенденција, како и стандардна девијација. Податоците се прикажани во табели, шеми и графикони. За корелацијата се утврдени соодветнни коефициенти за утврдување на корелација во однос на големина и насока.

6.Популација и примерок на истражување

Како популација на истражување се определени родители чии деца доживеале било кој тип на булинг во државата.
Од целата популација, со случаен избор и доброволност по електронски пат, се избраа вкупно 104 родители чии деца доживеле некој тип на булинг.
Родителите на оваа сензитивна тема и ова истражување пристапија доброволно со предвремено информирање и запознавање со целта на истражувањето, како и загарантирана анонимност.

7.Организација и спроведување на истражувањето

Целокупното истражување се реализира врз основа на претходно одобрен план за истражување.

Се има намера да се реализира он лајн поради едноставноста на постапката за собирање на податоците.

Доставувањето и пополнувањето на инструментите ќе се одвива во тек на месец август 2023 година.

Временската опфатеност за пополнување на инструментите траеше реалтивно кратко време, околу 10-15 минути за двата инструменти.

III ДЕЛ
АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

1.Анализа и интепретација на резултатите од првиот инструмент

После фазата на собирање на податоците, следуваше фазата на обработка и анализа и интерпретација на добиените податоци од првиот инструмент. Податоците се подолу прикажани.

Statistics

		пол на дете	возраст	тип на булинг	зачестеност на насилство	место на булинг	причина за булинг	начин на реагирање на булинг	реагирање на наставен кадар	барање стручна помош
N	Valid	104	104	104	104	104	104	104	104	104
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mode			12,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	1,00	2,00

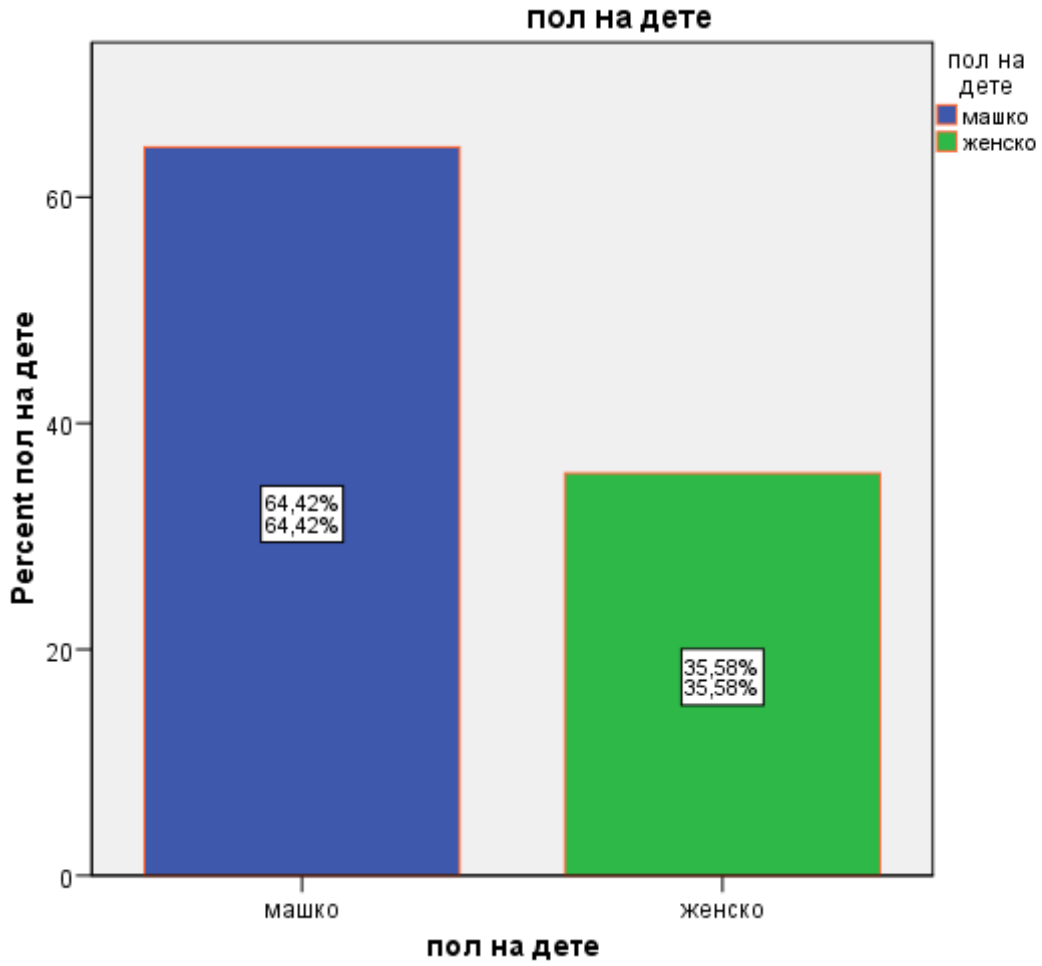
Табела 1. Мод-најзачестена вредност на ајтемите од анкетниот лист

Frequency Table

пол на дете

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	машко	67	64,4	64,4	64,4
	женско	37	35,6	35,6	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 1. пол на дете



Графикон 1. пол на деца кои доживеале булинг

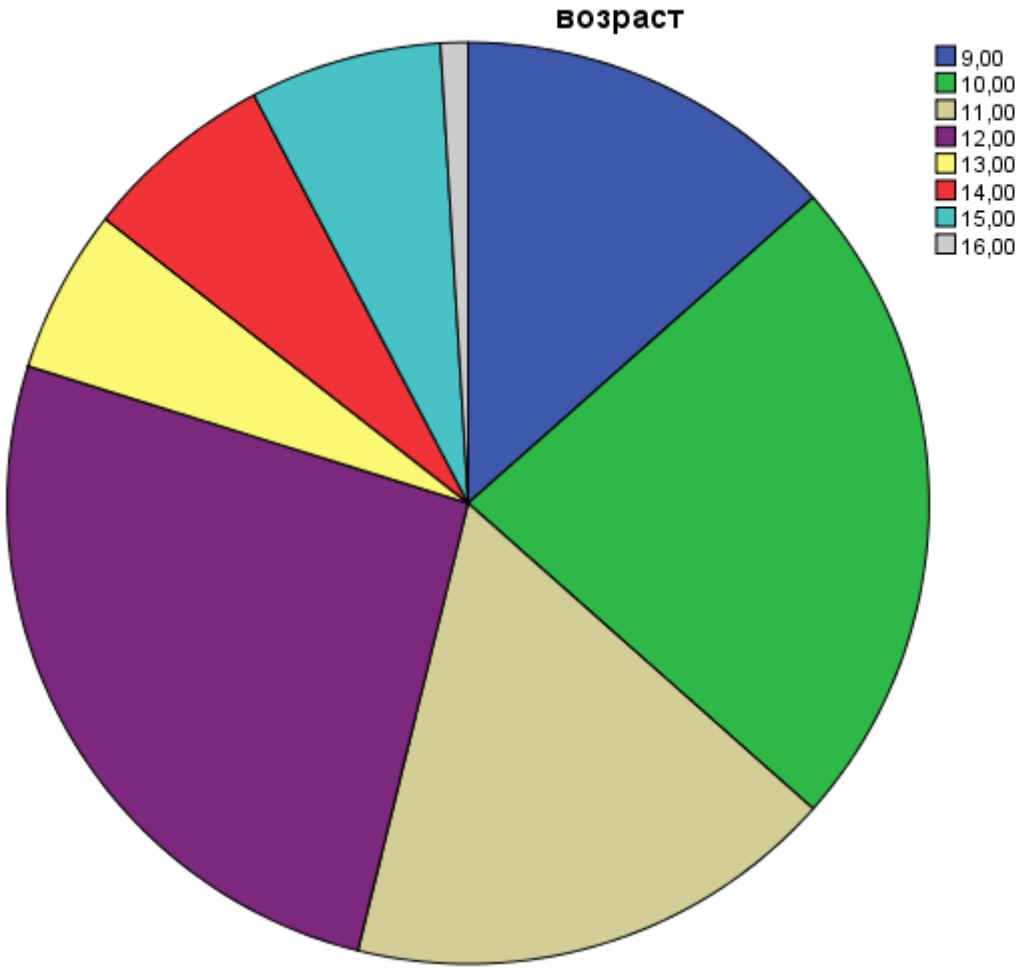
Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со –полот на детето кое доживеало булинг, покажуваат дека најголем дел 67 или 64.4% се жаки, а дел од 37 или 35.6% се женски.

возраст

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9,00	14	13,5	13,5	13,5
	10,00	24	23,1	23,1	36,5
	11,00	18	17,3	17,3	53,8
	12,00	27	26,0	26,0	79,8
	13,00	6	5,8	5,8	85,6
	14,00	7	6,7	6,7	92,3

	15,00	7	6,7	6,7	99,0
	16,00	1	1,0	1,0	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 2. Возраст на деца кои доживеале булинг



Графикон 2.. Возраст на деца кои доживеале булинг

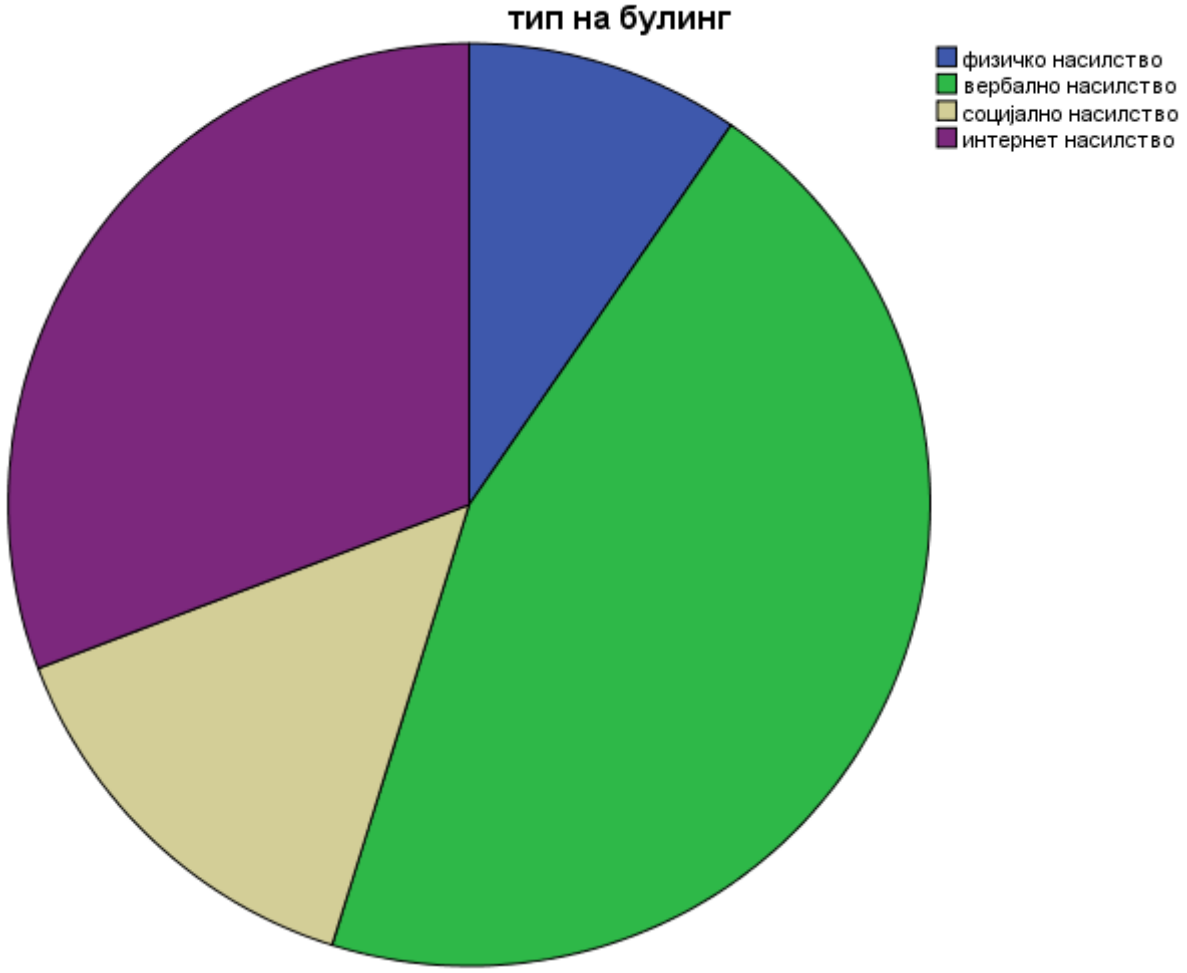
Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со –возраст на детето кое доживеало булинг, покажуваат дека возраста се движи од 9 до 16 години,а најголем дел 27 или 26.0% се на возраст од 12 години.

тип на булинг

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	физичко насилство	10	9,6	9,6	9,6

	вербално насилство	47	45,2	45,2	54,8
	социјално насилство	15	14,4	14,4	69,2
	интернет насилство	32	30,8	30,8	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 3. тип на булинг



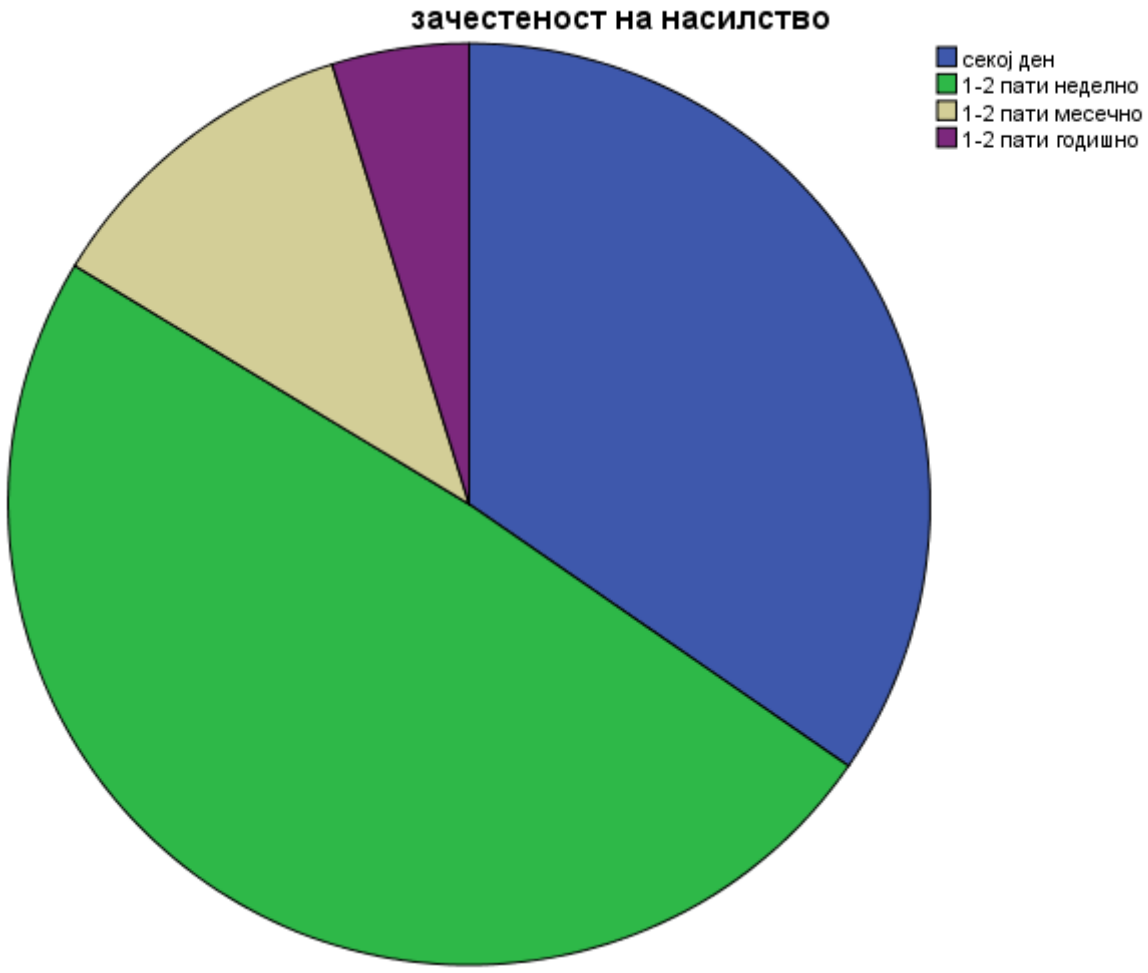
Графикон 3. тип на булинг

Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со –тип на булинг, покажуваат дека најзачестен тип е вербалното насилство кај 47 или 45.2%, следува интернет насилството кај 32 или 30.8%, потоа социјално насилство кај 15 или 14.4% и на крај физичко насилство кај 10 или 9.6% според искази на родителите чии деца доживеале булинг.

