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

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

АНКСИОЗНОСТ ПРИ КОМУНИКАЦИЈА НА АДОЛЕСЦЕНТИ ВО ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Ментор: Проф. д-р Ѓоргина Кимова

Студент: Ирена Буровски
Бр. на индекс: М174011

Свети Николе, 2023

СОДРЖИНА:

АПСТРАКТ.....4

ВОВЕД 6

I.ДЕЛ

ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ……...10

1. **АНКСИОЗНОСТА КАКО СОСТОЈБА НА МЕНТАЛЕН ПРОЦЕС**.....10

1.1 Краткорочно олеснување / долготраен лек за симптомите на анксиозност.....12

1.2 Анксиозни нарушувања – вид на состојба на менталното здравје.....13

1.3 Кој е изложен на ризик од анксиозни нарушувања?.....15

1.4 Видовите на анксиозни нарушувања.....16

1.5 Влијанието на анксиозните нарушувања кај децата.....18

1.6 Што предизвикува анксиозни нарушувања?.....19

1.7 Како најдобро да се справам со анксиозно растројство?.....21

2. ЈАВНО ГОВОРЕЊЕ - КОМУНИКАЦИСКА, ГОВОРНА АНКСИОЗНОСТ.....23

2.1 Говорна анксиозност.....23

2.2 Карактеристики на анксиозност на особини 24

2.3 Анксиозност на состојба.....25

2.4 Систем за инхибиција на однесување - Behaviour Inhibition System (BIS).....25

2.5 Четири фази на приведување на говорникот.....26

2.6 Типови на личности со говорна анксиозност.....30

2.7 Три техники за намалување на анксиозноста за јавно говорење.....32

3. АДОЛЕСЦЕНЦИЈА И КОМУНИКАЦИЈА.....35

3.1 Потреба од развивање на добри комуникациски вештини.....36

3.2 Практичен искуствен пример во кој се користи квантитативно описен метод на истражување.....37

3.3 Техники за надминување на анксиозноста за јавно говорење.....40

II ДЕЛ

МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ.....42

1.Проблем на истражување.....42

2..Цели и задачи на истражувањето.....42
2.1. Научна цел на истражувањето.....42
2.2 Практична цел на истражувањето 42
3.Резултати од досегашните истражувања.....43
4.Предмет на истражувањето.....44.
4.1. Теоретско определување на предмет на истражување.....44
4.1.1. Дефинирање на клучните поими.....44
4.1.2. Операционално определување на предметот на истражување.....45
4. 2.Хипотези.....45
4.2.1.Формулација на општа хипотеза.....45
4.2.2.Формулација на посебни хипотези.....46
4.2.3.Формулација на поединечни хипотези.....46
4.3. Варијабли на истражувањето.....46
5. Методи, техники и инструменти на истражувањето.....47
5.1.Методи на истражување.....47
5.2.Техники за обработка на податоци.....47
6.Популација и примерок на истражување.....47
7.Организација и спроведување на истражувањето.....48

III ДЕЛ

АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО.....49

1.Анализа и интерпретација на резултатите добиени од првиот инструмент.....49
2.Анализа и интерпретација на резултатите добиени од вториот инструмент.....75

IV ДЕЛ

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА И ДИСКУСИЈА.....102
ПРЕПОРАКИ 105
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....108
ПРИЛОЗИ.....111

АПСТРАКТ

Проблемот на научното истражување е анксиозност при комуникација на адолесцентите во основно образование. Адолесцентите кои имаат комуникациска анксиозност избегнуваат социјална интеракција кога е можно, зборуваат помалку кога треба да се вклучат во разговор, се помалку течни и доживуваат многу повеќе физиолошка вознемиреност и поради тоа овој проблем има големо значаење. Во научното истражување во текот на целокупната истражувачка постапка се применуваше дескриптивниот и корелациски метод на научно истражување. Од техниките се примени техника на теститање и анкетирање. Собраните податоците од инструментите на едноставен случаен примерок кој го чинеа прочистени 102 единици на анализа односно адолесценти од цела држава, утврдија дека постои средно ниво на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование во Република Северна Македонија и дека треба понатаму да се работи како превентивно, така и на корекција на комуникациска анксиозност кај адолесцентите.

Клучни зборови: анксиозност, комуникациска анксиозност, адолесценција

ABSTRACT

The problem of scientific research is communication anxiety of adolescents in primary education. Adolescents who have communication anxiety avoid social interaction when possible, speak less when they should engage in conversation, are less fluent and experience much more physiological anxiety, and this problem is therefore of great importance. In the scientific research, the descriptive and correlational method of scientific research was applied during the entire research procedure. Among the techniques used are the technique of testing and surveying. The collected data from the instruments of a simple random sample that consisted of 102 units of analysis, i.e. adolescents from the whole country, determined that there is a medium level of communication anxiety among adolescents in primary education in the Republic of North Macedonia and that further work should be done as a preventive measure, so and correction of communication anxiety in adolescents.

Keywords: anxiety, communication anxiety, adolescence

АБСТРАКТНЫЙ

Проблемой научного исследования является коммуникативная тревожность подростков в начальных классах. Подростки, страдающие коммуникативной тревожностью, избегают социального взаимодействия, когда это возможно, меньше говорят, когда должны участвовать в разговоре, менее беглы и испытывают гораздо большую физиологическую тревожность, и поэтому эта проблема имеет большое значение. В научном исследовании описательно-корреляционный метод научного исследования применялся на протяжении всей исследовательской процедуры. Среди используемых методов - метод тестирования и опрос. Собранные данные с помощью инструментов простой случайной выборки, состоящей из 102 единиц анализа, т.е. подростков со всей страны, определили средний уровень коммуникативной тревожности среди подростков в начальной школе в Республике Северная Македония и что в дальнейшем работа должна проводиться как с профилактической, так и с коррекционной коммуникативной тревожностью у подростков.

Ключевые слова: тревожность, коммуникативная тревожность, подростковый возраст.

ВОВЕД

Социјалната анксиозност се однесува на психолошка вознемиреност доживеана како реакција на самото присуство на луѓе, додека терминот комуникативна анксиозност се користи за да се опише стравот поврзан или со реална или со очекувана комуникација со другите.[1]

Треба да биде прилично очигледно дека комуникациските научници ќе се фокусираат повеќе со нивното внимание на анксиозноста поврзана со комуникацијата. Научниците за комуникација, всушност, спровеле бројни студии дизајнирани да развијат разбирање за комуникациската анксиозност главно поради анксиозноста во социјалните ситуации која е антитеза на социјалната смиреност.

Во споредба со добри комуникатори, оние кои се комуникативно вознемирени избегнуваат социјална интеракција кога е можно, зборуваат помалку кога треба да се вклучат во разговор, се помалку течни и доживуваат многу повеќе физиолошка вознемиреност.

Истражувачите ги измериле конструкциите на социјалната анксиозност и комуникациската анксиозност на неколку начини. Од далеку најпопуларно е преку употреба на прашалници кои бараат од испитаниците да ја забележат количината на анксиозност која тие ја доживуваат во различни социјални ситуации, вклучително и јавно говорење и разговори со непознати.

Иако поретко се користи, истражувачите ги измериле физиолошките одговори како што се отчукувањата на срцето, како и бихејвиорални манифестации како треперење, руменило и дисфлуентност.

Во неколку студии на деца, истражувачи ги користеле проценките од родителите, наставниците или врсниците како мерка за нивото на социјална анксиозност на детето.

Едно од главните теоретски прашања истражено во истражувачката литература е дали е социјалната и комуникативната анксиозност се карактеристични аспекти на личноста или дали тие се само минливи состојби предизвикани од карактеристики на околината и барања на ситуацијата.

Се акумулирало огромен број истражувања во кои комуникациската анксиозност е испитувана како карактеристика или особина на личноста. Џејмс Ц. Меккроски го

[1] Daly, J. A. , ed. , McCroskey, J. C. , ed. , Ayres, J. , ed. , Hopf, T. , ed. , & Ayres, D. M. (Eds.). (1997). Avoiding communication: Shyness, reticence, and communication apprehension (2nd ed.). Creskill, NJ: Hampton Press.

измислил терминот комуникациско стравување кое се однесува на верзијата на карактеристиката на комуникациската анксиозност.

Стравувањето од комуникација се однесува на трајната предиспозиција или склоност да се доживее анксиозност кога е потребно е да комуницира со другите. Со текот на годините, истражувањата покажаа дека се чини дека многу луѓе покажуваат предиспозиција да се доживее комуникациска анксиозност. Силно исплашените луѓе повеќе доживуваат анксиозност често во социјални ситуации и со поголем интензитет отколку луѓето со слаба карактеристика. Понатаму, истражувањето укажа дека луѓето со високи комуникациски стравувања прават голем број животни избори дизајнирани да го минимизираат контактот со другите. Изборот на професија која бара малку или никаков контакт со други луѓе е пример за таков избор.

Истражувањата исто така покажуваат дека *аспектите на ситуацијата* можат да влијаат на нивото на анксиозност што се чувствува за време на социјалната интеракција[2].

За повеќето луѓе, зборување со претпоставените, ставање во видлива јавна ситуација, неподготвени или примање негативните повратни информации ги подигаат минливите нивоа на анксиозност. Краткорочната или минлива анксиозност се нарекува повремена анксиозност.

Истражувањата, исто така, покажуваат, сепак, дека не само што луѓето со високи карактеристики на комуникација имаат искуство со повисоки нивоа на анксиозност кога се присутни овие типови на ситуациони фактори, но исто така тие имаат тенденција да ја преувеличуваат јачината на овие карактеристики.

Друго прашање со кое се занимаваат истражувачи заинтересирани за грижата за социјалната и комуникациската анксиозност е *потеклото* на предиспозицијата да се доживее социјална и комуникациска анксиозност. Еден аспект е тоа дека комуникациската анксиозност е резултат на историја на негативни реакции од значајни личности како што се родители, врсници и наставници. Според ова гледиште, луѓето кои доживуваат шема на претежно позитивни одговори на нивните комуникативни напори се развиваат во возрасни луѓе без или со мал страв од комуникација[3].

Спротивно на тоа, децата кои биле исмејувани или казнувани на други начини затоа што се изразувале лошо, кај нив растат изгледите за комуникација со срам и понижување.

---

[2] Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015). Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. Psychology, Health & Medicine, 20(3), 332–344.

[3] Beatty, M. J. , ed. , McCrosky, J. C. , ed. , & Floyd, K. (Eds.). (2008). Biological dimensions of communication: Theory, methods, and research programs. Creskill, NJ: Hampton Press.

Алтернативна теорија сугерира дека широк спектар на комуникативни однесувања и особини, вклучувајќи ги и социјалната и комуникативна анксиозност, во голема мера се производи на генетско наследство. Бројни студии го покажаа тоа дека карактеристиките на личноста како што се интровертност, социјална анксиозност, срамежливост и социјална смиреност се многу повеќе слични за идентични близнаци (еднојајчни) отколку за братски близнаци(двојајчни). Овие наоди се толкуваат како доказ за модел на генетско наследство на личноста бидејќи идентичните близнаци се генетски идентични, додека братските близнаците не се генетски повеќе слични од сите други браќа и сестри[4]. Многу од студиите испитувале дали сличностите во особините на личноста биле под влијание на домашните средини. Сепак, ова истражување покажало дека идентичните близнаци разделени при раѓањето кои никогаш не се сретнале до полнолетството биле многу слични во особините на личноста, но тоа кај братски близнаци, иако израснати заедно, биле сосема различни едни од други. Овие наоди доведоа истражувачите да веруваат дека генетското наследство е најважната детерминација на индивидуалните особини.

Истражувачите, исто така, почнале да се сомневаат дека разликите во функционирањето на мозокот може да придонесат за социјална и комуникативна анксиозност. Истражувањата покажале дека пониски нивоа на електрична активност во предниот дел од десната страна на мозокот во однос на левиот преден регион се поврзани со дефицит во саморегулацијата на однесувањето и емоциите. Накратко, десниот преден регион е важен за самоконтрола. Истражувањата покажале дека социјално анксиозните луѓе ја прикажуваат оваа шема на мозочна активност[5].

Конечно, истражувачите на комуникациска анксиозност почнуваат да ја разгледуваат улогата на пренаталното искуство на социјалната и комуникациската анксиозност. Импресивните истражувања покажуваат дека моделите на пренатална изложеност на хормони влијае на неколку аспекти на личноста, вклучувајќи ги и оние поврзани со нечија тенденција за приближување повлекување од другите.

Во однос на комуникацијата во наставата таа е од големо теориско и практично значење за самиот процес на нејзино организирање и реализирање, како и за процесот на нејзино

---

[4] Payton, Karl E.; Scott, Joyce A. (2013). Communication Apprehension among Homeschooled College Freshmen". *FOCUS on Colleges, Universities & Schools*. **7** (1): 1–10.

[5] Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and Internet use—A meta-analysis: What do we know? What are we missing? Computers in Human Behavior, 62, 221–229.

усовршување. Квалитетната комуникација, како многу значајна димензија на наставниот процес, претставува плодно тло за квалитетно изведување и ефикасно остварување на воспитнообразовните цели во наставата. Комуникацијата игра многу важна улога во развојот на човекот: во усвојувањето на нормите на социјалните облици на однесување, во емоционалниот развој, во стекнувањето на индивидуално социјално искуство, во реализирањето и потврдувањето на себеси како личност. Комуникацијата во наставата така создава можност за адекватно единство на воспитното и образовното, за остварување на целите и задачите во наставата како најсистематичен воспитно-образовен процес. Комуникацијата меѓу наставникот и учениците во наставата има информативен карактер (учениците добиваат информации од науката, уметноста, техниката и технологијата, литературата...). Таа е со конативен карактер, преку комуникацискиот однос учениците добиваат сознанија за светот што ги опкружува и случувањата во него. Низ процесот на комуникација учениците ги искажуваат своите чувства и ги разменуваат со наставникот.[6]

Остварувањето на успешна комуникација во наставата го отежнуваат голем број на објективни и субјективни фактори. Најчесто тоа се : невнимание и недостаток на концентрација, нејасност во барањата, стрес, умор, како и анксиозноста, која во случајов ќе биде предмет на истражување.

Понатаму на анксиозноста влијаат, однапред формирани предрасуди и претпоставки за темата на разговор или за личностите со кои се комуницира; етикетирање, осудување и анализирање на другите и на себе; омаловажување на личноста; порекнување на личната одговорност; наредување и критикување; напаѓање, наметнување на свое мислење или волја; нејасно изразување; претерано критизирање.

Други значајни фактори во креирањето на атмосфера на успешна комуникација во наставата се: взаемно почитување, рамноправност на соговорниците, безусловно прифаќање без критики и судења, искреност и почитување, уважување на сопствените и на туѓите потреби.

[6] Ye, Y., & Lin, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. Psychological Reports, 116(1), 164–175

Во успешната комуникација треба да се тежнее кон: поттикнување на мислењето, развивање на говорот, создавање на можност на избор, овозможување на нови знаења, разменување на идеи и чувства, поттикнување на процес за решавање на проблемот и слично.

Како услови за успешно организирање на комуникацијата се наведуваат: ускладеноста на комуникацијата со единствените хуманистички принципи, уважување на специфичните својства и можности на воспитаникот, искрен, хуман и демократски однос, поттикнување на развојот и зацврстување на личноста на воспитаникот.

Емпириското истражување со цел дескрипција на проблемот на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование има интенција да увиди на кое ниво е комуникациската анксиозност кај адолесцентите, половата застапеност на појавата, кој тип на комуникациска анксиозност е на највиско ниво, фактори, и колкава е сериозноста на психолошко третирање на овој проблем.

I.ДЕЛ
ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ

1. АНКСИОЗНОСТА КАКО СОСТОЈБА НА МЕНТАЛЕН ПРОЦЕС

Анксиозноста се дефинира како состојба на вознемиреност и страв предизвикан од исчекување на нешто заканувачки. Зборот ,,anxious,, буквално значи „Доживување загриженост, вознемиреност или нервоза, обично за неизбежен настан или нешто со неизвесен исход“. Речиси секогаш е ментален феномен.
Со оглед на тоа што анксиозноста е ментален проблем, може да се има контрола врз тоа дали да се дозволи или не, да зазема каков било простор во умот на личноста, или целосно да се надмине. Важно е да се верува дека може да се има контрола. Како и кај повеќето проблеми, постојат краткорочни „поправки“ и долгорочни „лекувања“. Краткорочните поправки се добри за итно олеснување, но инвестирањето во долгорочен лек е најдобриот начин за добро да се надмине анксиозноста.
За брзо ослободување од анксиозноста, има неколку совети кои имаат индивидуално влијание:

1) Да се биде подготвен за нешто што ќе се случи наскоро, како тест или интервју, е еден од најдобрите начини да се избегне анксиозност.

2) Кога ќе се забележи дека почнува да се случува мисловниот процес на вознемиреност, потребно е да се застане и да се земат 10 бавни и длабоки вдишувања со тоа што целиот фокус ќе се задржи на здивот, во удобна, седечка положба.

3) Ако вознемирената мисла неосетно влезе во умот на личноста, треба да се направи обид таа мисла да се ,,отфрли,, со тоа што мислата ќе се фокусира кон, на пр. одредена боја. Името на бојата се повторува неколку пати „сина, сина, сина“ додека ум не се наполни со сина боја и не ја снема досадната мисла. Ова звучи некако глупаво, но навистина функционира!

4) Може дури и да се задржи здивот неколку секунди; Се забележува дека нема мисли кога се задржува здивот – можеби нашите тела се загрижени дека можеби

нема да се земе уште еден здив, па фокусот се свртува од вознемиреност кон здивот!

5) Понекогаш се прави обид да се направи идентификација во врска со ситуацијата што ја прави вознемиреноста. (Ако се обидувате да донесете одлука за нешто, земете пенкало и хартија и направете 2 списоци; еден со позитивни за одлуката, а еден со негативни. Ова ќе ви помогне да го исфрлите мисловниот процес од вашиот ум.)

6) Не се потребни грижи за работи за кои се нема индивидуална контрола, како на пример за тероризам, светскиот мир и глобалното затоплување, работи на социјалните мрежи или вестите ...!

7) Да не се преземаат сите проекти кои ги има околу индивидуата, во социјалната средина. Потребно е да се научи да се кажува „НЕ!“. Секој прави индивидуална организација над сопствениот живот и сопствените потреби. организирана состојба што прави да се има чувство на удобност.

8) Потребна е чиста, средена средина, потребни се вежби за релаксација кои помагаат при анксиозност, долги прошетки на воздух со насочени мисли кон начинот на одење...