зачестеност на насилство

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	секој ден	36	34,6	34,6	34,6
	1-2 пати неделно	51	49,0	49,0	83,7
	1-2 пати месечно	12	11,5	11,5	95,2
	1-2 пати годишно	5	4,8	4,8	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 4. зачестеност на насилство



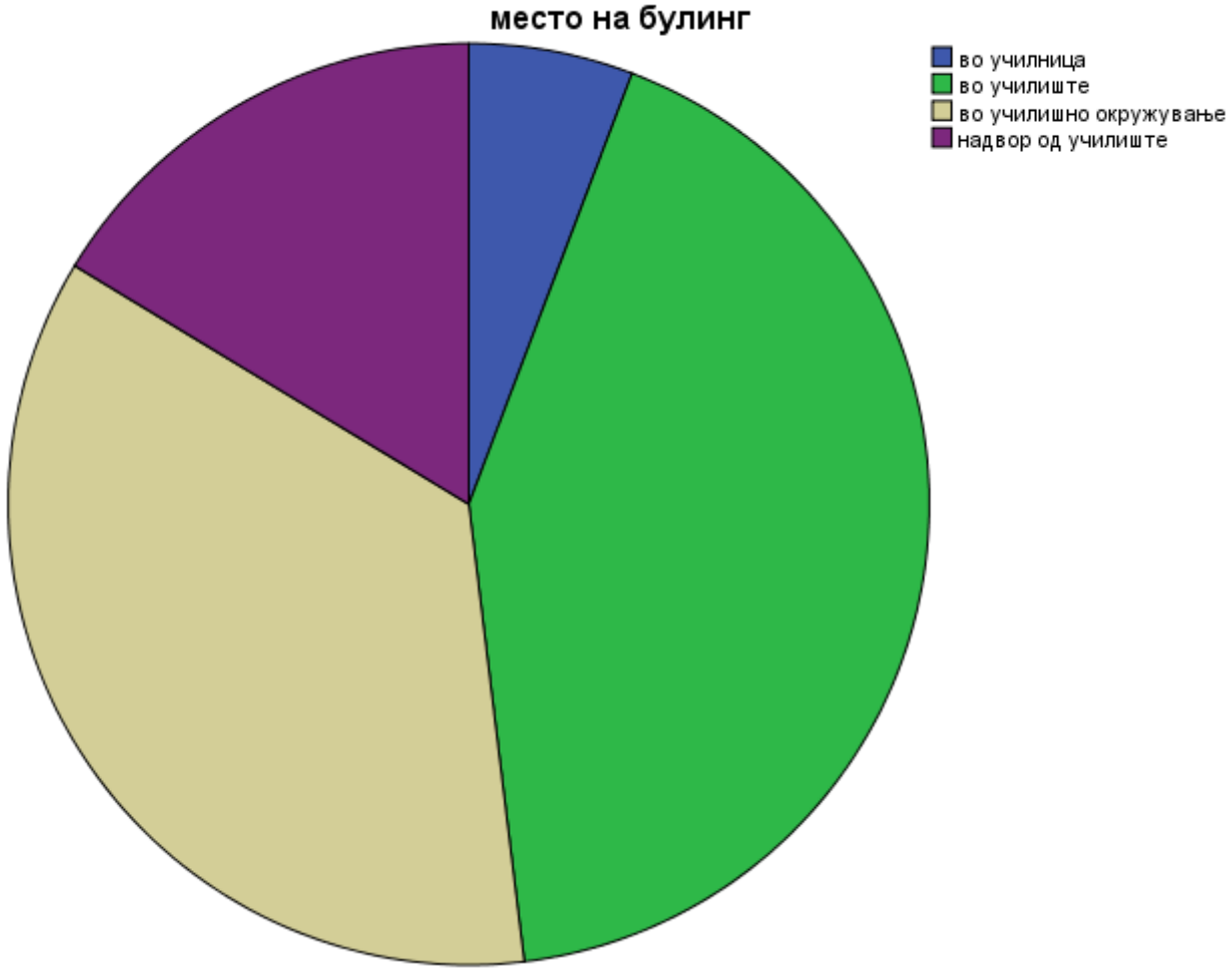
Графикон 4. зачестеност на насилство

Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со – зачестеност на насилство, покажуваат дека кај најголем број жртви на булинг 51 или 49.0% се јавува 1-2 пати неделно, следува секојдневно булирање кај 36 или 34.6%, потоа на месечно ниво и кај мал дел 1-2 пати годишно.

место на булинг

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	во училница	6	5,8	5,8	5,8
	во училиште	44	42,3	42,3	48,1
	во училишно окружување	37	35,6	35,6	83,7
	надвор од училиште	17	16,3	16,3	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 5. место на булинг



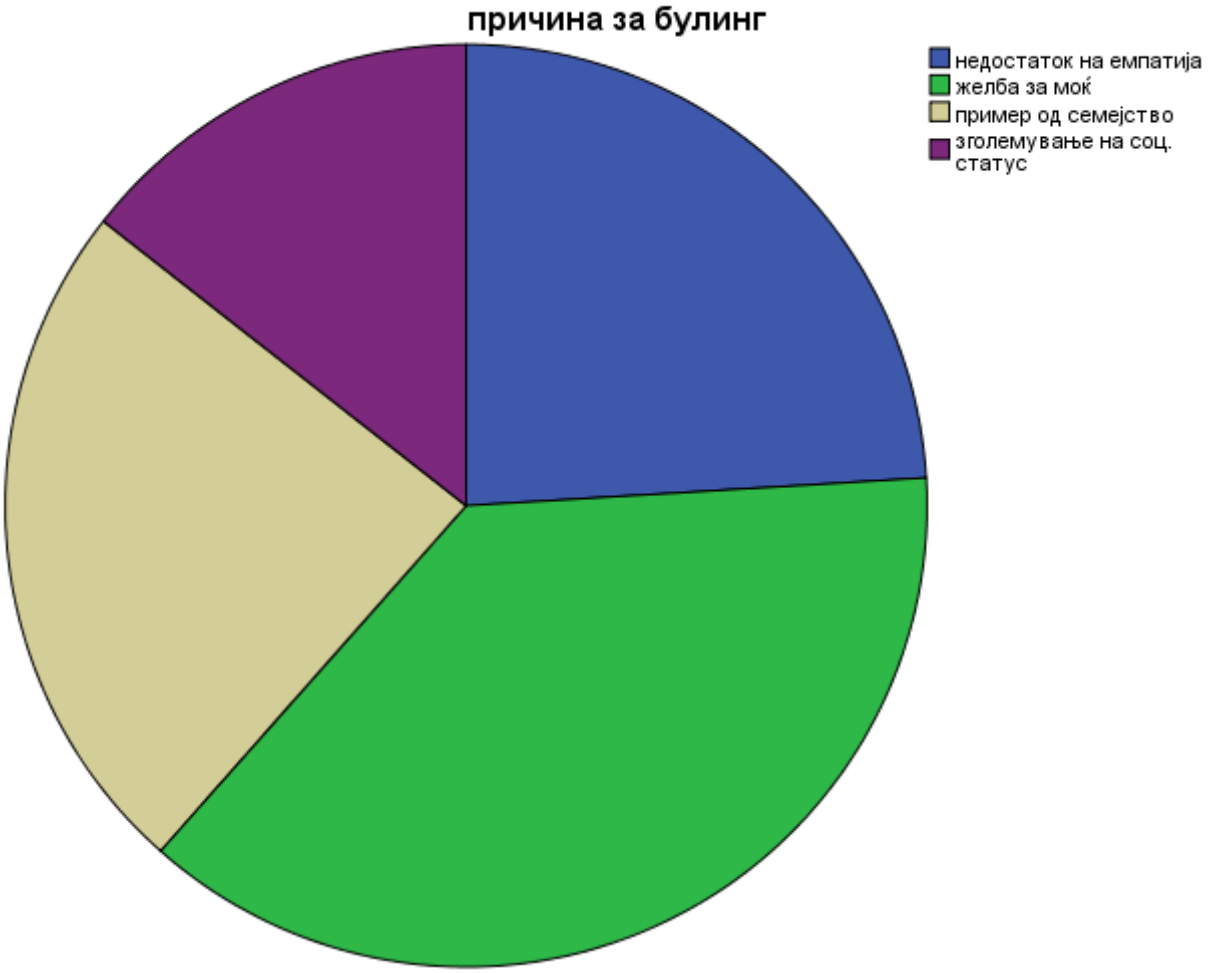
Графикон 5. место на булинг

Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со –местото каде се случува булинг, покажуваат дека кај најголем дел ученици 44 или 42.3% се случува во рамки на училиштето.

причина за булинг

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	недостаток на емпатија	25	24,0	24,0	24,0
	желба за моќ	39	37,5	37,5	61,5
	пример од семејство	25	24,0	24,0	85,6
	зголемување на соц.статус	15	14,4	14,4	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 6. причина за булинг



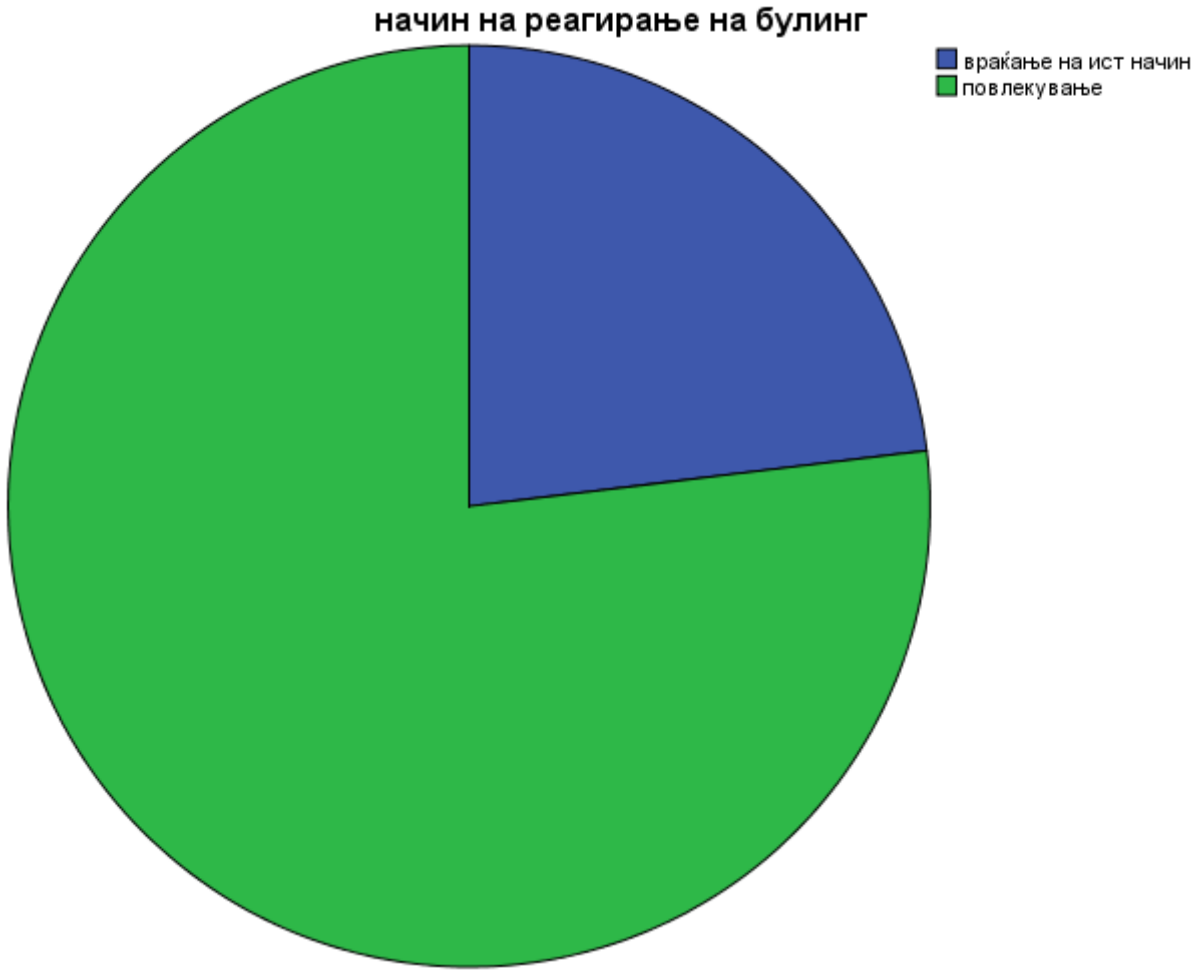
Графикон 6. причина за булинг

Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со –причината за булинг, покажуваат дека кај најголем дел испитаници 39 или 37.5% е желбата за моќ на насилниците.

начин на реагирање на булинг

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	враќање на ист начин	24	23,1	23,1	23,1
	повлекување	80	76,9	76,9	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 7. начин на реагирање на булинг



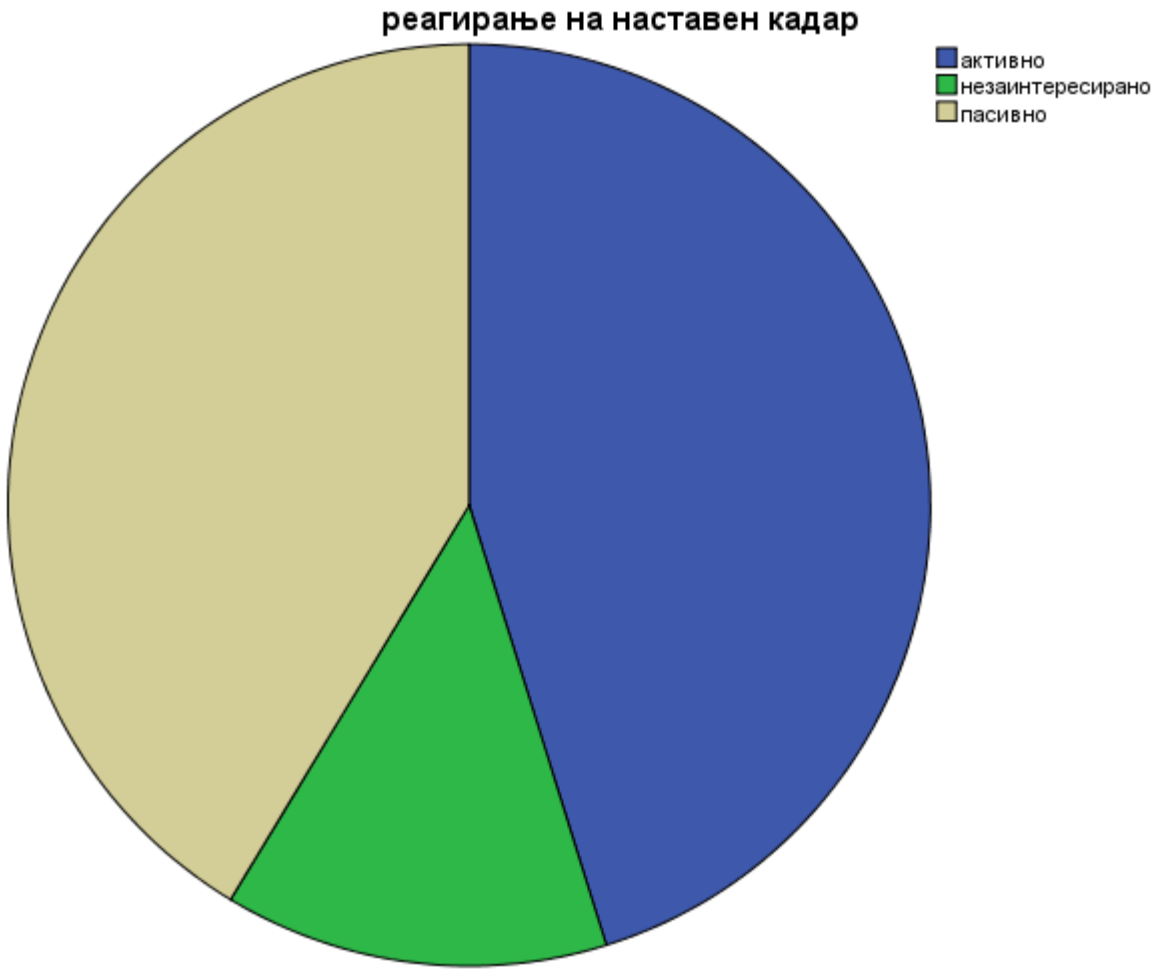
Графикон 7. начин на реагирање на булинг

Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со – начин на реагирање на булинг, покжауваат дека најголем дел ученици 80 или 76.9% се повлекуваат.

реагирање на наставен кадар

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	активно	47	45,2	45,2	45,2
	незаинтересирано	14	13,5	13,5	58,7
	пасивно	43	41,3	41,3	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 8. реагирање на наставен кадар

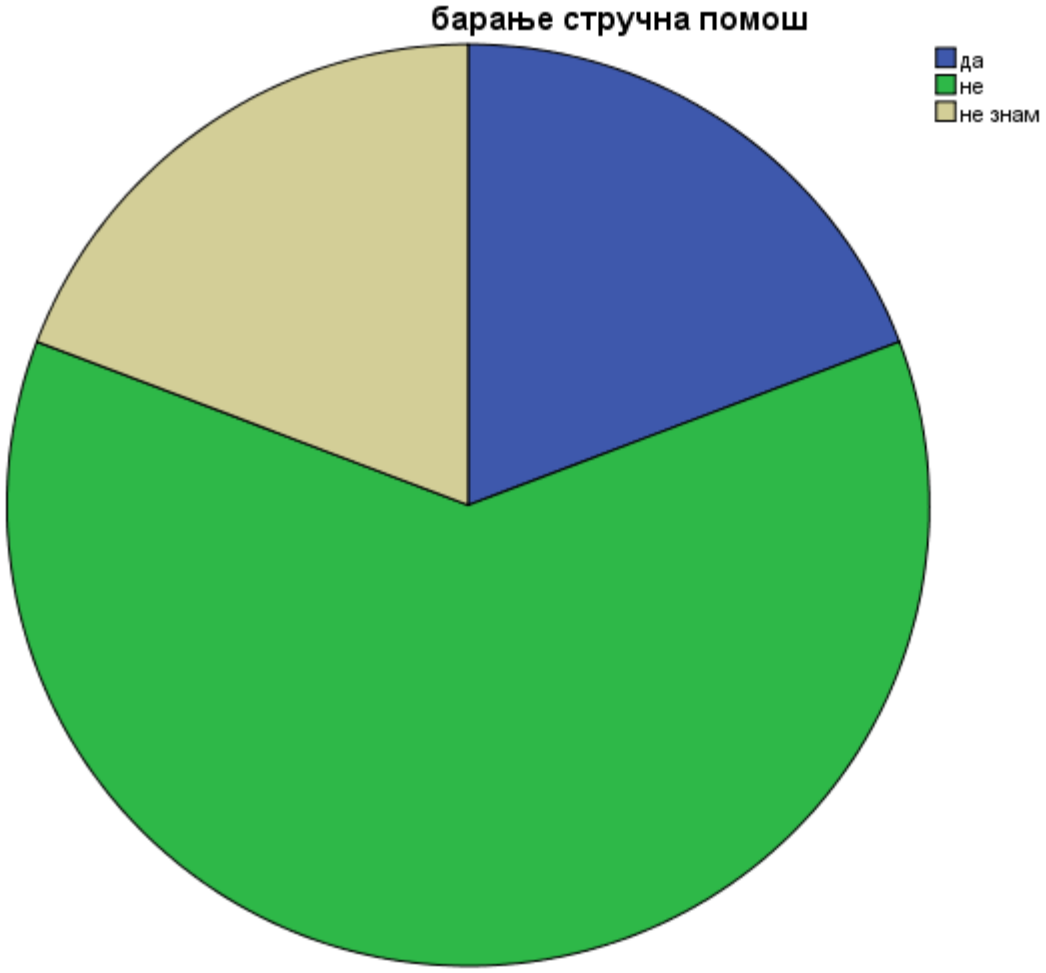


Графикон 8. реагирање на наставен кадар

Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со –реагирањето на наставниот кадар, покажуваат дека најголем дел 47 или 45.2% активно реагираат на ситуацииите со булинг.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	да	20	19,2	19,2	19,2
	не	64	61,5	61,5	80,8
	не знам	20	19,2	19,2	100,0
	Total	104	100,0	100,0	

Табела 9. барање стручна помош



Графикон 9. барање стручна помош

Прикажаните податоци кои произлегуваат од прашањето поврзано со –барање на стручна помош покажуваат дека најголем дел 67 или 61.5% не побарале стручна помош за решавање на проблемот.

2.Анализа и интерпретација на резултати од втор инструмент

После фазата на собирање на податоците, следуваше фазата на обработка и анализа и интерпретација на добиените податоци од вториот инструмент. Податоците се подолу прикажани.

Statistics

	во последен месец, колку често сте	во последен месец, колку често не сте	во последен месец, колку често сте биле	во последен месец, колку често сте биле	во последен месец, колку често се	во последен месец, колку често не сте	во последен месец, колку често сте биле	во последен месец, колку често сте биле	во последен месец, колку често сте биле	во последен месец, колку често
N Valid	104	104	104	104	104	104	119	104	104	104
Missing	15	15	15	15	15	15	0	15	15	15
Mean	2,2212	2,5096	2,8462	1,3846	1,6923	2,6538	1,6387	1,7404	2,5288	2,4231
Median	2,0000	2,0000	2,0000	1,0000	1,0000	3,0000	2,0000	2,0000	2,0000	2,0000
Mode	2,00	2,00	2,00	1,00	1,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00
Std. Deviation	1,06995	1,05200	1,07730	,70101	,99588	,95296	,67310	,76317	,89178	,82075
Minimum	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00
Maximum	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00	4,00	3,00	4,00	4,00

Табела 1. Дескриптивни статистички параметри

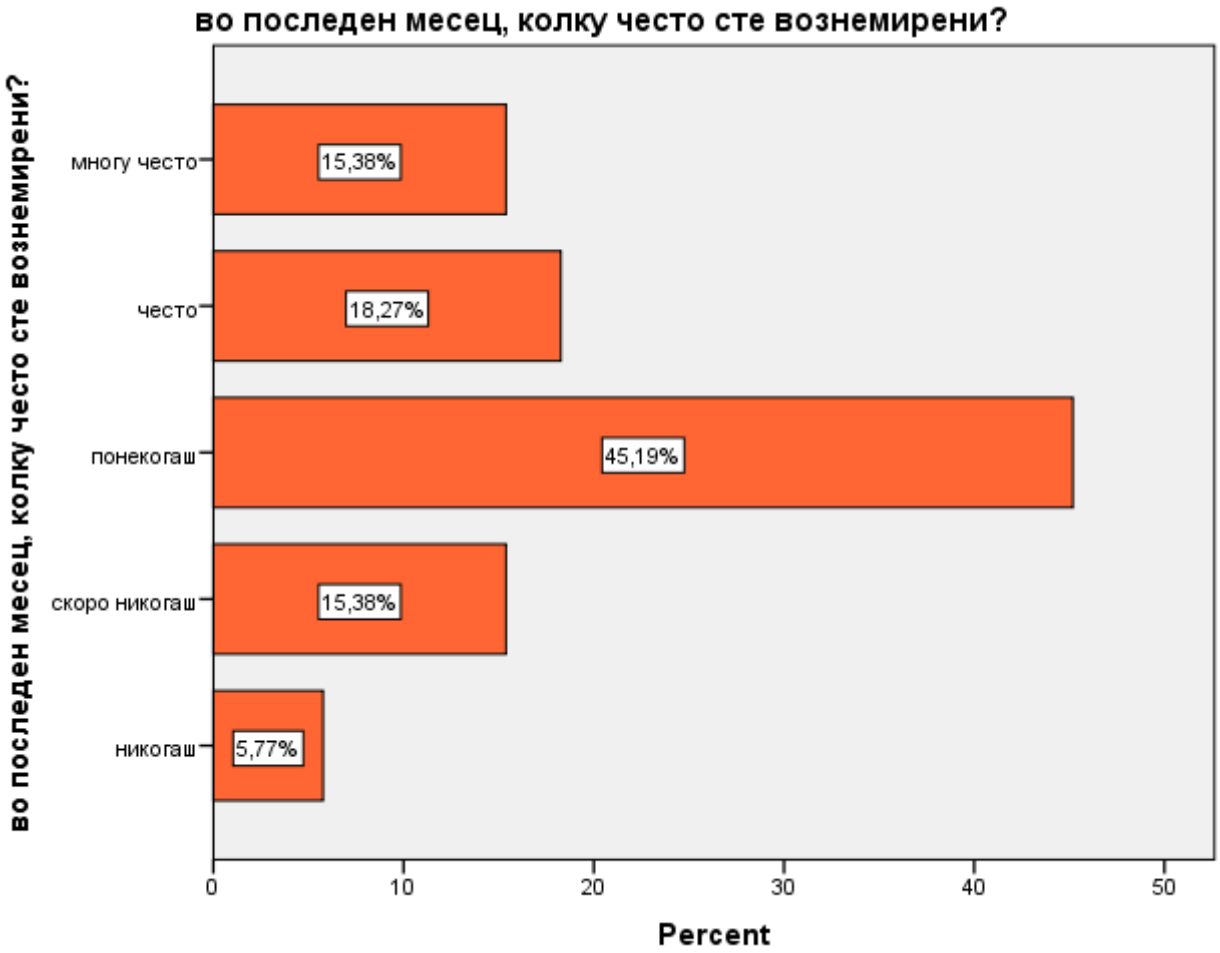
Горе прикажаните податоци обработени на ниво на дескриптивна статистика со аритметилчка средина, медијана, мод и стандардна девијација говорат за добиените резултати. Подолу поединечно се прикажани според секое прашање од скалата.

Frequency Table

во последен месец, колку често сте вознемирени?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	6	5,0	5,8	5,8
	скоро никогаш	16	13,4	15,4	21,2
	понекогаш	47	39,5	45,2	66,3
	често	19	16,0	18,3	84,6
	многу често	16	13,4	15,4	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 1. во последен месец, колку често сте вознемирени?



Графикон 1. во последен месец, колку често сте вознемирени?