1.1 Краткорочно олеснување / долготраен лек за симптомите на анксиозност

Справувањето со непосредните симптоми на анксиозност ќе обезбеди само краткорочно олеснување.
За да може да се намали индивидуалната тенденција да се биде вознемирен на долг рок, треба да се преземат посериозни и организирани пристапи за да се обучи индивидуалниот ум да престане да ,,талка,, на места што ,,не се одобрувани,,.
,,Индивидуалните лекови,, вклучуваат здрав разум, време и посветеност.
Некои од знаците на анксиозност го вклучуваат следново:[7]

- ✓ Немир и тешкотии со концентрирање
- ✓ Мускулна напнатост и тешкотии со спиењето

[7] https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml

- ✓ Ненадејни периоди на интензивен страв
- ✓ Срцебиење и потење
- ✓ Треперење и скратен здив, гушење
- ✓ Чувство на претстојна пропаст
- ✓ Напади на паника

Оваа состојба потребно е да се контролира, преку создавање на индивидуални механизми за справување. Тоа подразбира:

- Разбирање на потребата за систем за поддршка составен од семејство/пријатели, советници, психијатри или групи за поддршка.
- Медитација, јога
- Здрава исхрана, креативна уметност и музика

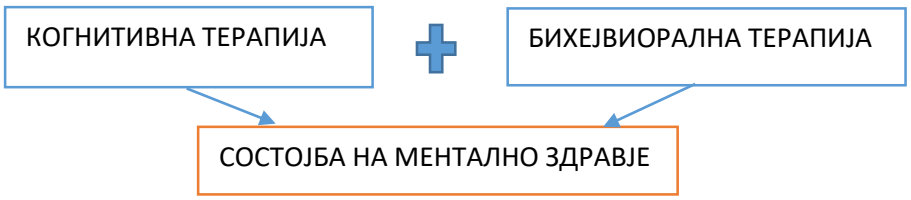
Анксиозноста, кога не се лекува долги временски периоди, може да се претвори во хроничен проблем, кој се нарекува анксиозно растројство.

Се разбира, за многумина анксиозноста не е нарушување - но тоа е проблем на кој треба да му се посвети внимание.

1.2 Анксиозни нарушувања – вид на состојба на менталното здравје

Анксиозните растројства се вид на состојба на ментално здравје. Анксиозноста го отежнува преживувањето на денот. Симптомите вклучуваат чувство на нервоза, паника и страв, како и потење и забрзано чукање на срцето.

Третманите вклучуваат медикаменти и когнитивна бихејвиорална терапија.



Слика 1. Когнитивна бихејвиорална терапија

Figure 1. Cognitive behavioral therapy

Индивидуалното здравство може да дизајнира план за лекување кој е најдобар за индивидуата.

Анксиозно растројство е вид на состојба на ментално здравје. Ако се има анксиозно растројство, може да се одговара на одредени работи и ситуации со страв и страв.

Може да се почувствуваат и физички знаци на анксиозност, како што се чукање на срцето и потење.

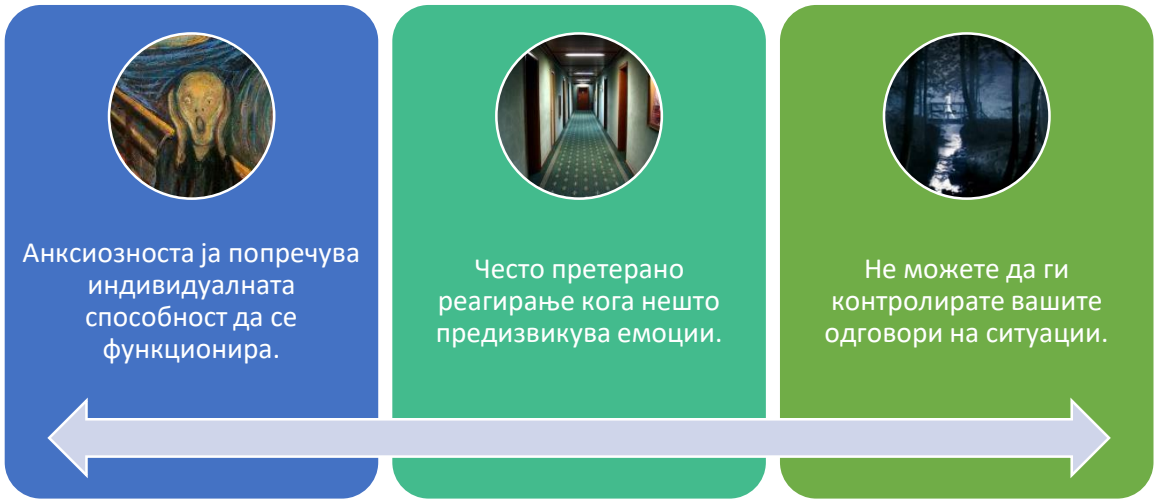
Нормално е да се има некоја анксиозност во одредени ситуации. Може да се чувствува вознемиреност или нервози ако треба да се справува со некој проблем на работа, да се оди на интервју, да се направи тест или да донесете важна одлука.

На пример, анксиозноста помага да се забележат опасни ситуации и да се сврти фокусот на вниманието, така што се создава ситуација на безбедност.

Но, анксиозното растројство оди подалеку од редовната нервоза и благ страв што може да се почувствуваат од време на време.

Анксиозно растројство се јавува кога:

- ✓ Анксиозноста ја попречува индивидуалната способност да се функционира.
- ✓ Често претерано реагирање кога нешто предизвикува емоции.
- ✓ Не можете да ги контролирате вашите одговори на ситуации.
- ✓



Слика 2. Анксиозно растројство

Figure 2. Anxiety disorder

Анксиозните растројства може да го отежнат поминувањето на денот. За среќа, постојат неколку ефективни третмани за анксиозни нарушувања.

1.3 Кој е изложен на ризик од анксиозни нарушувања?

Мешавина од генетски и еколошки фактори може да го зголеми ризикот кај една личност за развој на анксиозни нарушувања. Може да биде зголемен ризикот ако постојат:

- Одредени особини на личноста, како што се срамежливост или инхибиција во однесувањето - да се чувствувате непријатно и да избегнувате непознати луѓе, ситуации или средини.
- Стресни или трауматски настани во раното детство или зрелоста.
- Семејна историја на анксиозност или други ментални здравствени состојби.
- Одредени физички состојби, вклучувајќи проблеми со тироидната жлезда и срцеви аритмии (невообичаени срцеви ритми).

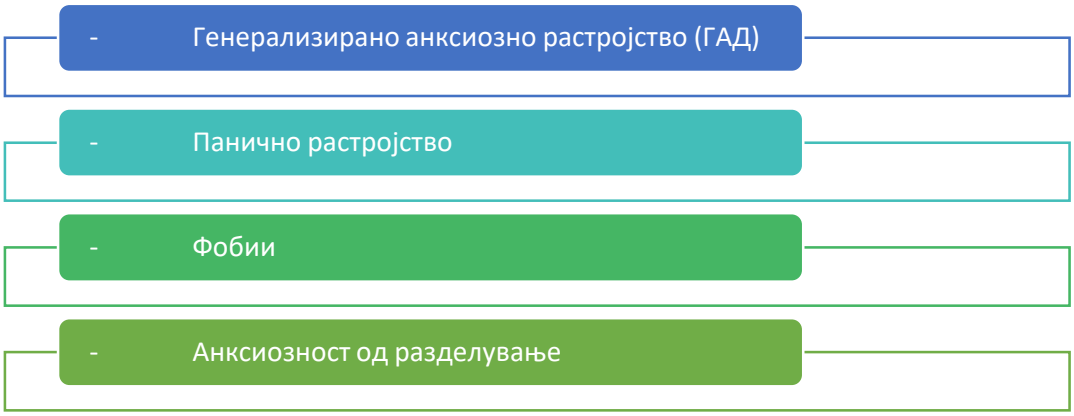
Анксиозните нарушувања се јавуваат почесто кај жените. Истражувачите сè уште проучуваат зошто тоа се случува. Може да потекнува од женските хормони, особено оние кои флуктуираат во текот на месецот.
Хормонот тестостерон исто така може да игра улога - мажите имаат повеќе, а тоа може да ја намали анксиозноста.
Исто така, можно е жените да имаат помала веројатност да бараат третман, па анксиозноста се влошува.

1.4 Видовите на анксиозни нарушувања

Постојат неколку видови на анксиозни нарушувања, вклучувајќи:

- Генерализирано анксиозно растројство (ГАД)
- Панично растројство
- Фобии
- Анксиозност од разделување

Други ментални здравствени состојби споделуваат карактеристики со анксиозни нарушувања.
Тие вклучуваат посттрауматско стресно нарушување и опсесивно-компулсивно нарушување.



Слика 3. Анксиозни нарушувања

Figure 3. Anxiety disorders

Што е генерализирано анксиозно растројство (ГАД)?

Со ГАД, може да се почувствува екстремна и нереална загриженост и напнатост - дури и ако нема што да ги поттикне овие чувства.

Повеќето денови, може да се има многу грижи за различни теми, вклучувајќи здравје, работа, училиште и врски. Можеби се има чувство дека грижата продолжува од една работа до друга.

Физичките симптоми на ГАД може да вклучуваат немир, тешкотии со концентрирање и проблеми со спиењето.