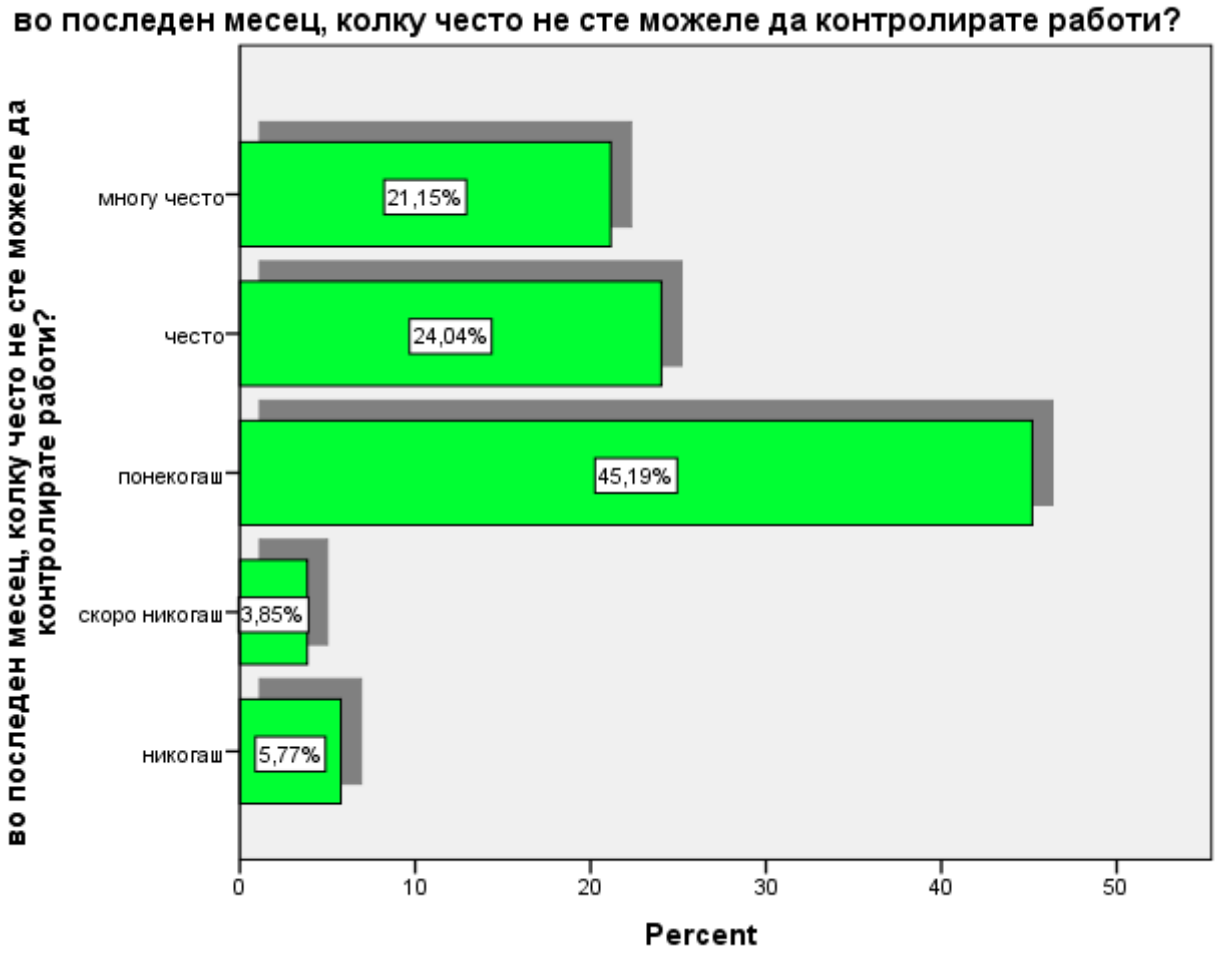
Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често сте вознемирени?, покажуваат дека најголем дел од родителите 47 или 39.5% понекогаш се вознемирени. Вредноста на аритметичката средина е M=2.2212 со SD=1.06995.

во последен месец, колку често не сте можеле да контролирате работи?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	6	5,0	5,8	5,8
	скоро никогаш	4	3,4	3,8	9,6
	понекогаш	47	39,5	45,2	54,8
	често	25	21,0	24,0	78,8

	многу често	22	18,5	21,2	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 2. во последен месец, колку често не сте можеле да контролирате работи?



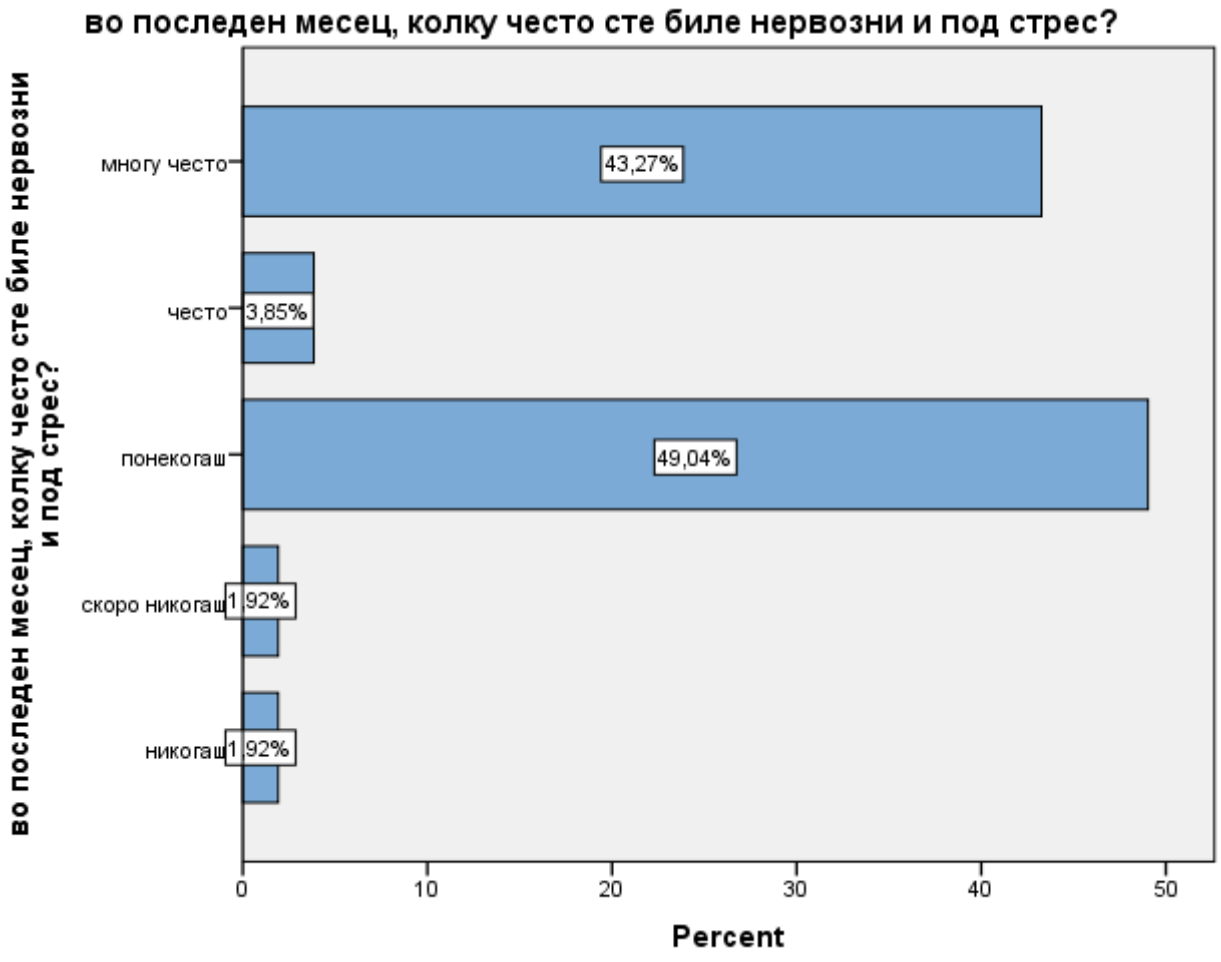
Графикон 2. во последен месец, колку често не сте можеле да контролирате работи?

Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често не сте можеле да контролирате работи?, покажуваат дека најголем дел од родителите 47 или 39.5% понекогаш не можеле да контролираат работи.. Вредноста на аритметичката средина е M=2.5096 со SD=1.05200.

во последен месец, колку често сте биле нервозни и под стрес?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	2	1,7	1,9	1,9
	скоро никогаш	2	1,7	1,9	3,8
	понекогаш	51	42,9	49,0	52,9
	често	4	3,4	3,8	56,7
	многу често	45	37,8	43,3	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 3. во последен месец, колку често сте биле нервозни и под стрес?



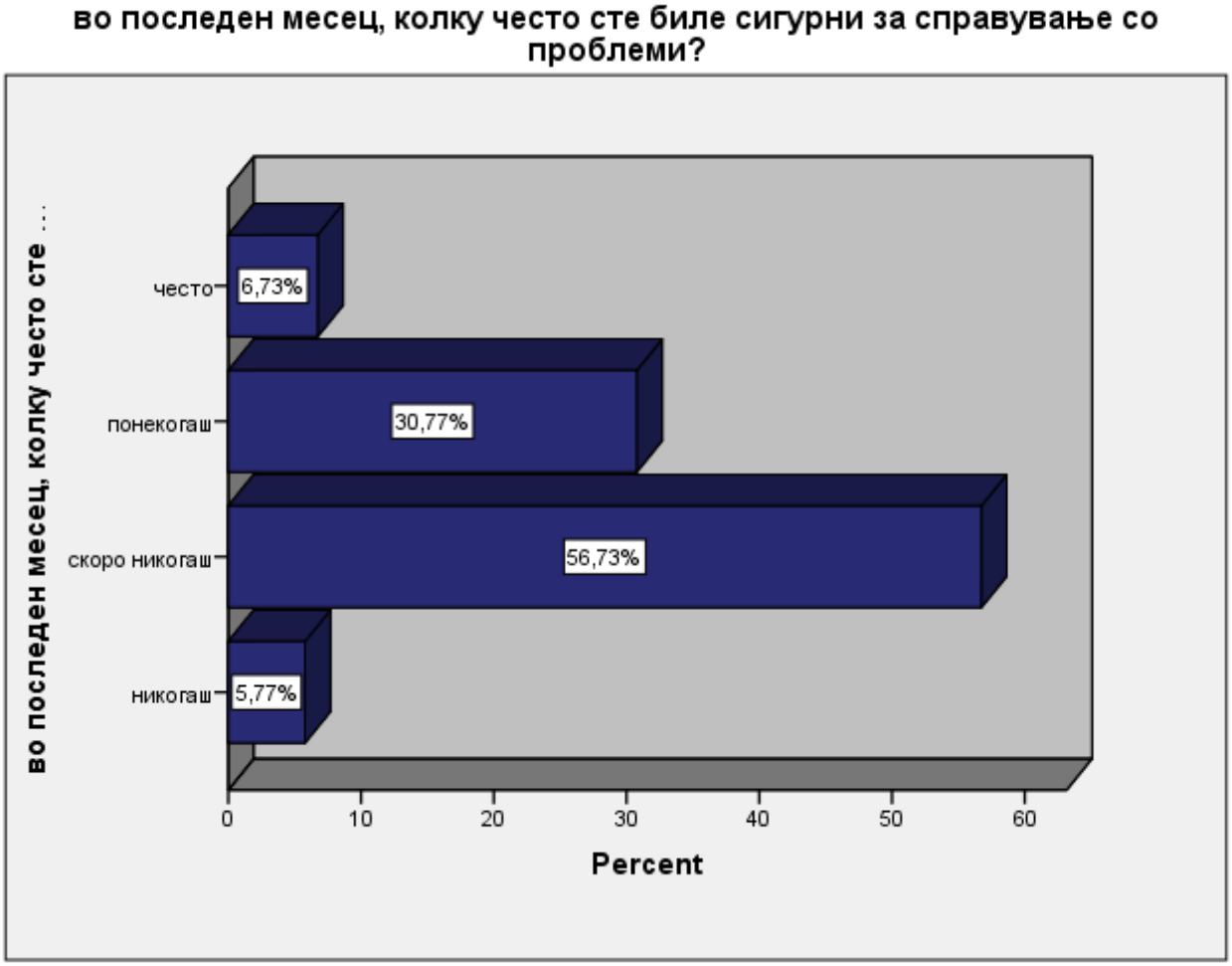
Графикон 3. во последен месец, колку често сте биле нервозни и под стрес?

Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често сте биле нервозни и под стрес?, покажуваат дека најголем дел од родителите 51 или 42.9 % понекогаш биле нервозни и под стрес.. Вредноста на аритметичката средина е M=2.8462 со SD=1.07730.

во последен месец, колку често сте биле сигурни за справување со проблеми?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	6	5,0	5,8	5,8
	скоро никогаш	59	49,6	56,7	62,5
	понекогаш	32	26,9	30,8	93,3
	често	7	5,9	6,7	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 4. во последен месец, колку често сте биле сигурни за справување со проблеми?



Графикон 4. во последен месец, колку често сте биле сигурни за справување со проблеми?

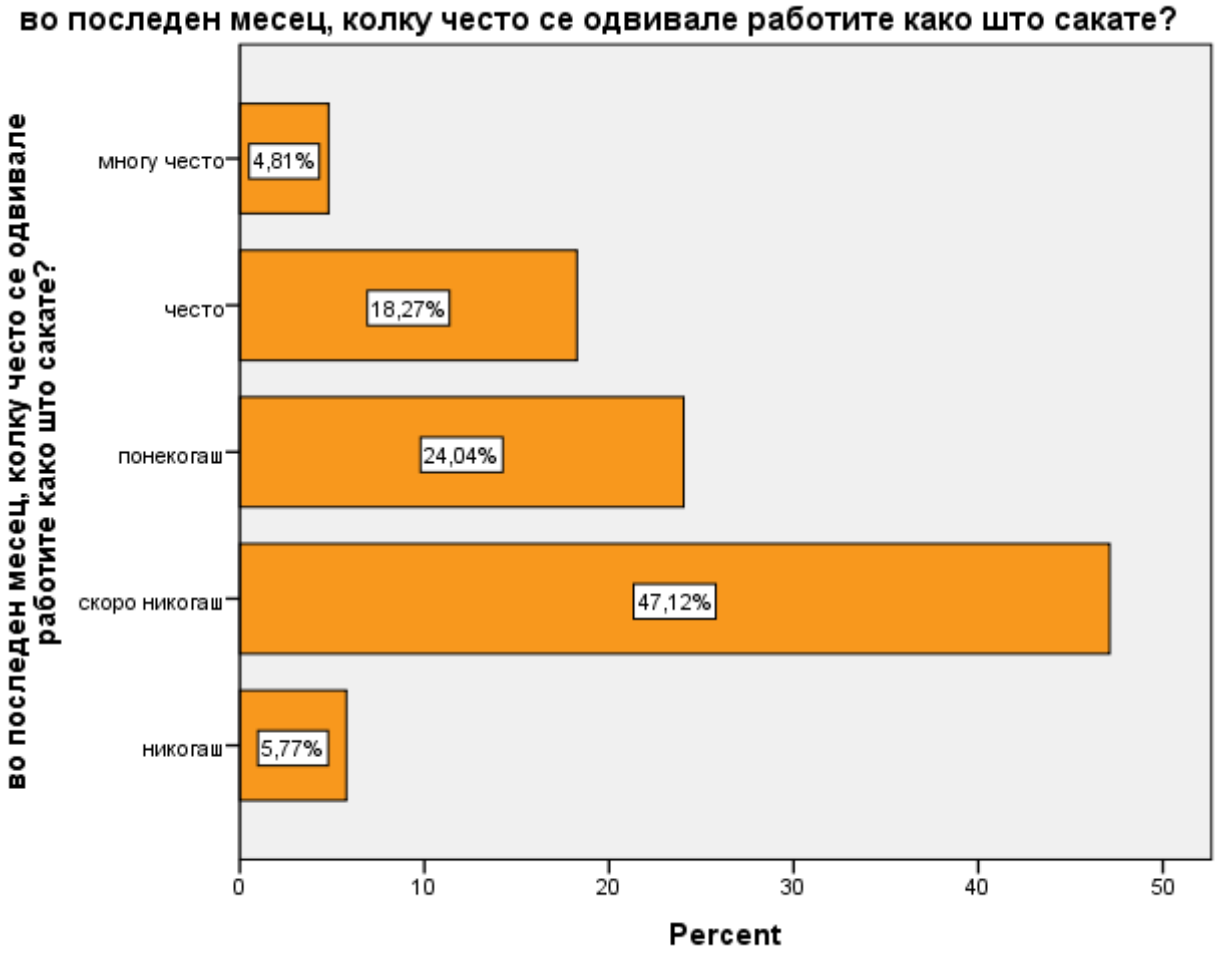
Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често сте биле сигурни во однос на справување со проблеми? покажуваат дека најголем дел од родителите 59 или 56.7 % скоро никогаш не биле сигурни за справување со проблеми.. Вредноста на аритметичката средина е M=1.3846 со SD=0.70101

во последен месец, колку често се одвивале работите како што сакате?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	6	5,0	5,8	5,8

	скоро никогаш	49	41,2	47,1	52,9
	понекогаш	25	21,0	24,0	76,9
	често	19	16,0	18,3	95,2
	многу често	5	4,2	4,8	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 5. во последен месец, колку често се одвивале работите како што сакате?



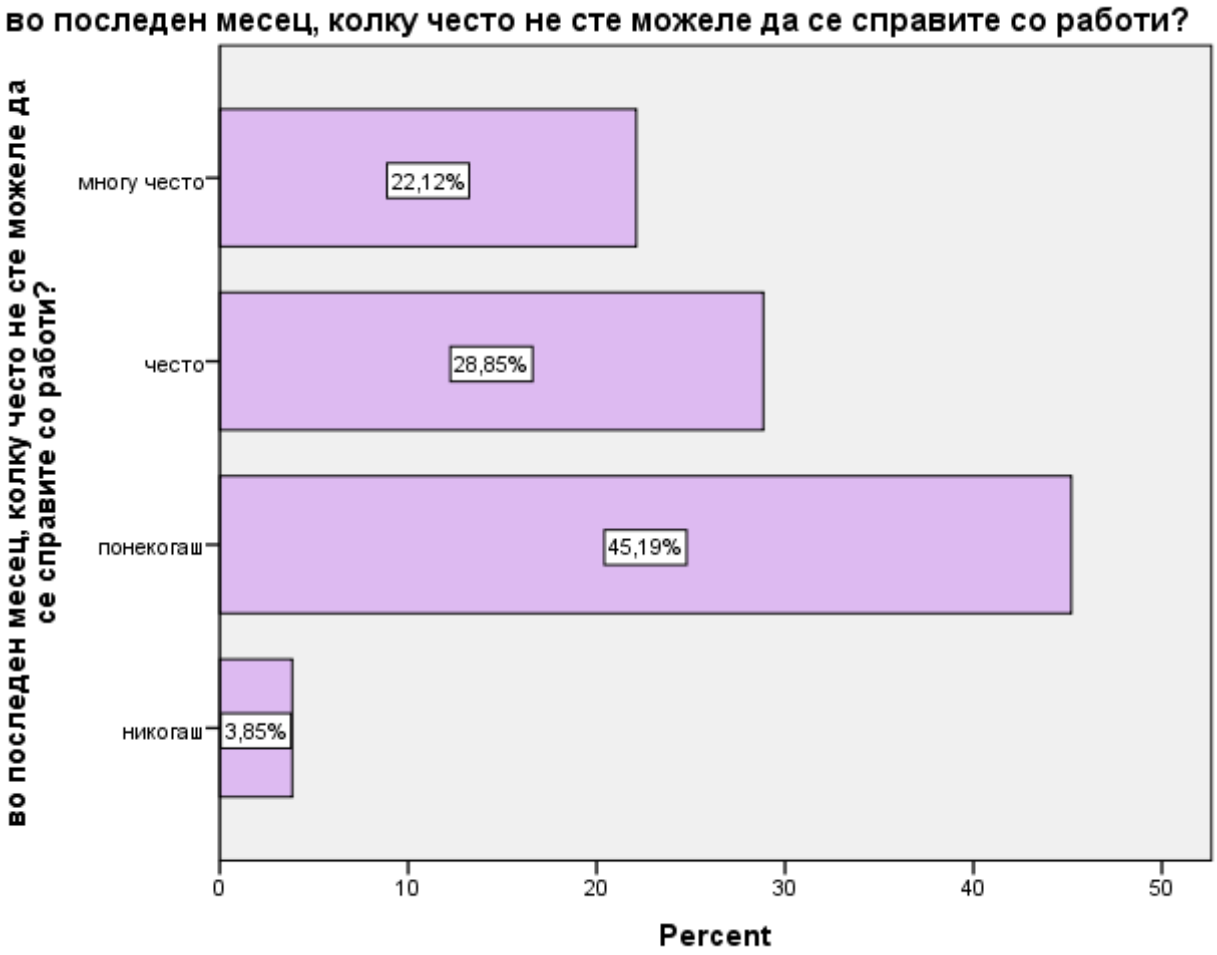
Графикон 5. во последен месец, колку често се одвивале работите како што сакате?

Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често се одвивале работите како што сакате?, покажуваат дека на најголем дел од родителите 49 или 47.1 % скоро никогаш не им се одвивале работите како што сакале.. Вредноста на аритметичката средина е M=1.6923c со SD=0.99598

во последен месец, колку често не сте можеле да се справите со работи?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	4	3,4	3,8	3,8
	понекогаш	47	39,5	45,2	49,0
	често	30	25,2	28,8	77,9
	многу често	23	19,3	22,1	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 6. во последен месец, колку често не сте можеле да се справите со работи?



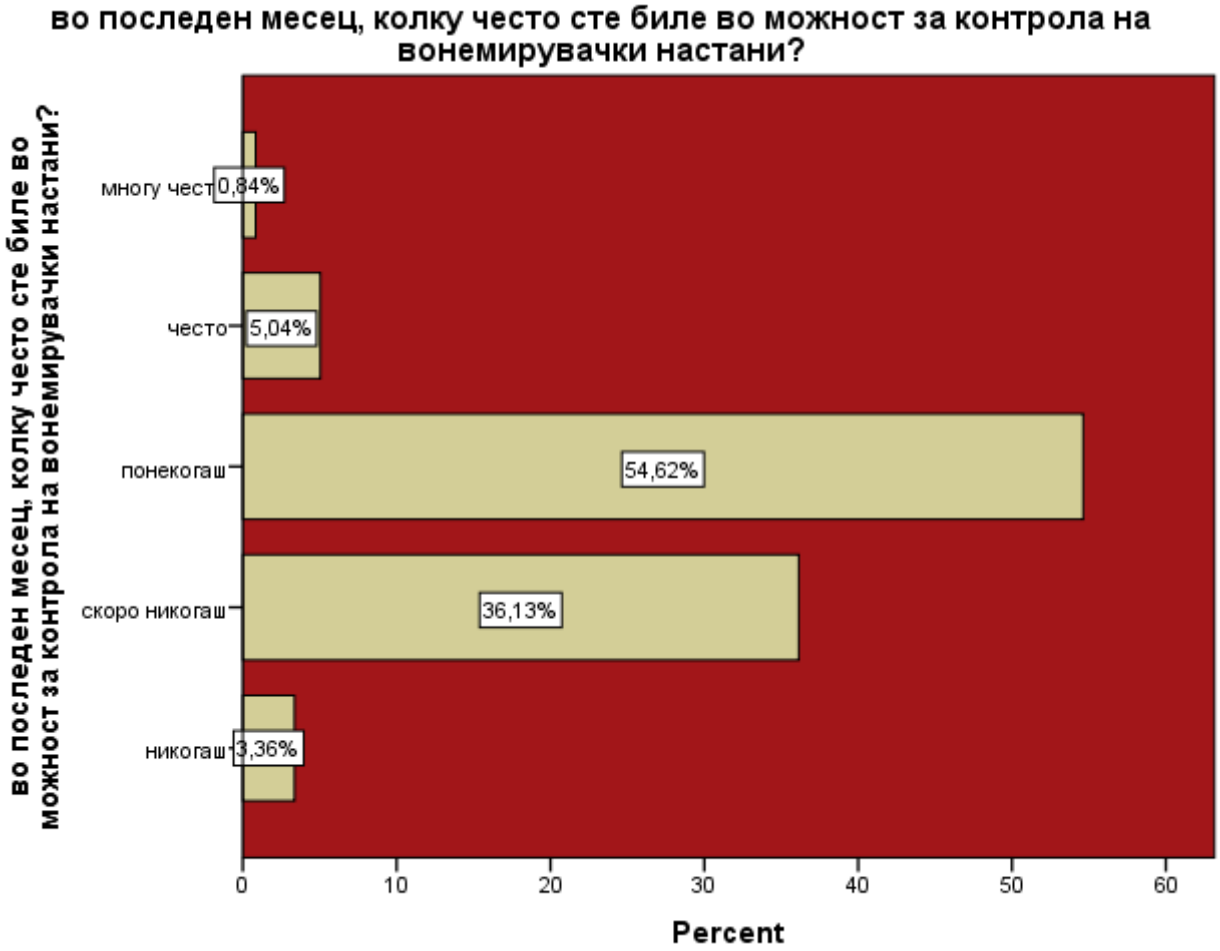
Графикон 6. во последен месец, колку често не сте можеле да се справите со работи?

Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често не сте можеле да се справите со работи??, покажуваат дека на најголем дел од родителите 47 или 39.5 % понекогаш им се случувало да не можат да се справат со секојднени работи. Вредноста на аритметичката средина е M=1.6923c со SD=0.99598

во последен месец, колку често сте биле во можност за контрола на вонемирувачки настани?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	4	3,4	3,4	3,4
	скоро никогаш	43	36,1	36,1	39,5
	понекогаш	65	54,6	54,6	94,1
	често	6	5,0	5,0	99,2
	многу често	1	,8	,8	100,0
	Total	119	100,0	100,0	

Табела 7. во последен месец, колку често сте биле во можност за контрола на вонемирувачки настани?



Графикон 7. во последен месец, колку често сте биле во можност за контрола на вонемирувачки настани?

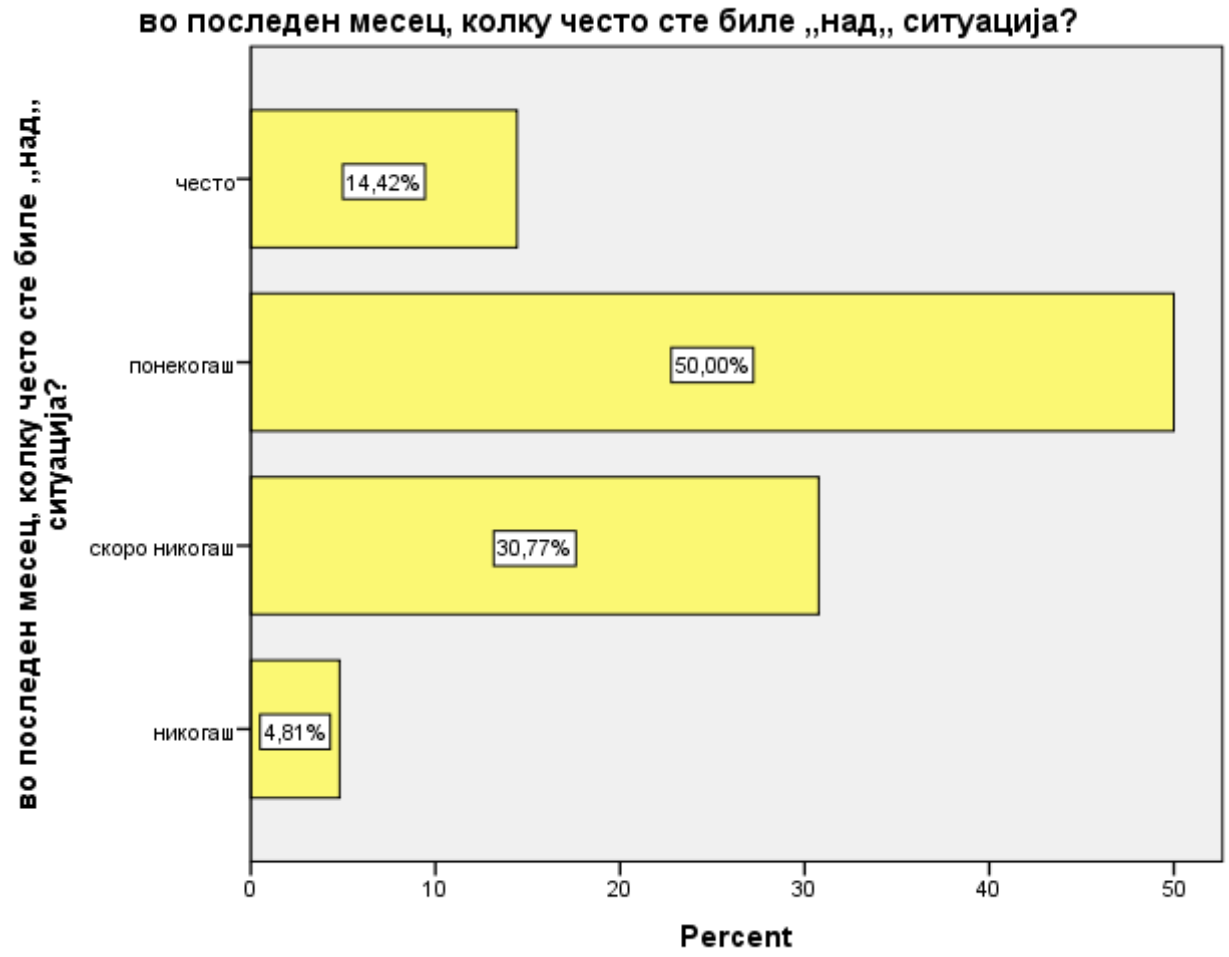
Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често сте биле во можност за контрола на вонемирувачки настани?, покажуваат дека на најголем дел од родителите 65 или 54.6 % понекогаш им се случувало да не можат да се контролираат при вознемирувачките настани. Вредноста на аритметичката средина е M=1.6387 со SD=0.67310

во последен месец, колку често сте биле ,,над,, ситуација?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	5	4,2	4,8	4,8
	скоро никогаш	32	26,9	30,8	35,6

	понекогаш	52	43,7	50,0	85,6
	често	15	12,6	14,4	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 8. во последен месец, колку често сте биле ,,над,, ситуација?