Што е панично растројство?

Ако имате панично растројство, добивате интензивни, ненадејни напади на паника. Овие напади често се карактеризираат со посилни, поинтензивни чувства од другите видови на анксиозни нарушувања.

Чувството на ужас може да започне ненадејно и неочекувано или може да дојде од предизвикувач, како соочување со ситуација од која се плашите. Нападите на паника можат да наликуваат на срцев удар.

Ако има какви било шанси да доживеете срцев удар, одете во собата за итни случаи. Подобро е да погрешите на страната на претпазливост и да ве провери здравствен работник.

За време на напад на паника, може да се почувствува:

- Потење
- Срцеви палпитации (чувство дека срцето чука)
- Болка во градите
- Чувство на гушење, што може да ве натера да мислите дека имате срцев удар или „полудувате“

Нападите на паника се многу вознемирувачки.

Луѓето со панично растројство често поминуваат многу време грижејќи се за следниот напад на паника.

Тие исто така се обидуваат да избегнат ситуации кои можат да предизвикаат напад.

Што се фобии?

Фобиите се интензивен страв од одредени ситуации или предмети. Некои од овие стравови може да имаат смисла, како што е стравот од змии. Но, често, нивото на страв не се совпаѓа со ситуацијата.

Како и со другите анксиозни нарушувања, може да потрошите многу време обидувајќи се да избегнете ситуации што може да ја поттикнат фобијата.

Специфична фобија, или едноставна фобија, е интензивен страв од одреден предмет или ситуација. Тоа може да ве натера да избегнувате секојдневни ситуации. Некои специфични фобии вклучуваат страв од:

- Животни, како што се пајаци, кучиња или змии
- Крв
- Летање
- Висини
- Инјекции (снимки)

Социјално анксиозно растројство

Здравствените услуги порано оваа состојба ја нарекуваа социјална фобија. Можеби имате огромна грижа и самосвест во секојдневните социјални ситуации.

Може да се грижите дали другите ќе ве осудат или можеби сте загрижени дека ќе се засрамите или ќе се отворите за исмејување.

Луѓето со социјално анксиозно растројство може целосно да ги избегнуваат социјалните ситуации.

Агорафобија

Ако имате агорафобија, може да имате интензивен страв да бидете преоптоварени или да не можете да добиете помош. Обично, имате страв од две или повеќе од овие средини:

- Затворени простори
- Линии или гужви
- Отворени простори
- Места надвор од вашата куќа
- Јавен превоз

Во тешки ситуации, лицето со агорафобија може воопшто да не ја напушти куќата. Тие се толку преплашени од напад на паника во јавноста што претпочитаат да останат внатре.

Што е анксиозно растројство на одвојување?

Оваа состојба најмногу им се случува на децата или тинејџерите, кои може да се грижат да бидат подалеку од своите родители. Децата со растројство на анксиозност од одвојување може да се плашат дека нивните родители ќе бидат повредени на некој начин или нема да се вратат како што ветиле. Тоа се случува многу кај децата од предучилишна возраст. Но, постарите деца и возрасните кои доживуваат стресен настан може да имаат и анксиозно растројство на одвојување.

Колку се чести анксиозните нарушувања?

Анксиозните растројства се најчестите состојби на менталното здравје во САД, тие погодуваат околу 40 милиони Американци. Тие се случуваат кај скоро 30% од возрасните во одреден момент. Анксиозните нарушувања најчесто започнуваат во детството, адолесценцијата или раната зрелост.

1.5 Влијанието на анксиозните нарушувања кај децата

Нормално е децата да чувствуваат одредена доза на вознемиреност, грижа или страв во одредени моменти. На пример, детето може да се исплаши од бура со грмотевици или куче што лае.

Тинејџер може да се вознемири за претстојниот тест или училишен танц.

Но, понекогаш, децата пристапуваат кон овие ситуации со огромен страв или не можат да престанат да размислуваат за сите стравови поврзани со еден од овие настани.

Можеби изгледа дека ништо од вашите удобности не помага. Овие деца често се „заглавуваат“ на нивните грижи.

Тие тешко ги извршуваат секојдневните активности, како одење на училиште, играње и заспивање. Тие се многу неволни да пробаат нешто ново. Кога размислувате за нивоата на анксиозност на вашето дете, „заглавувањето“ е клучно.

Ги одвојува редовните грижи од детството од анксиозно растројство на кое му е потребна стручна помош.

Ако анксиозноста или грижата ја попречуваат способноста на вашето дете да функционира, можеби е време да се побара професионална помош.

1.6 Што предизвикува анксиозни нарушувања?

Анксиозните растројства се како и другите форми на ментална болест. Тие не доаѓаат од лична слабост, карактерни недостатоци или проблеми со воспитувањето. Но, истражувачите не знаат точно што предизвикува анксиозни нарушувања. Тие се сомневаат дека комбинација од фактори игра улога:

- Хемиска нерамнотежа: Тешкиот или долготрајниот стрес може да ја промени хемиската рамнотежа што го контролира вашето расположение. И скусувањето на голем стрес во текот на долг период може да доведе до анксиозно растројство.
- Фактори на животната средина: Доживувањето на траума може да предизвика анксиозно растројство, особено кај некој кој наследил поголем ризик за почеток.
- Наследност: анксиозните нарушувања имаат тенденција да се појават во семејства. Може да ги наследите од еден или од двајцата родители, како бојата на очите.

Како се третираат анксиозните нарушувања?

Анксиозното растројство е како и секој друг здравствен проблем кој бара третман. Не може да се отфрли или едноставно да се игнорира.

Тоа не е прашање на самодисциплина или став.

Истражувачите постигнаа голем напредок во последните неколку децении во лекувањето на состојбите со менталното здравје.

Како лековите ги третираат анксиозните нарушувања?

Лековите не можат да излечат анксиозно растројство. Но, тие можат да ги подобрат симптомите и да ви помогнат да функционирате подобро. Лековите за анксиозни нарушувања често вклучуваат:

- Лековите против анксиозност, како што се бензодиазепините, може да ја намалат вашата анксиозност, паника и загриженост. Тие работат брзо, но можете да изградите толеранција кон нив. Тоа ги прави помалку ефикасни со текот на времето. Вашиот давател на здравствена заштита може да ви препише лек против анксиозност на краток рок, а потоа да ве намали или давателот може да додаде антидепресив во мешавината.
- Антидепресивите исто така можат да помогнат при анксиозни нарушувања. Тие дотеруваат како вашиот мозок користи одредени хемикалии за да го подобри расположението и да го намали стресот. На антидепресивите може да им треба одредено време за да делуваат, затоа бидете трпеливи. Ако се чувствувате како да сте подготвени да престанете да земате антидепресиви, прво разговарајте со вашиот психијатар.
- Бета-блокаторите, кои обично се користат за висок крвен притисок, можат да помогнат да се намалат некои од физичките симптоми на анксиозните нарушувања. Тие можат да го ублажат забрзаното чукање на срцето, тресењето и треперењето.

Сето ова користење на соодветни лекови, секогаш е потребно да биде контролирано од лекар за да не се дозволи лековите да делуваат и да предизвикаат негативни несакани ефекти.

Како психотерапијата ги третира анксиозните нарушувања?

Психотерапијата или советувањето ви помага да се справите со вашиот емоционален одговор на болеста.

Психијатрите или психолозите на ментално здравје зборуваат преку стратегии за да помогнат подобро да го разберете и да управувате со нарушувањето.

Пристапите вклучуваат:

1.Когнитивната бихејвиорална терапија (КБТ) е најчестиот тип на психотерапија што се користи со анксиозни нарушувања. КБТ за анксиозност ве учи да препознавате модели на размислување и однесувања што доведуваат до вознемирувачки чувства. Потоа работите на нивно менување.
2.Терапијата со изложеност се фокусира на справување со стравовите зад анксиозното растројство. Тоа ви помага да се вклучите во активности или ситуации што можеби сте ги избегнувале.

Може ли да се спречат анксиозните нарушувања?

Не може да се спречат анксиозни нарушувања. Но, може да се преземат одредени чекори за да се контролираат или намалат пројавените симптоми:

- Побарајте помош: Добијте советување и поддршка доколку сте доживеале трауматски или вознемирувачки настан. Тоа може да помогне да се спречи анксиозноста и другите непријатни чувства да го нарушат вашиот живот.
- Ограничете го кофеинот: престанете или ограничете колку кофеин консумирате, вклучувајќи кафе, чај, кола и чоколадо.
- Водете здрав начин на живот: редовно вежбајте и јадете здрава, урамнотежена исхрана.

Каква е перспективата за луѓето со анксиозни нарушувања?
Анксиозните растројства често може да останат недијагностицирани и нетретирани. За среќа, третманот може да помогне.
Правилниот третман може да помогне да се подобри квалитетот на индивидуалниот живот, односите и продуктивноста. Може да ја поддржи и да ја подобри целокупната индивидуална благосостојба.
Не треба да се живее со постојана грижа и страв. Ако се забележат симптоми на анксиозно растројство, потребно е да се побара помош од стручно лице. Најдобро е да се дијагностицира и лекува што е можно поскоро.
Со тоа може да се ограничат проблемите што може да ги предизвикаат анксиозните нарушувања.
Често, комбинацијата на лекови и советување за анксиозност може да помогне индивидуата да се чувствува најдобро.

1.7 Како најдобро да се справам со анксиозно растројство?

Постојат неколку чекори што може да се преземат за да може да се контролираат симптомите на анксиозно растројство. Овие стратегии исто така може да го направат индивидуалниот третман поефективен:

- Истражете го управувањето со стресот: Научете начини да управувате со стресот, како на пример преку медитација.
- Придружете се на групи за поддршка: овие групи се достапни лично и онлајн. Тие ги охрабруваат луѓето со анксиозни нарушувања да ги споделат своите искуства и стратегии за справување.
- Едуцирајте се: Дознајте за специфичниот тип на анксиозно растројство што го имате за да се чувствувате повеќе под контрола. Помогнете им на пријателите и најблиските да го разберат нарушувањето, за да можат да ве поддржат.



2. ЈАВНО ГОВОРЕЊЕ - КОМУНИКАЦИСКА, ГОВОРНА АНКСИОЗНОСТ

Ефективната комуникација е најважна во денешниот свет каде современите технологии нудат бројни средства за размена на идеи и информации. Но, вербалната комуникација сè уште останува најважниот начин на човечка интеракција.

Јавното говорење е еден од темелите на масовната, говорна комуникација, чие влијание е зголемено со доаѓањето на модерната ера. Сепак, и покрај неговата важност, до 40% од светското население се чувствува вознемирено кога ќе се соочи со изгледите да се претстави пред публика. [8] Сепак, анксиозноста за јавно говорење е човечка состојба што може да се разбере и со напор полека но сигурно да се надмине.

Како што општеството станува поплуралистичко, нашите општествени животи стануваат покомплицирани што ја зголемува потребата за ефективни ораторски вештини. Се создава категоризација на луѓе, според нивната склоност кон говорна анксиозност. Исто така има потреба и цел да се анализираат разликите помеѓу секоја категорија во факторите на говорна анксиозност со цел да изведе типологија на компонентите на состојбата.

Затоа, потребно е да се акцентира дека ефективната комуникација е најважна во денешниот свет каде современите технологии нудат бројни средства за размена на идеи и информации. Но, вербалната комуникација сè уште останува најважниот начин на човечка интеракција.

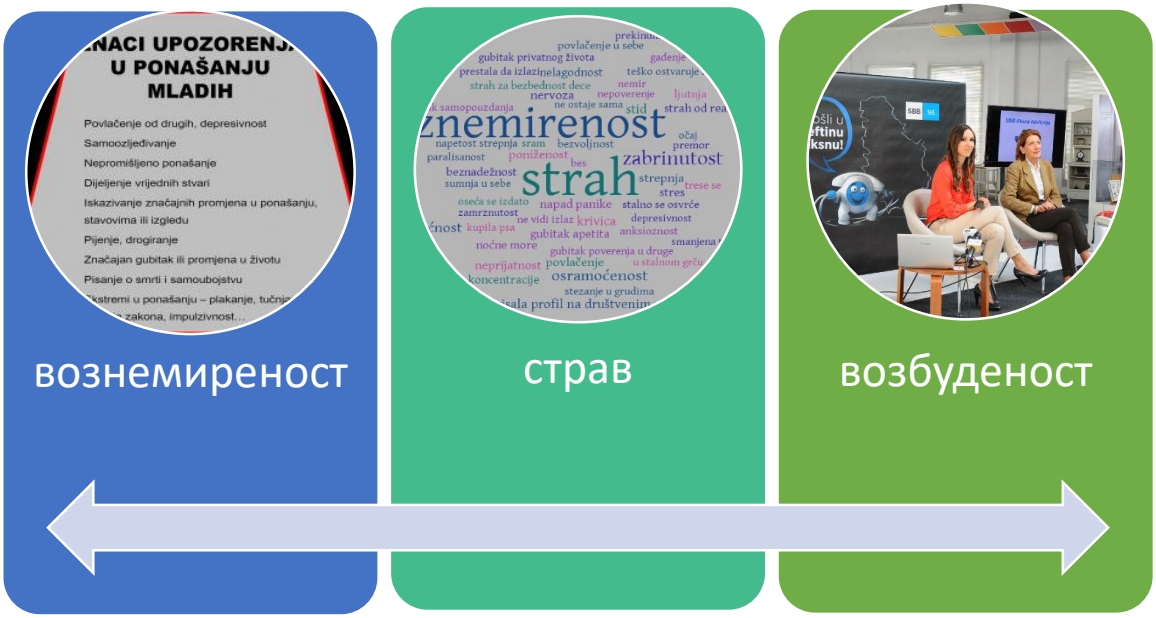
На пример, изведбата на професорот не се оценува само според содржината на неговото/нејзиното предавање туку и со неговото излагање на начинот на самиот говор. Професорот треба да биде способен да артикулира јасно и на инспиративен начин.

Во плуралистички свет каде што нашите општествени животи стануваат сè покомплексни, потребата за вербална комуникација на идеи и информации останува од витално значење.

Сепак, 40% од светското население чувствува некаков вид на анксиозност за јавно говорење. Одредени истражувачи од оваа област истакнуваат дека 25% од возрасната популација се чувствува вознемирен за јавно говорење.

[8] Wilbur, P. K. (1981). Stand up, Speak up, or Shut up: A Practical Guide to Public Speaking. New York: Dembner Books.

Повеќето луѓе ги опишале индивидуалните чувства на вознемиреност од јавно говорење. Широк дел од академска литература ги посочува причините за оваа состојба на анксиозност или особина или комбинација од двете.



Слика 4. Јавно говорење

Figure 4. Public speaking

2.1 Говорна анксиозност

Уште во 1966 год. авторот Spielberger прв сугерираше дека анксиозноста е предизвикана од комбинација на генетска диспозиција на личноста (особина) и неговата емоционална и ментална состојба во одредено време. Концептот на Spielberger е применлив на различни ситуации, а не само јавно говорење[9] за да се потврди таа особина и состојба може да објасни зошто некои луѓе имаа таква аверзија кон јавно говорење.

Кога луѓето се соочуваат со стресна ситуација, тоа има влијание врз нив физиолошки, когнитивно и на индивидуалното однесувањето (Lang 1986). Стравот или анксиозноста предизвикуваат бројни физиолошки реакции како што е зголемено срцебиење, испотени

[9] Ayres, J., & Hopf, T. (1993). Coping with Speech Anxiety. Norwood, NJ: Ablex.

дланки, вкочанетост итн. Вакви автономни реакции се забележани во ситуации на зборување[10].

2.2 Карактеристики на анксиозност на особини

Анксиозноста на особини е генетска предиспозиција на личноста која се чувствува анксиозно кога ќе се соочи со непријатности или со животно заканувачки ситуации — како што е стравот од исмејување пред публика.[11] Одредени лекари во оваа област откриле дека чувството на комуникација на една личност е 80% генетски определено.
Според теоријата за состојбата на особините, луѓето со висока анксиозност веројатно ќе доживеат зголемени нивоа на состојба-анксиозност, посериозно и почесто, кога се соочуваат со закани кон личната самодоверба (Spielberger, 1966).
Анксиозноста на особини, исто така, може да влијае на тоа како говорникот ги толкува не вербалните одговори на публиката[12].
Вознемирените поединци имаат тенденција да имаат повеќе негативни мислења за својот говор и за тоа ќе ја обвинат публиката. Помалку вознемирените поединци имаат тенденција позитивно да ги гледаат своите перформанси.

2.3 Анксиозност на состојба

Состојбата-анксиозност придонесува до 20% од несаканата реакција на една личност. Анксиозноста на особини е добар показател за состојбата на анксиозноста, како надоврзана индивидуална реакција.
Состојбата-анксиозноста може да се разложи на реактивност на една личност - или големината на неговиот/или одговор на стимули плус неговата или нејзината ситуација[13]. Ситуацијата на говор по форма може да биде исто толку моќна како и

---

[10] Beatty, M. J., & Dobos, J. A. (1997). Physiological Assessment. In J. A. Day, J. C. McCroskey, H. Ayres, T. Hopf, & D. M. Ayres (Eds.), Avoiding Communication Shyness, Reticience and Communication (2nd ed., pp. 216-230). Creskill, NJ. Hampton Press
[11] Beatty, M. J., & McCroskey, J. C. (2000). The Communibiological Perspective: Implications for Communication in Instruction. Communication Education, 49, 1-6. http://dx.doi.org/10.1080/03634520009379187
[12] Hsu, C. F. (2009). The Relationship of Trait Anxiety, Audience Nonverbal Feedback and Attributions to Public Speaking State Anxiety. Communication Research Reports, 26, 237-246. http://dx.doi.org/10.1080/08824090903074407
[13] Harris, K. B., Sawver, C., & Behnke, R. R. (2006). Predicting Speech State Anxiety from Trait Anxiety, Reactivity, and Situational Influences. Communication Quarterly, 54, 213-226. http://dx.doi.org/10.1080/01463370600650936

анксиозноста на особини, ако не и повеќе, во предвидувањето на состојбата на анксиозност.

Одредени истражувачи[14] откриле дека високо-реактивни лица имаат покачени нивоа на возбуда дури и во отсуство на дразби. Така тие веројатно ќе имаат поголема реакција на настаните околу нив. Кога се возбудуваат, тие најверојатно ќе имаат негативна реакција на дразбите.

Тоа е когнитивен процес (Beatty, 1988) каде што реакцијата на возбуда се гледа негативно. Оваа психолошка реакција само ја зголемува анксиозноста над нивоата предвидени од анксиозноста на особини.