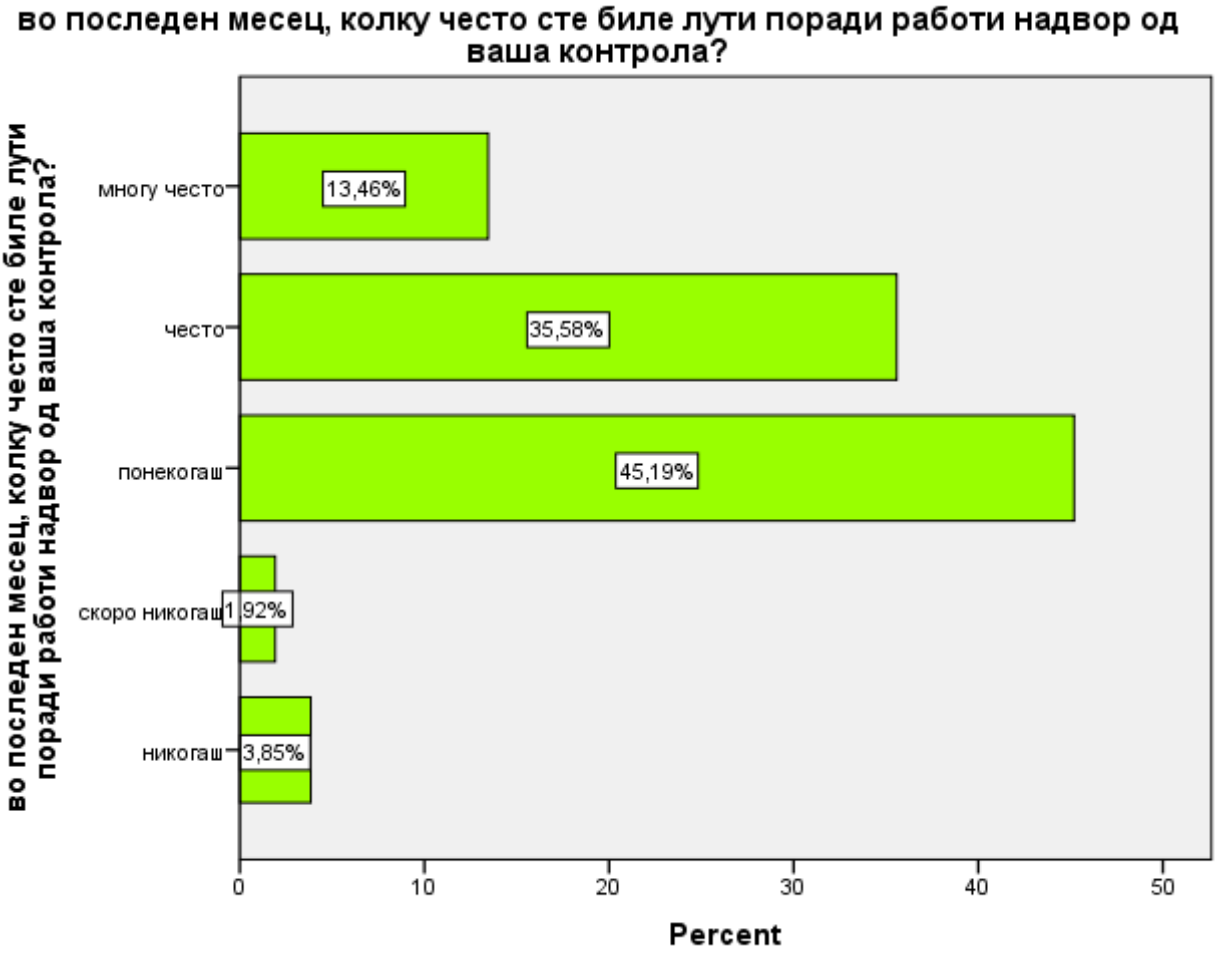
Графикон 8. во последен месец, колку често сте биле ,,над,, ситуација?

Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често сте биле ,,над,, ситуација? покажуваат дека на најголем дел од родителите 52 или 43.7% понекогаш им се случувало да не можат да бидат ,,над,,ситуацијата. Вредноста на аритметичката средина е M=1.7404 со SD=0.76317

во последен месец, колку често сте биле лути поради работи надвор од ваша контрола?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	4	3,4	3,8	3,8
	скоро никогаш	2	1,7	1,9	5,8
	понекогаш	47	39,5	45,2	51,0
	често	37	31,1	35,6	86,5
	многу често	14	11,8	13,5	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 9. во последен месец, колку често сте биле лути поради работи надвор од ваша контрола?



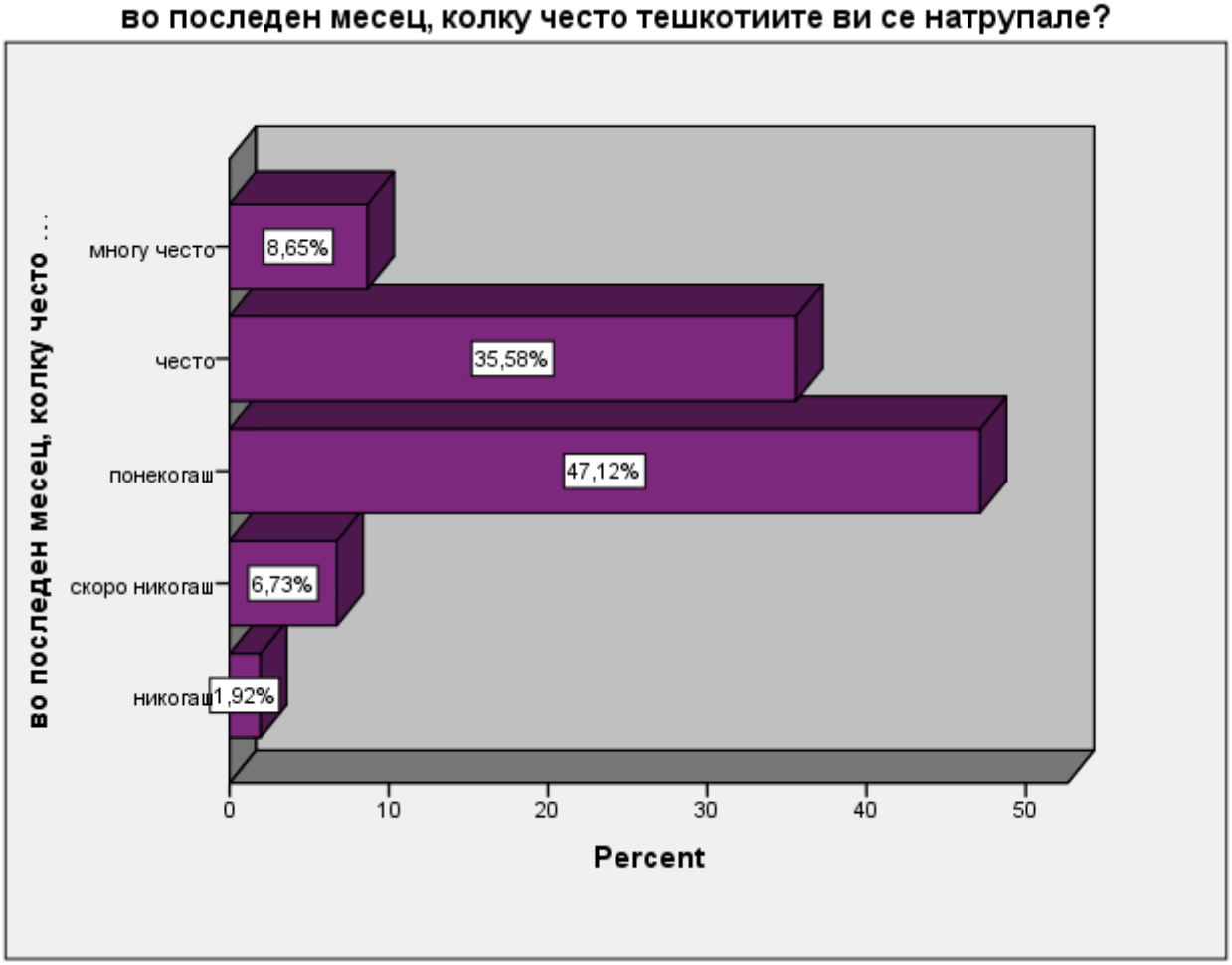
Графикон 9. во последен месец, колку често сте биле лути поради работи надвор од ваша контрола?

Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често сте биле лути поради работи надвор од ваша контрола?, покажуваат дека на најголем дел од родителите 47 или 45.2% понекогаш им се случувало да бидат лути поради работи кои им биле надвор од нивна контрола. Вредноста на аритметичката средина е M=2.5288 со SD=0.89178.

во последен месец, колку често тешкотиите ви се натрупале?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	никогаш	2	1,7	1,9	1,9
	скоро никогаш	7	5,9	6,7	8,7
	понекогаш	49	41,2	47,1	55,8
	често	37	31,1	35,6	91,3
	многу често	9	7,6	8,7	100,0
	Total	104	87,4	100,0	
Missing	System	15	12,6		
Total		119	100,0		

Табела 10. во последен месец, колку често тешкотиите ви се натрупале?



Графикон 10. во последен месец, колку често тешкотиите ви се натрупале?

Дадените податоци кои го прикажуваат прашањето од скалата кое се однесува на мислењето на родителите чии деца доживеале булинг , кое се однесува на тоа- во последен месец, колку често тешкотиите ви се натрупале?, покажуваат дека на најголем дел од родителите 49 или 47.1 % понекогаш им се случувало дека тешкотии им се натрупуваат во животот. Вредноста на аритметичката средина е M=2.4231 со SD=0.82075.

Корелации

Во однос на поддршка како дополнителни статистички индикатори за констатирање на поврзаност на варијаблите, се пресметани следните параметри:

1.Во однос на варијаблата тип на булинг од една страна и вознемиреноста како индикатор на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг, е пресметан хи квадрат тест, кој го покажува влијанието на типот на булинг врз нивото на вознемиреност кај родителите.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	234,274[a]	12	,000
Likelihood Ratio	220,450	12	,000
Linear-by-Linear Association	62,718	1	,000
N of Valid Cases	104		

a. 13 cells (65,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,58.

Symmetric Measures

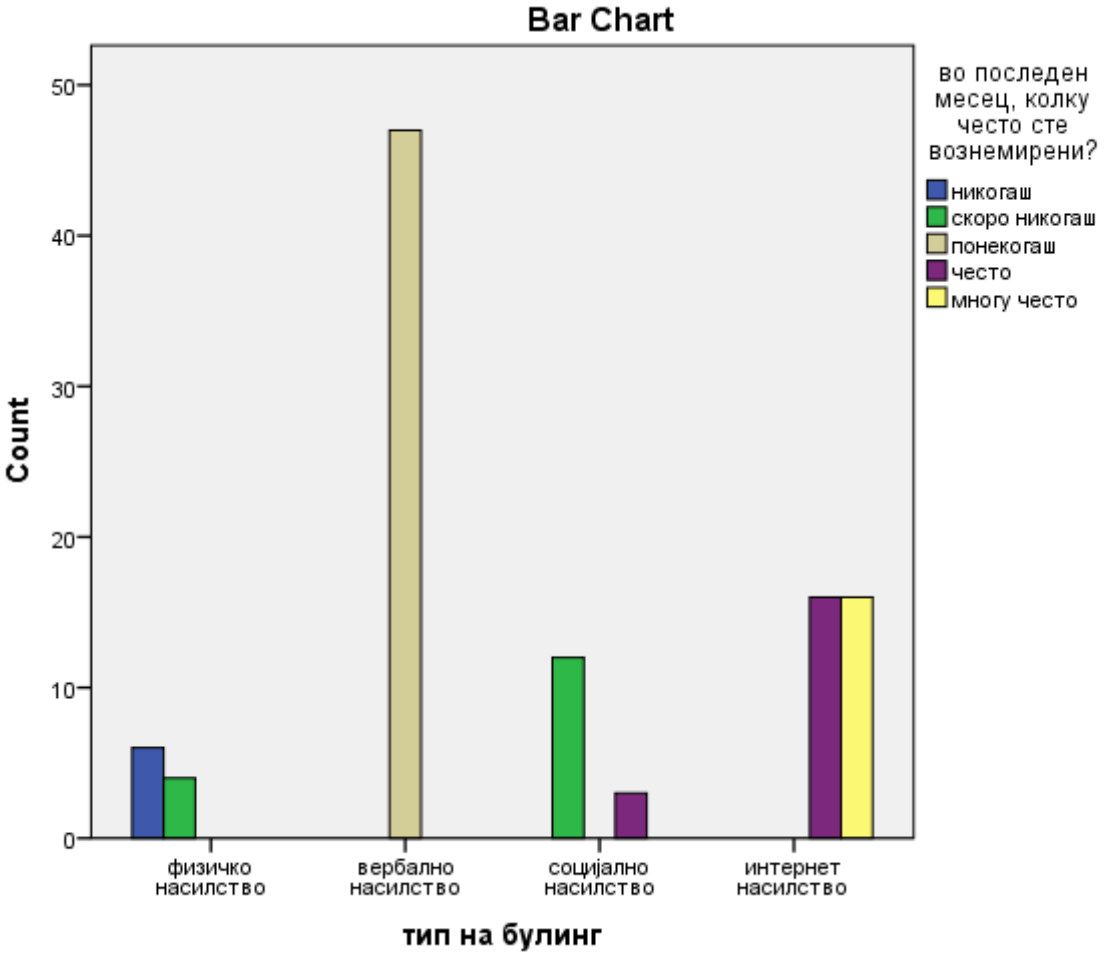
		Value	Asymp. Std. Error[a]	Approx. T[b]	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,780	,039	12,602	,000[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,754	,066	11,597	,000[c]
N of Valid Cases		104			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Табела 1. Вредност на хи квадрат на варијаблата тип на булинг од една страна и вознемиреноста како индикатор на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг



Графикон 1. Вредност на хи квадрат на варијаблата тип на булинг од една страна и вознемиреноста како индикатор на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг

Податоците кои се однесуваат на пресметаната вредност на поврзаноста на варијаблите тип на булинг од една страна и вознемиреноста како индикатор на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг имаат вредност на x^2=234.274, со df=12, покажуваат дека честа вознемиреност се јавува кај родителите чии деца доживуваат интернет насилство,а потоа следи при социјално насилство и вербалното насилство. Физичкото насилство предизвикува помал облик на вознемиреност кај родителите веројатно поради реткоста на случување. Вредноста на Пирсоновиот R коефициент R=0.780 укажува на висока поврзаност на варијаблите.

Во однос на влијанието на типот на булинг и вознемиреноста кај родителите, утврдено е дека кај интернет насилството и кај социјалното насилство се јавува најголема вонемиреност кај родителите.

2.Во однос на варијаблата зачесетност на булинг од една страна и нивото на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг, е пресметан хи квадрат тест, кој го покажува влијанието на зачесетноста на булинг од една страна и нивото на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	40,965[a]	12	,000
Likelihood Ratio	43,717	12	,000
Linear-by-Linear Association	8,045	1	,005
N of Valid Cases	104		

a. 14 cells (70,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,10.