Спротивно на тоа, луѓето со слаба реакција може да се возбудат, но со помала веројатност да се предвиди анксиозност.

Авторите Harris, K. B., Sawver, C., & Behnke, R. R сугерираат дека психолошки реактивни луѓе би можеле да имаат корист од јавното говорење вежбајќи сесии полни со стрес, но со веројатност за создавање услови за успешен настап.

Други автори дошле до заклучок дека е тешко да се искористи терапијата за да се намали психолошката анксиозност бидејќи голем дел од говорот поттикнува анксиозност која е генетски одредена.

Врз основа на експеримент користејќи „пукање балони„ за да се имитира стресот, Behnke & Sawyer (2001) откриј дека реактивноста на анксиозноста во психолошката состојба придонесува за дополнителни 23% повеќе состојба на анксиозност, отколку нивоата предвидени со анксиозноста на особини.

На анксиозноста на говорникот влијае и ситуацијата во која од него се бара да настапи (Beatty, 1998).

Ако говорникот не е запознаен со публиката во околината, тој или таа е поверојатно да биде вознемирен, иако влијанието на блискоста е слабо.

Ова сугерира дека навикнувањето на говорна средина не може да ја намали анксиозноста на говорот. Говорникот е исто така вознемирен ако се соочи со разговор со претпоставените.

[14] Ayres, J., Hopf, T. S., & Peterson, E. (2000). A Test of Communication-Orientation Motivation (COM) Therapy. Communication Reports, 13, 35-44. http://dx.doi.org/10.1080/08934210009367721

2.4 Систем за инхибиција на однесување - Behaviour Inhibition System (BIS)

Анксиозноста е генерирана од системот за инхибиција на однесувањето на нашиот мозок[15]. Овие невролошки кола се активираат со ситуации како што се јавно говорење каде настаните отстапуваат од очекувањата и постои можност за казна, ненаградување или страв.

Ова резултира со зголемена чувствителност на околината, нефлуентност на говорот, ригидност, зголемена возбуда, возбуда и инхибирано однесување. Оние индивидуите со анксиозност со висока особина се особено склони кон реакција на БИС, Behaviour Inhibition System (BIS) и затоа се поранливи на анксиозност. Оваа физиолошка реакција е основната причина за говорна анксиозност.

2.5. Четири фази на приведување на говорникот

Постојат неколку фази на анксиозност при јавното говорење[16].

Почетната фаза е наречена *антиципативна фаза* кога говорникот знае дека претстојниот момент е неизбежен. Ова е проследено со конфронтирачка анксиозност во првите неколку минути од говорот. Адаптацијата на анксиозност се јавува за време на последната минута од говорот и ослободување од вознемиреност по завршувањето на говорот. Психолошката анксиозност го достигнува врвот на антиципативна фаза додека физиолошката анксиозност достигнува врв во фазата на конфронтација (Behnke & Sawyer, 2001a).

По максималното ниво на доживеана анксиозност, говорникот е поверојатно дека ќе почне да се прилагодува на ситуацијата, што овозможува олеснување на говорната анксиозност. Набљудувањето на состојбата на анксиозноста која започнува да се намалува преку континуираната изложеност на ,,страшната,, комуникациска ситуација е позната како *хабитуација.* [17]

---

[15] Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). Anxiolytic Action on the Behavioural Inhibition System Implies Multiple Types of Arousal Contribute to Anxiety. Journal of Affective Disorders, 61, 161-176. http://dx.doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00344-X

[16] Behnke R., & Sawyer, C. R. (2001a). Patterns Of Psychological State Anxiety in Public Speaking as a Function of Anxiety Sensitivity. Communication Quarterly, 49, 84-94. http://dx.doi.org/10.1080/01463370109385616

[17] Finn, A. N., Sawyer, C. R., & Behnke, R. (2003). Audience-Perceived Anxiety Patterns of Public Speakers. Communication Quarterly, 51, 470-481. http://dx.doi.org/10.1080/01463370309370168

Како што навлегува навикнувањето, мозокот, преку системот за инхибиција на однесувањето, (Behaviour Inhibition System - BIS) ќе престане да врши влијание врз индивидуалното однесување.

Q-Методологија

Кју-методологијата е метод на истражување што се користи во психологијата и во општествените науки за проучување на „субјективноста“ на луѓето - односно нивното индивидуално гледиште.

Овој метод беше развиен од психологот Вилијам Стивенсон. Се користеше и во клинички поставки за проценка на напредокот на пациентот со текот на времето (споредување меѓу оценувачите), како и во групи за истражување кои испитуваат како луѓето размислуваат за некоја тема (споредувања меѓу оценувачите).

Статистички, променливите на „P-истражување“ се ставки или стимулуси, додека варијаблите на Q-методологијата се луѓе.

Името „Q“ доаѓа од формата на факторска анализа што се користи за анализа на податоците.

Додека пак, анализата на мал фактор, наречена „R метод“, вклучува наоѓање корелации помеѓу променливите (на пример, висина и возраст) низ примерок од предмети. Q, од друга страна, бара корелации помеѓу субјектите низ примерок од променливи.

Q-фактор анализата ги намалува многуте индивидуални гледишта на субјектите на неколку „фактори“, кои се тврдеше дека претставува заеднички начини на размислување.

Понекогаш се вели дека анализата на Q-фактор е анализа на факторот R со табелата со податоци се насочи во погрешна насока. Иако е корисно како хеуристика за разбирање на Q, ова објаснување може да биде погрешно водечко, бидејќи повеќето Q-методолози тврдат дека од математички причини ниту една матрица на податоци не би била погодна за анализа и со Q и со R затоа што има индивидуални разлики меѓу личностите.

Подредување на изјавите во Q-Sort

Податоците за Q-фактор анализа доаѓаат од серија на „Q-сортови“ извршени од еден или повеќе субјекти. Кју-сорт е рангирање на променливите - вообичаено претставени како изјави испечатени на мали картички - според некои „состојби на инструкција“. На

пример, во студијата Q за погледите на луѓето за славна личност, на субјектот може да му се дадат изјави како „Тој е длабоко религиозен човек“ и „Тој е лажго“ и побара да ги подреди од „повеќето како што мислам јас за ова славна личност“ до „барем како размислувам за оваа славна личност“. Употребата на рангирање, наместо да бара од субјектите да оценат нивниот договор со изјавите поединечно, има за цел да ја долови идејата дека луѓето размислуваат за идеите во врска со други идеи, наместо изолирано.
Една значајна разлика помеѓу Q и другите методологии за истражување на општествените науки, како што се анкетите, е тоа што таа обично користи помалку предмети. Ова може да биде силна страна, бидејќи Q понекогаш се користи со еден предмет, и тоа го прави истражувањето многу поевтино. Во такви случаи, едно лице ќе го рангира истиот сет на изјави под различни услови на настава. На пример, некому може да му се дадат збир на изјави за особините на личноста и потоа да се побара да ги рангира според тоа колку добро се опишуваат себеси, нејзиното идеално јас, нејзиниот татко, нејзината мајка итн.
Работата со еден поединец е особено релевантна во студијата за тоа како се менува рангирањето на поединецот со текот на времето и ова беше прва употреба на Q-методологијата.

P-Примероци

Авторот Стивенсон (1953) изјавил дека Q-методологијата се заснова на доктрина за мал примерок бидејќи големите P-примероци може да предизвикаат статистички проблеми. Карактеристиката на Q-методологијата не е прескокнување на логиката или погодување. Има особина за ,,киднапирање,, заснована на искуство[18].
Изборот на учесници во Q-методологијата не се заснова на земање примероци на веројатност бидејќи примерокот е од Q-множеството, а не од учесниците . Голем број учесници понекогаш се нарекуваат P-множество, не се потребни во Q-методологијата како цел на процесот е да се извлечат клучните мислења на избраната група-учесничка . Според тоа, поединечни случаи беа во фокусот на истражувањето на К-методологијата[19].

[18] Watts, S., & Stenner, P. (2005). Doing Q-Methodological Research: Theory, Method & Interpretation. Qualitative Research in Psychology, 2, 67-91. http://dx.doi.org/10.1191/1478088705qp022oa
[19] Borkovec, T. D., & O'Brien, G. T. (1976). Methodological and Target Issues in Analogue Therapy Outcome Research. In Hersen, E. Eisler, & P. Miller (Eds.), Progrees in Behaviour Modification (p. 3). New York: Academic Press.

Веродостојноста на секој фактор или кластер на верувања се зголемува кога 4-5 учесници го сочинуваат секој фактор.

Обично не постојат повеќе од 7 фактори идентификувани во Q-сортот. Соодветно на тоа, широчината и разновидноста на гледиштата најдобро се постигнуваат кога групата учесници содржи помеѓу 40 и 80 учесници. Сепак, сигурни резултати може да се добијат со многу помалку учесници.

Значи, може да се констатира дека субјективното искуство на говорната анксиозност на говорникот е подложно на Q-методологија и класификација. Базирано на субјективното гледиште на говорникот, се класифицираат особините на говорниците кои се подложни на говорна анксиозност според нивните вредности, ставови, проценка и ориентација.

2.6 Типови на личности со говорна анксиозност

Неодамнешните истражувања покажуваат дека *„зборувањето од другите е оценето како најголема причина за анксиозност кај луѓето“*.

Според голем број направени истражувања кои ја користат анализа на личните особини на говорниците, карактеристиките на комуникациското разбирање, само перцепцијата на говорникот и личното јавно говорно искуство, се согледува говорната способност на една личност која зависи од тоа колку брзо може да се надмине говорната анксиозност. Говорникот мора да дојде до презентирање на термини со нивното разбирање, со градење на сопствен, карактеристичен стил на говор.

Користејќи Q-факторна анализа и Q-методологија [20], (од академска перспектива, постои плејада на истражувања за оваа дисциплина, но овој труд е првиот што користи Q-методологија за да го испита проблемот.), се констатира дека има неколку типови на говорна анксиозност.

Класификацијата на говорната анксиозност има прагматична вредност.

Тип 1: Природно елоквентни говорници

Луѓето од тип 1 се природно елоквентни говорници. Сакаат да зборуваат пред публика и веруваат во тоа, тоа е вроден талент. Тие имаат тенденција да мислат дека нивната способност секогаш ќе биде достапна, па затоа ретко се чувствуваат вознемирени кога

[20] SeoYoung Lee, Study on the Classification of Speech Anxiety Using Q-Methodology Analysis, GSI, Yonsei University, Seoul, Korea, Received 23 May 2014; revised 28 June 2014; accepted 20 July 2014, Advances in Journalism and Communication, 2014, 2, 69-83

зборуваат јавно ниту пак се грижат за недостатокот на искуство. Ова се карактеристики на вродени природно елоквентен говорник.

Покрај тоа, тие уживаат да зборуваат пред публика, но имаат тенденција да не се трудат. Сепак, нивната говорна способност може да се зајакне со практиката и факторите на околината, така што недостатокот на напор е нивен недостаток.

Тип 2: Развиени професионални говорници

Луѓето од тип 2 се професионални говорници. Тие се развиени професионалци за говор, како што се најавувачи, MCs и радиодифузерите. Сакаат да зборуваат пред публика, нивниот говор е природен, а контактот со очите е природен.

Тие се негативни на говорната анксиозност, интровертните карактеристики и променливите на вродениот талент, така што тие се типично добро обучени за говор. Оттука и името, развиени говорни професионалци. Покрај тоа, испраќаат квалитетни невербални пораки, тон на глас и говорот на телото се е добро презентирано.

Тип 3: Интровертен говор Анксиозни говорници

Лицата од тип 3 се интровертни со висока говорна анксиозност. Тие имаат тенденција да веруваат дека ако имаат повеќе искуство, ќе се подобрат. Тие се необучени говорници што е најголемиот извор на нивната вознемиреност. Тие се негативни на уживањето во зборувањето пред публика, тонот на гласот, не вербалното изразување, гестовите и променливите за контакт со очи. Тие имаат интровертна личност, па затоа се повеќе загрижени за својот настап и недостаток на искуство. Но, кога им се даваат повеќе можности да зборуваат пред публика, тие се чувствуваат уверени во подобрувањето. Личноста од тип 3 доживува анксиозност за време на говорот и презентацијата како вродена особина.

Оваа особина вознемиреност е типична за говорниците од овој тип, за да се надмине ова, треба да вежбаат, да ја подобрат контролата на дишењето, на самиот говор**.** Таквата особина на анксиозноста доаѓа од плашливост, срамежливост и чувствителност што ги нагласува важноста на контролата на умот и ослободувањето од перфекционизмот. Други важни начини за ублажување на таквата анксиозност вклучуваат користење техники за релаксација и практикување позитивно размислување.

Тип 4: Говорници со страв од јавен настап

Најистакната карактеристика на говорници од тип 4 е дека тие доживуваат говорна анксиозност кога зборуваат јавност наспроти интеракција еден на еден во која тие немаат никакви проблеми. Тие кога користат јавен говор се видливо анксиозни , тоа се согледува и во нивната невербална комуникација.

Покрај тоа, тие се негативни, имаат недостаток на самодоверба, доживуваат психолошка анксиозност во формални, конкретни ситуации, анксиозност поради презентациски вештини, употреба на невербална комуникација и анксиозност за правење говори како променливи.

Овој тип страда од ситуациона анксиозност кога држат говор во јавност, окупирани се со себе, наместо да се грижат за содржината на самиот говор. Оние кои страдаат од ситуациона анксиозност можат да ги надминат своите стравови со искуство и пракса, што доведува до блискост на ситуацијата и зголемена самодоверба. (Стив Џобс се подготвувал 55 часа за да одржи една презентација).

2.7 Три техники за намалување на анксиозноста за јавно говорење

Постојат три техники за намалување на анксиозноста за јавно говорење, а тоа се:

Табела 1. Техники за намалување на анксиозноста за јавно говорење
Table 1. Techniques to reduce public speaking anxiety

1.Систематска десензибилизација - релаксација, длабоко дишење и визуелизација
2. Когнитивното реструктуирање – создавање негативна листа за само-разговор, идентификување на ирационалните стравови вградени во секоја мисла
3. Обука за вештини – техники за учење и практикување насочени кон подобрување на индивидуалните говорни однесувања

Прво, систематска десензибилизација вклучува релаксација, длабоко дишење и визуелизација[21]. Оваа техника може да се практикува во групни поставки или сама.

[21] Friedrich, G., Goss, B., Cunconan, T., & Lane, D. R. (1997). Systematic Desensitization. In Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension (pp. 305-330). Cresskill, NJ: Hampton Press.

Второ, когнитивното реструктуирање бара од учесниците да создадат негативна листа за само-разговор, да ги идентификуваат ирационалните стравови вградени во секоја мисла, да развијат изјава за справување за секое ирационално верување и да го практикуваат справувањето преку одредени изјави, додека тие изјави не станат втора природа[22] .

Третата техника, обука за вештини, се однесува на техниките за учење и практикување насочени кон подобрување на индивидуалните говорни однесувања [23]. Обука за вештини обично вклучува учество на курс каде што учесникот учи и практикува вештини за јавно говорење.

Вознемирените (анксиозни) говорници, исто така, потребно е да најдат начин да се справат со ирационални мисли како што се смеење, кажување нешто глупаво или заспивање на слушателите заради неинтересни предавања.

Авторот Беркун истакнува ,,доколку се чувствувате пријатно да комуницирате во социјалните средини додека неформално говорите со соговорници, тоа направете го преку индивидуално доживување и додека имате јавно говорење, односно додека разговарате со публиката,,.

Говорникот треба да ја примени оваа логика кога се справува со оваа ирационална мисла. Повеќето од публиката се љубезни и нема да осудат ако се направи лоша комуникација или ако се направи индивидуална срамна гестикулација или грешка. Говорникот со анксиозност премногу се грижи за неговото ,,ирационално,, однесување.

[22] Ayres, J., Hopf, T. S., & Peterson, E. (2000). A Test of Communication-Orientation Motivation (COM) Therapy. Communication Reports, 13, 35-44. http://dx.doi.org/10.1080/0893421000936772

[23] Kelly, L. (1997). Skills Training as a Treatment for Communication Problems. In J. A. Daly, J. C. McCroskey, H. A. Ayres,T. Hopf, & D. M. Ayres (Eds.), Avoiding Communication: Shyness, Reticence, and Communication Apprehension (2nd ed., pp. 331-336). Cresskill, NJ: Hampton

3. АДОЛЕСЦЕНТИ И КОМУНИКАЦИЈА

„Јавно говорење, претставува одржлива формална презентација на говорник пред публика, тоа е едноставно една форма на човечка комуникација. Ако така се размислува, многу полесно ќе се научи да се биде ефикасен јавен говорник, поефективен и во други комуникациски поставки“

Повеќето адолесцентни личности не се родени јавни говорници, тие се обучени да станат доколку е потребно во одредени ситуации. Кога ќе се најдат во ситуации кога тие се во фокусот на вниманието бидејќи треба да и се обратат на публиката, тие доживуваат емоции како страв и анксиозност, што доведува до гадење и прекумерно потење.

Повеќето од нив се обидуваат да избегнат ситуации каде тие мора да настапуваат или да зборуваат јавно, но кога тоа е неизбежно, таквите ситуации се поднесуваат со неволја. Според Лука[24] , „Многу луѓе кои лесно разговараат во секакви секојдневни ситуации се исплаши од идејата да се застане пред група да направи говор“ .

Таквите луѓе треба да сфатат дека не се тие само оние кои можеби минуваат низ овие емоции; всушност, речиси секој говорник се чувствува исто. Важно е луѓето свесно да го разберат фактот дека во светот има повеќе нервозни говорници отколку оние кои не се.

Анксиозноста се дефинира како состојба на вознемиреност и страв предизвикан од страв од исчекување на нешто заканувачки. Според Кирквуд и Мелтон[25], анксиозните нарушувања се меѓу најчестите ментални нарушувања со кои се среќава јавниот говотник.

Адолесценти кои чувствуваат вознемиреност додека зборуваат во јавност, генерално имаат тенденција да избегнуваат ситуации кога треба да настапат, но кога тие се соочуваат со такви ситуации, тие трпат интензивна вознемиреност и вознемиреност.

Според Кант[26] слушателите генерално негативно ги оценуваат адолесцентни личности кои ги покажуваат своите стравови од јавно говорење, не успеваат да остават силен впечаток преку самоуверени гестови.

---

[24] Luca, S.E. (2001). The art of public speaking. New York, NY: McGrawHill.