Symmetric Measures

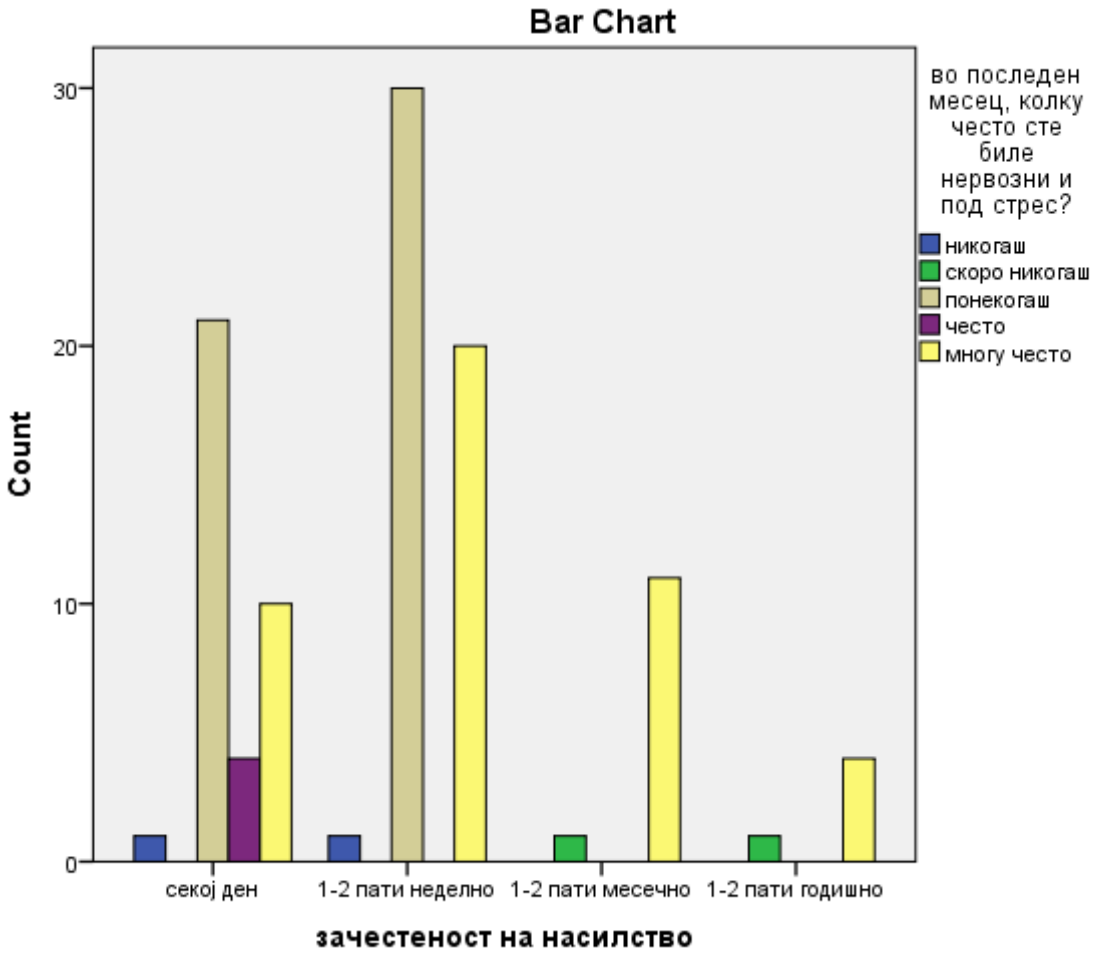
		Value	Asymp. Std. Error[a]	Approx. T[b]	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,779	,100	2,940	,004[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,767	,100	2,797	,006[c]
N of Valid Cases		104			

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

c. Based on normal approximation.

Табела 2. Вредност на хи квадрат на варијабли зачесетност на булинг од една страна и нивото на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг



Графикон 2. Вредност на хи квадрат на варијабли зачесетност на булинг од една страна и нивото на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг

Податоците кои се однесуваат на пресметаната вредност на поврзаноста на варијаблите зачесетност на булинг од една страна и нивото на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг имаат вредност на x^2=40.965со df=12, покажуваат дека честа нервоза и стрес се јавува кај родители чии деца се секојдневно или на неделано ниво изложени на булинг. Вредноста на Пирсоновиот R коефициент R=0.779 укажува на висока поврзаност на варијаблите.

Во однос на влијанието на зачесетност на булинг од една страна и нивото на стрес кај родителите чии деца доживеале булинг, *утврдено е дека зачестеноста на булингот во голема мера влијае на нивото на стрес кај родителите на деца кои доживеале булинг.*

IV ДЕЛ
ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА И ДИСКУСИЈА

Проблемот на научно истражување е стрес кај родители чии деца биле жртви на булинг во Република Северна Македонија. Стресот кај родители чии деца биле жртви на булинг може да биде изразит и комплексен проблем кој влијае на нивното психолошко и физичко здравје, односите во семејството и нивната работна продуктивност
Научната цел на истражувањето е првично цел на дескрипција и предикција. Конкретно целта на истражувањето се однесува на опис на стресот кој се доживува од родителите, како и на поврзаност на типот и честотата на булинг со нивото на стрес.

После фазата на планирање, собирање, обработка и анализа и интерпретација се добија следните поединечни сознанија:

-присутно е високо нивото на стрес кај родители чии деца биле жртви на булинг во Република Северна Македонија;
-учениците од машки пол почесто доживуваат булинг;
-најчеста возраст е од 10-12 годишна возраст на доживување булинг кај учениците;
-најзастапен тип на булинг кај учениците е вербалниот тип на булинг изразен преку навредливи зборови;
-најчесто булирање кај учениците е она кое се случува еднаш до два пати седмично;
-најчесто место на доживување на булинг е во рамки на училишно окружување;
-како најзастепените причини за булинг се недостаток на емпатија и разбирање, како и желба за контрола и моќ кај учениците кои вршат булинг;

-повлекувањето е најчест начин на реагирање на учениците кои се жртви на булинг;
-вообичаено активно реагира наствниот кадар;
-и претежно се бара стручна помош за решавање на проблемот на булинг од страна на семејствата во државата;
Во однос на корелациите:
- постои висока поврзаност на типот на булинг и нивото на стрес кај родителите;
-постои висока поврзаност на честотата на булинг со нивото на стрес.

Поединечно утврдените сознанија упатуваат на потврдување на општите хипотези определени во истражувањето дека постои високо ниво на стрес кај родители чии деца доживеале булинг во државата и дека постои поврзаност на типот и зачестеноста на булингот врз нивото на стрес кај родителите.

Истражувањата на темата за стрес кај родители чии деца доживеале булинг се многу бројни и со постевност од различни аспекти.

Истражувања се занимаваат со влијанието на булингот врз здравјето и добробитта на родителите, кои испитувале како булирањето на детето влијае на здравјето и добробитта на нивните родители. Ова вклучува физички и психолошки ефекти на стресот, како што се анксиозност, депресија, и промени во сонот[36].

Истражувања испитуваат различни начини на справување на родителите со стресот и предизвиците поврзани со булирањето на нивните деца. Ова вклучува поддршка од страна на семејството, пријателите, или професионални лица[37].

Истражувања исто така се фокусирани на ефикасни интервенции или програми кои ја подобруваат поддршката на родителите чии деца се жртви на булинг. Ова вклучува тренинг на родителите за справување со стресот, информативни ресурси, или терапевтски интервенции[38].

Истражувања се фокусираат на влијанието на булирањето на емоционалните и социјалните аспекти на родителите, како на пример, стравот, социјалната изолација или емоционалната реактивност[39].

Други истражувања испитуваат како поддршката од страна на училиштето, заедницата или другите родители може да влијае на стресот на родителите чии деца се жртви на булинг.[40]

[36] Leung, J., Smith, P. K., & Yuen, M. T. (2013). The relative contribution of domain-specific self-efficacy beliefs in the relation between quality of interpersonal relationships and psychological well-being. Social Indicators Research, 114(3), 921-930.

[37] Miller, R., Taylor, K., Hammen, C., & Rao, U. (2011). Parental depression and offspring cortisol reactivity and recovery: A prospective study of young adults. Biological Psychiatry, 69(9), 831-837.

[38] Vaillancourt, T., Brittain, H. L., McDougall, P., & Hymel, S. (2013). Capacity for empathy and sympathy in bullies and victims. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 42(6), 809-817.

[39] Elliott S, & Bowen S. (2018). Defending motherhood: Morality, responsibility, and double binds in feeding children. *Journal of Marriage and Family*, 80(2), 499–520. 10.1111/jomf.12465

[40] Hymel S, & Swearer SM. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293–299. 10.1037/a0038928

Во истражување на Броун во 2013 година, било утврдено дека родителите билр загрижени за негативните ефекти од булингот врз академските перформанси на нивните деца, како и врз емоционалната благосостојба.[41]

Родителскиот стрес, кој е дефиниран како вклучување на разлика помеѓу перцепираните ресурси (на пример, знаење) и вистинските барања на родителската улога (Eyberg et al., 1992)[42], е истражен во истражувањето за однесувањето на децата и адолесцентите на Ејберг.

Други истражувања ја истакнувале врската помеѓу родителскиот стрес и приспособувањето на децата (Deater-Deckard, 2004).[43] Наодите од истражувањето покажуваат дека родителскиот стрес е истакнат фактор на ризик за тешкотиите во однесувањето на децата.

Со оглед на високата распространетост на булингот и виктимизацијата ширум светот и страдањето и за насилниците и семејствата, истражувачите посветиле релевантно внимание на оваа тема. Според истражувањето (Swearer & Espelage, 2004; Swearer, Espelage, & Vaillancourt, 2010; Swearer & Hymel, 2015)[44], кои ја истражувале интеракцијата на карактеристиките на интраперсоналните односи, семејството, училиштето, врсниците и заедницата како може да влијае на малтретирањето и виктимизацијата, а за возврат го модулираат ризикот за проблеми со приспособувањето и однесувањето. Сепак, улогата на семејството во малтретирањето и виктимизацијата е недоволно проучена во споредба со вниманието посветено на училиштата и контекстот на врсниците (Bradshaw, 2015)[45], особено во литературата за интервенции.

[41] Brown JR, Aalsma MC, & Ott MA. (2013). The experiences of parents who report youth bullying victimization to school officials. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(3), 494–518. 10.1177/0886260512455513

[42] Eyberg et al., 1992, Relationships Between Maternal Parenting Stress and Child Disruptive Behavior, Research Gate, преземено https://www.researchgate.net/publication/241743355 06.08.2023

[43] Deater-Deckard, K. (2004). Parenting Stress. New Haven, CT: Yale University Press. https://doi.org/10.12987/yale/9780300103939.001.0001

[44] Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist, 70*(4), 344–353.

[45] Bradshaw, C. P. (2015). Translating research to practice in bullying prevention. *American Psychologist, 70*(4), 322–332.

ПРЕПОРАКИ

Стресот кај родители чии деца биле жртви на булинг може да биде изразит и силно да влијае на нивниот емоционален и физички статус. Ситуациите на булинг можат да бидат многу тешки и предизвикувачки за родителите, бидејќи се соочуваат со потребата да го заштитат своето дете, да му помогнат да се справи со ситуацијата и да го решат проблемот.

Како што е наведено булингот е сериозен проблем кој може да има сериозни емоционални и психолошки последици за децата кои се изложени на такво однесување. Родителите честопати доживуваат силни емоции и стрес кога ќе дознаат дека нивните деца се малтретирани. Овие стресови можат да бидат емоционални, социјални, па дури и физички, бидејќи родителите се грижат за добросостојбата на нивните деца и се чувствуваат беспомошни во ситуација кога не можат да обезбедат итна заштита.

Иако спецификите зависат од конкретната ситуација, некои општи согледувања вклучуваат:

Емоционален стрес: Родителите често чувствуваат голема загриженост, тага, беспомошност и гнев кога ќе дознаат дека нивните деца се малтретирани. Чувството на немоќ и неспособност да ги заштитите вашите деца може да биде многу оптоварувачко.

Комуникација: За да се справат со стресот, родителите често треба да најдат начин да комуницираат со своите деца за ситуацијата. Некои се справуваат со стресот така што активно работат на решавање на проблемот, контактирајќи го училиштето или други релевантни институции за да ја решат ситуацијата.

Социјална исклученост: Децата кои се изложени на малтретирање понекогаш се повлекуваат од социјалните активности, а тоа може да влијае и на социјалниот круг на родителите. Родителите може да се чувствуваат несигурни или виновни поради неуспехот да ги заштитат своите деца.

Ментално здравје на родителите: Овој стрес може да има влијание врз менталното здравје на родителите, зголемувајќи го ризикот од анксиозност, депресија или други емоционални проблеми.

Потреба за поддршка: Родителите кои се справуваат со стресот од булинг често имаат потреба од емоционална поддршка од семејството, пријателите и, секако од психолози како професионални лица за ментално здравје.

Подолу се наведени начини како булингот може да влијае на родителите и некои совети за тоа како да се носат со оваа тешка ситуација:
Емоционален стрес: Родителите можат да се чувствуваат безпомошни, виновни и разочарани од тоа што не можат да го заштитат своето дете од булингот. Овој емоционален притисок може да предизвика чувство на беспомошност и безизлезност.
Совет: Родителите треба да имаат разговор со своето дете и да го поддржат да го изрази својот проблем и да разберат како се чувствува. Поттикнувањето на отворена комуникација ќе им помогне да се разберат и да се изгради појака врска помеѓу нив.

Зголемен стрес и анксиозност: Родителите можат да бидат во состојба на константна вознемиреност за безбедноста и добробитта на своето дете.
Совет: Треба да се поттикнуваат своите деца да се осврнат на тоа што се случува околу нив и да известат за булирањето на нивниот наставник или родител. Исто така, детето може да се пријави на психолог или некој друг професионалец за помош и поддршка.

Страв од рецидив: Родителите можат да се плашат од повторно појавување на булирањето и насилството врз нивното дете.
Совет: Родителите можат да разговараат со наставниците и управата на училиштето за да разберат кои мерки се превземени против булирањето и како се контролира ситуацијата. Исто така, да ги поттикнат своите деца да бидат свесни за нивните права и да ги известат доколку булирањето продолжува.

Влијание врз работата и семејниот живот: Стресот може да влијае и на работата и на односите во семејството.
Совет: Родителите треба да се обидат да го управуваат својот стрес преку поставување на реални очекувања и обезбедување на време за одмор и поддршка во своето семејство.

Кога некој е родител на дете кое било жртва на булинг, е важно да се прифати своето дете, да се поддржи и да му помогне да се справи со ситуацијата на најдобар начин. Ако е потребно, се бара помош од психолог или друг стручен специјалист кој може да помогне со овој предизвик и да се подобри состојбата на детето.
Децата кои се жртви на булинг можат да се чувствуваат незаслужено нападнати, исплашени и без помош. Еве неколку начини на кои тие можат да реагираат на булирањето:

Обраќање за помош: Првиот и најважен чекор е обраќање за помош. Известување на наставник, школска администрација р или други одговорни лица во училиштето за случајот на булирање. Родителите или законските старатели можат да бидат одличен извор на поддршка и помош.

Останување на безбедно. Важно е да заштити себе и своите пријатели. Ако може да се оддалечи од ситуацијата на булирање и да се бара поддршка од други ученици или наставници.

Не реагирање со насилство: Спротивно на инстинктите, насилниот одговор може да го зголеми проблемот. Обидете се да одржите мирен одговор и избегнете конфликти.

Избегнување на реципрочност: Некои булирани ученици можат да се обидат да булираат други, за да се чувствуваат појаки. Овој вид одговор може да има негативни последици и да го продолжи циклусот на булирање.

Разговарање со некој во кого верувате: Зборување со своите родители, роднини, пријатели или наставници за тоа што се случува. Разговорот со некој на кого му верувате може да биде особено корисен и да дава поддршка.

Искажување на својата внатрешна состојба: Ако имате проблем со булирање, искажете ја својта внатрешна состојба и зборувајте за тоа како се чувствувате и што се случува, како и за било какви физички или психолошки последици кои ги добиени.

Барање на професионална поддршка: Ако ви е тешко да се справите со ситуацијата, размислете за посета на психолог или друг професионалец кој може да ви помогне да се носите со стресот и булирањето.

Важно е да се знае дека булирањето не е ваша вина и дека имате право да живеете во сигурна и поддржувачка средина. Искажете се и јавно барајте помош, бидејќи сите заслужуваме да бидеме третирани со почит и достоинство.

ПРЕГЛЕД НА ЛИТЕРАТУРА

1. Achenbach TM. (1991). *Manual for the child behavior checklist/4 – 18 and profile*. Burlington, VT: University of Vermont.
2. Agee MD, & Crocker TD. (2016). Are current US anti-bullying programs net beneficial to parents? Inferences from school switching. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 7(3), 434–458. 10.1017/bca.2016.21
3. Augustine JM, & Crosnoe R. (2010). Mothers' depression and educational attainment and their children's academic trajectories. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(3), 274–290. 10.1177/0022146510377757
4. Barr AB, Simons LG, Simons RL, Beach SR, & Philibert RA. (2018). Sharing the burden of the transition to adulthood: African American young adults' transition challenges and their mothers' health risk. *American Sociological Review*, 83(1), 143–172. 10.1177/0003122417751442
5. Beernink ACE, Swinkels SH, Van der Gaag RJ, & Buitelaar JK. (2012). Effects of attentional/hyperactive and oppositional/aggressive problem behaviour at 14 months and 21 months on parenting stress. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(2), 113–120.
6. Bentler PM. (1990). Comparative fit indexes in structural models. *Psychological bulletin*, 107(2), 238–246. doi: 10.1037/0033-2909.108.2.233
7. Bouman T, van der Meulen M, Goossens FA, Olthof T, Vermande MM, & Aleva EA. (2012). Peer and self-reports of victimization and bullying: Their differential association with internalizing problems and social adjustment. *Journal of School Psychology*, 50(6), 759–774. 10.1016/j.jsp.2012.08.004
8. Brown JR, Aalsma MC, & Ott MA. (2013). The experiences of parents who report youth bullying victimization to school officials. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(3), 494–518. 10.1177/0886260512455513
9. Browne MW, & Cudeck R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230–258. 10.1177/0049124192021002005
10. Calarco JM. (2014). Coached for the classroom: Parents' cultural transmission and children's reproduction of educational inequalities. *American Sociological Review*, 79(5), 1015–1037.
11. Elliott S, & Bowen S. (2018). Defending motherhood: Morality, responsibility, and double binds in feeding children. *Journal of Marriage and Family*, 80(2), 499–520.

12. Elliott S, & Bowen S. (2018). Defending motherhood: Morality, responsibility, and double binds in feeding children. *Journal of Marriage and Family*, 80(2), 499–520.
13. Fekkes M, Pijpers FI, Fredriks AM, Vogels T, & Verloove-Vanhorick SP. (2006). Do bullied children get ill, or do ill children get bullied? A prospective cohort study on the relationship between bullying and health-related symptoms. *Pediatrics*, 117(5), 1568–1574.
14. Fenaughty, J., & Harré, N. (2013). Factors associated with young people's successful resolution of distressing electronic harassment. Computers & Education, 61, 242-250.
15. Finkel SE. (1995). *Causal analysis with panel data*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
16. Folkman, S., 2013. Stress: appraisal and coping. In *Encyclopedia of behavioral medicine* (pp. 1913–1915). Springer New York.
17. Georgiou SN. (2008). Bullying and victimization at school: The role of mothers. *British Journal of Educational Psychology*, 78(1), 109–125. 10.1348/000709907X204363
18. Gibb, S. J., Horwood, J., & Fergusson, D. M. (2011). Bullying victimization/ perpetration in childhood and later adjustment: Findings from a 30 year longitudinal study. Journal of Aggression, Conflict and Peace Research, 3(2), 82-88.
19. Gilgun, J. F., & Abrams, L. S. (2002). The nature and usefulness of qualitative social work research: Some thoughts and an invitation to dialogue. Qualitative Social Work, 1(1), 39-55.
20. Gini G, & Pozzoli T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059–1065. doi: 10.1542/peds.2008-1215
21. Gini G, & Pozzoli T. (2013). Bullied children and psychosomatic problems: a meta-analysis. *Pediatrics*, 132(4), 720–729.
22. Gladden RM, Vivolo-Kantor AM, Hamburger ME, & Lumpkin CD. (2014). *Bullying surveillance among youths: Uniform definitions for public health and recommended data elements. Version 1.0*. Atlanta, GA; National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention and U.S. Department of Education.
23. Goldweber A, Waasdorp TE, & Bradshaw CP. (2013). Examining associations between race, urbanicity, and patterns of bullying involvement. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(2), 206–219. 10.1007/s10964-012-9843-y
24. Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: Concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Education Today, 24(2), 105-112.

25. Greeff, A. P., & Van den Berg, E. (2013). Resilience in families in which a child is bullied. British Journal of Guidance & Counselling, 41(5), 504-517.
26. Green, V. A., Harcourt, S., Mattioni, L., & Prior, T. (2013). Bullying in New Zealand schools: A final report. Wellington, New Zealand: Victoria University of Wellington.
27. Harcourt S, Jasperse M, & Green VA. (2014). "We were sad and we were angry": A systematic review of parents' perspectives on bullying. *Child & Youth Care Forum* 43(3), 373–391. 10.1007/s10566-014-9243-4
28. Harcourt, S., Jasperse, M., & Green, V. A. (2014). "We were sad and we were angry": A systematic review of parents' perspectives on bullying. Child and Youth Care Forum, 43(3), 373-391.
29. Haskett, Nears, Ward, & McPherson, 2006). Diversity in adjustment of maltreated children: factors associated with resilient functioning.шреземено од https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16797807/ дата 05.08.2023
30. Hays S. (1996). *The cultural contradictions of motherhood*. New Haven, CT: Yale University Press.
31. Henrich CC, & Shahar G. (2014). Moderators of the effect of peer victimization during fifth grade on subsequent symptoms of (anxious) depression: the roles of engagement in bullying and baseline symptomatology. *Prevention Science*, 15(6), 888–896.
32. Herman, J. P., & Cullinan, W. E. (2015). Neurocircuitry of stress: central control of the hypothalamo-pituitary-adrenocortical axis. Trends in Neurosciences, 38(3), 174-186.
33. Herne KE. (2016). 'It's the parents': re-presenting parents in school bullying research. *Critical Studies in Education*, 57(2), 254–270. 10.1080/17508487.2014.988635
34. Homeostasis, Stress, Trauma and Adaptation - A Neurodevelopmental View of Childhood Trauma 1998, преземено од https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9894078/, дата 05.08.2023
35. https://www.childwelfare.gov/topics/can/ преземено на 04.08.2023
36. Humphrey G, & Crisp BR. (2008). Bullying affects us too: Parental responses to bullying at kindergarten. *Australasian Journal of Early Childhood*, 33(1), 45–49. 10.1177/183693910803300108
37. Hymel S, & Swearer SM. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293–299.
38. Hymel S, & Swearer SM. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293–299. 10.1037/a0038928

39. Kaltiala-Heino , R. , Rimpelä , M. , Marttunen , M. , Rimpelä , A. , & Rantanen , P. (1999). Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: A school survey. BMJ, 319(7206), 348-351.
40. Kendler, K. S., & Gardner, C. O. (2015). Dependent stressful life events and prior depressive episodes in the prediction of major depression: the problem of causal inference in psychiatric epidemiology. Archives of General Psychiatry, 68(3), 316-324.
41. Klomek, A. B., Sourander, A., Elonheimo, H., & Gould, M. (2015). The association of suicide and bullying in childhood to young adulthood: A review of cross-sectional and longitudinal research findings. Canadian Journal of Psychiatry, 60(10), 465-472.
42. Kochenderfer BJ, & Ladd GW. (1996). Peer victimization: Cause or consequence of school maladjustment? *Child Development*, 67, 1305–1317. 10.1111/j.1467-8624.1996.tb01797.x
43. Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Kirschbaum, C. (Eds.). (2015). Ten years of research with the Trier Social Stress Test—Revisited. Advances in the Conceptualization and Measurement of Human Stress.
44. Ladd GW, & Profilet SM. (1996). The Child Behavior Scale: A teacher-report measure of young children's aggressive, withdrawn, and prosocial behaviors. *Developmental Psychology*, 32(6), 1008–1024.
45. Lareau A. (2011). *Unequal childhoods: Class, race, and family life. 2nd Edition with an update a decade later*. Berkeley, CA: University of California Press.
46. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
47. Lereya ST, Samara M, & Wolke D. (2013). Parenting behavior and the risk of becoming a victim and a bully/victim: A meta-analysis study. *Child Abuse & Neglect*, 37(12), 1091–1108.
48. Leung, J., Smith, P. K., & Yuen, M. T. (2013). The relative contribution of domain-specific self-efficacy beliefs in the relation between quality of interpersonal relationships and psychological well-being. Social Indicators Research, 114(3), 921-930.
49. Marceau K, Ram N, & Susman EJ. (2015). Development and lability in the parent–child relationship during adolescence: Associations with pubertal timing and tempo. *Journal of Research on Adolescence*, 25(3), 474–489. 10.1111/jora.12139
50. McEwen, B. S. (2015). Stress and the individual. Mechanisms leading to disease. Archives of Internal Medicine, 153(18), 2093-2101.
51. McGonigal , K. (2015). The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. Avery

52. Miller, R., Taylor, K., Hammen, C., & Rao, U. (2011). Parental depression and offspring cortisol reactivity and recovery: A prospective study of young adults. Biological Psychiatry, 69(9), 831-837.
53. Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. Journal of Adolescent Health, 55(5), 602-611.
54. Monroe SM (2008). Modern approaches to conceptualizing and measuring human life stress". Annual Review of Clinical Psychology. 4 (1): 33–52.
55. Pearlin LI, & Bierman A. (2013) Current Issues and Future Directions in Research into the Stress Process In: Aneshensel CS, Phelan JC, Bierman A. (eds) *Handbook of the Sociology of Mental Health. Handbooks of Sociology and Social Research* (pp. 325–340). Dordrecht, Springer; 10.100
56. Putnam RD. (2015). *Our kids: The American dream in crisis*. New York: Simon & Schuster
57. Robertson., I. (2017). The Stress Test: How Pressure Can Make You Stronger and Sharper. Bloomsbury USA.
58. Ttofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2011). Do the victims of school bullies tend to become depressed later in life? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Aggression, Conflict and Peace Research, 3(2), 63-73.
59. Vaillancourt, T., Brittain, H. L., McDougall, P., & Hymel, S. (2013). Capacity for empathy and sympathy in bullies and victims. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 42(6), 809-817.
60. Wang, J., Iannotti, R. J., & Nansel, T. R. (2019). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. Journal of Adolescent Health, 45(4), 368-375.
61. Yoon, J. S., & Kerber, K. (2003). Investigating parental involvement in middle school: A mixed methods approach. The Journal of Educational Research, 96(1), 3-13.

ПРИЛОГ ИНСТРУМЕНТИ

Прилог 1.

Анкетен лист за он лајн анкетирање

(наменет за родители чии деца доживеале булинг)

1. Пол на дете:

   М, Ж
2. Возраст:

   -
3. Тип на булинг:
   a) физичкото,
   b) вербалното,
   c) социјалното и
   d) електронското (онлајн) булирање.
4. Честотата:
   a) секој ден,
   b) 1-2 пати неделно,
   c) 1-2 пати месечно,
   d) 1-2 пати годишно
5. местото на настанот:
   a) во училница,
   b) во училиште,
   c) училишно окружување,
   d) надвор од училиште
6. Причина за булунг:
   a) -недостаток на емпатија и разбирање
   b) -желба за контрола и моќ
   c) -моделирање од пример од семејството или од врсниците
   d) -зголемување социјален статус и страв од отфрлање
   e) -рефелектирање на проблеми во домашната средина
   f) -негативни социјални влијанија како начин да се придобие признание или припадност.
7. начин на реагирање на учениците:

a) враќање на ист начин,
b) повлекување

8. како реагирал настваниот кадар:
    a) активно,
    b) незаитересирано,
    c) пасивно
9. барање стручна помош;
    a) да,
    b) не,
    c) не знам

Прилог 2.

Скала за перцепиран стрес

Perceived Stress Scale (PSS) – скала за перцепиран стрес

Прашањата во оваа скала се однесуваат на вашите чувства и мисли во текот на ИЗМИНАТИОТ МЕСЕЦ. Ставете **X** во полето што означува КОЛКУ ЧЕСТО сте се чувствувале или сте размислувале на тој начин.

одговор	никогаш	скоро никогаш	понекогаш	често	многу често
	0	**1**	**2**	**3**	**4**

	Прашања	**0**	**1**	**2**	**3**	**4**
1	Во последниот месец, колку често сте биле вознемирени поради нешто што се случило неочекувано?					
2	Во последниот месец, колку често сте почувствувале дека не сте во состојба да ги контролирате важните работи во вашиот живот?					
3	Во последниот месец, колку често сте се чувствувале нервозни и под стрес?					
4	Во последниот месец, колку често сте почувствувале сигурност во сопствените способности да се справите со личните проблеми					
5	5.Во последниот месец, колку често сте почувствувале дека работите се одвиваат онака како што вие сакате?					

6	6.Во последниот месец, колку често сте почувствувале дека не можете да се справите со сите работи кои би требало да ги направите?					
7	7.Во последниот месец, колку често сте биле во можност да ги контролирате вознемирувачките настани во вашиот живот?					
8	8.Во последниот месец, колку често сте почувствувале дека сте “над ситуацијата”?					
9	9.Во последниот месец, колку често сте биле лути поради работи кои се надвор од вашата контрола?					
10	10. Во последниот месец, колку често сте почувствувале дека тешкотиите се натрупале толку многу, така што не можете да ги надминете					

Perceived Stress Scale (PSS)

- Од 0 до 13 поени – ниско ниво на стрес,
- Од 14 до 26 поени – средно ниво на стрес,
- Од 27 до 40 поени – високо ниво на стрес.

Бодувањето е од нула до четири бодови во зависност од понудениот одговор. Обратно се бодуваат ајтемите 4, 5, 7 и 8 (на пр. за одговор никогаш 4 поени а за многу често 0 поени).Индивидуалниот резултат кај испитаникот може да се движи од 0 до 40