[25] Kirkwood, C. K., & Melton, S. T. (2002) .Anxiety disorders. In J. T. Dipiro, R. L. Talbert, G. C. Yee, G. R. Matzke, B. G. Wells, L. M. Posey, Pharmacotherapy: A pathophysiologic approach (5th ed.). New York, NY: McGraw-Hill

[26] Kant, L. (2000). Public speaking anxiety. Tennessee: University of Tennessee

Овие проблеми можат да делуваат како пречки во постигнувањето на целите кои можат да бидат и лични и професионални. Оттука говорниците треба да развиваат силни вештини за јавно говорење за да им се овозможи да станат посигурни, усте од рана возраст.

3.1 Потреба од развивање на добри комуникациски вештини

Во денешно време и возраст, потребни се добри комуникациски вештини најмногу на сите нивоа. Според Раја (2013), „Комуникацијата стана еден од маркерите на социјалната солидарност, социјалното рангирање и професионалните способности и повеќето од компонентите на јазикот се учи преку овој медиум“

Правени се голем број на истражувања од оваа област[27], генерално се поставуваат неколку прашања:

1. До кој степен постои страв од јавно говорење меѓу студентите на додипломски студии од приватен сектор училиште за бизнис?
2. Кои фактори се одговорни за стравот од јавно говорење меѓу студентите на додипломски студии на бизнис од приватниот сектор училиште?

Според Pertaub, Slater and Baker[28], се очекува идни професионалци да презентираат бројни говори и пред мали и големи групи публика во различни интервали од нивниот професионален живот и доколку станат жртви на анксиозност за јавно говорење, тие се соочуваат со реакција и анксиозноста може да има сериозно влијание врз нивната кариера. Нивното истражување ги опишува и резултатите, кои ја илустрираат индуцираната социјална анксиозност кај луѓето која е директно пропорционална со разновидноста на добиените повратни информации од публиката. Тие објаснуваат дека тоа создава силно влијание врз довербата на поединците и тоа значително се преведува во нивните јавни обраќања.

Spijck[29] го зпотврди тој став, според неговите истражување, речиси осумдесет од секои сто индивидуи, кои учествувале во истражувањето, доживеале анксиозност за јавно говорење во мал или голем размер. На секои четири од десет луѓе го рангираат стравот

[27] Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies Farhan Raja Institute of Business Management

[28] Pertaub, D. P., Slater, M., & Barker, C. (2002). An experiment on public speaking anxiety in response to three different types of virtual audience. Presence: Teleoperatorsand Virtual Environments, 11(1), 68-78.

[29] Spijck, B.V. (2011). Overcoming fear of public speaking. Retrieved from https://coachcampus.com/coach-portfolios/research-papers/joana-reis-an-approach-for-coaches/

од јавно говорење како еден од нивните врвни три стравови, често страв пострашен од смртта.

Повеќето психолози вршат анализи и доаѓаат до заклучок дека тоа е ирационален страв кој лесно може да се надмине.

Со ова, потребата од вештини за јавно говорење е во пораст затоа што младите личности како поединци се повеќе се истакнуваат во својата кариера, тие се повеќе најверојатно ќе презентираат и ќе зборуваат на состаноци, семинари и конференции, давајќи го своето мислење во одредени области.

Сепак, поради на анксиозност за јавно говорење, некои личности стануваат вознемирени и се соочуваат со нарушен сон, од фактот дека ќе треба да зборуваат пред публика.

Многу автори ги истражувале причините за тоа, причините кои ја предизвикуваат анксиозноста од јавно говорење и дошле до бројни совети и стратегии за справување со такви ситуации и за надминување на овој страв.

Сите дошле до заеднички став дека за да се надмине анксиозноста на јавните настапи потребно е да се започне со вежбање, со јавно говорење од најрана возраст во училиштата, па се до академско, универзитетско ниво.

Многу автори и истражувачи го нагласуваат значењето создавање на виртуелна средина. Тие сугерираат дека изложеноста на виртуелни средини и симулации може да резултираат со борба против јавно говорење и предизвиканиот страв кај личноста. Сандра, Роберт и Макс[30] презеле студија за испитување на ефикасноста на терапијата со виртуелна реалност (VPT) во совладувањето анксиозност за јавно говорење на студентите.

Нивниот примерок содржел четиринаесет ученици поделени во две групи. Учениците во првата група биле подложени на VRT индивидуален третман и пост-тестирање, додека останатите ученици од контролната група го завршиле само пост-тестот. Резултатите покажале дека VRT сесиите успешно помагаат учениците ја намалат нивната анксиозност за јавно говорење.

[30] Sandra, R. H., Robert, L. K., Max, M. N. (2002). Brief virtual reality therapy for public speaking anxiety. Cyber Psychology & Behavior 5(6), 543-550.

3.2 Практичен искуствен пример во кој се користи квантитативно описен метод на истражување

Burgess[31] во 2013 година спровел истражување (како што погоре беше истакнато) со неколку основни прашања.

Табела 2. Истражувањето на Burgess

Table 2. The Burgess survey

Прашања
Дали имате страв од зборување во јавност?
Дали големината на публиката игра улога во перформансите на вашето јавно говорење? Дали мислите дека овој страв е поради недостаток на самодоверба?
Дали големината на публиката игра улога во перформансите на вашето јавно говорење?
Дали мислите дека учеството во активности за јавно говорење повеќе ќе ви помогнат да ги исполните подобро отколку во презентации?
Дали мислите дека вашиот страв за јавно говорење може да биде надминат со користење на некои стратегии или барајќи некои видови на стручна помош?

Првото прашање гласело:

1. Дали имате страв од зборување во јавност?

Одговорот на првото прашање бил дека повеќе од 75% од оние кои биле анкетирани се плашеше да зборува пред публика. Така, мнозинството од нив било откриено дека се плашат да зборуваат пред други, што е во согласност со резултатите на Мекејнс кој направил слично истражување во 2012, чии резултати покажале дека, „Речиси 90% од луѓето изјавиле дека се чувствуваат срамежливо или непријатно кога зборуваат пред другите во одреден период од нивниот живот“.

2. Дали големината на публиката игра улога во перформансите на вашето јавно говорење?

[31] Burgess, K. (2013, October 30). Speaking in public is worse than death for most. The Times Retrieved from http://www.thetimes.co.uk/tto/science/article3908129.ec

Анализата на податоците од второто прашање покажало дека кај повеќе од 50% од испитаниците недостига довербата, што била важна променлива варијабла. Sjoberg уште во 2006 сугерирал дека на учениците, на кои им недостасува самодоверба, им треба охрабрување во почетната фаза, во фазата на учење, за да можат да бидат охрабрени да настапуваат јавно во училницата, понатаму и пошироко во училиштето. И други автори пред повеќе години (Кели и Вотсон -1986) исто така тврдат дека довербата е еден од клучните придонесувачи во учењето на говорните вештини.

3.Третото прашање истражуваше *дали бројот на публиката одигра главна улога во перформансите на учениците за време на презентациите*?
82% од испитаниците признале дека големината на публиката има силно влијание на нивните перформанси и нивото на нервоза. Причината за ова влијание е идентична според истражувањето на Гамстон и Велман во 1992, тие заклучи дека „Големата публика често изгледа позастрашувачка отколку помалата“

4.Четвртото прашање било „дали повеќе учеството во активности за јавно говорење им помага на учениците да се претстават„ пониско било нивото на анксиозност кај студентите кои имале активности на јавно говорење, биле подобри во презентациите. 75% од испитаниците се изјавиле дека земањето активното учество во активностите за јавно говорење ќе им помогне во подобро извршување во презентациите.
Оние водители, кои се појавуваат самоуверени и не покажуваат никакви симптоми на нервоза, само ја научиле уметноста на криење на нивното ниво на нервоза или го совладале пристапот на десензибилизација[32]
Значи, постојаното, континуирано изложување, излегување и говорење пред разновидна публика, ја зголемува самодовербата и создава трансформација во самоуверени говорници.

5. Петтото прашање беше поставено дали учениците размислуваат дека нивниот страв од јавно говорење може да се надмине со користење на некои стратегии и барање стручна помош. 95% од студентите кои биле испитувани кажале дека стравот од јавно

[32] Akin, C., & Kunzman, G. G. (2012).A group desensitization approach to public speaking anxiety. Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy, 8(2), 106-111

говорење може да се намали со користење на различни стратегии или со барање помош од некои професионалци.

Истражувачот Songsiri во 2007 сугерира дека доколку учениците се охрабрат и им се олесни со користење различни стратегии за остварување на нивните цели, кај нив се забрзува сопствениот развој, се враќа самодовербата, тие јавни говорници стануваат автономни и доживотни ученици.

Значи, може да се заклучи дека стравот од јавно говорење кај адолесцентите и говорниците од помладата популација, може да се надмине со вежбање, со вежбање пред самата презентација или непосредно пред јавниот настап.

Анксиозните симптоми, како што е нервозата, потењето, може да се сведат на минимум и да траат само неколку минути на самиот почеток на говорењето. На тој начин се развива ,,команда,, над јавното говорење.

3.3 Техники за надминување на анксиозноста за јавно говорење

Од претходните заклучоци, од големиот број на научни истражувања од оваа област, може да се согледаат одредени техники кои можат да помогнат за да се намали нивото на анксиозност при јавното говорење.

Треба да се напомене фактот дека има индивидуална различност и индивидуално доживување на анксиозноста како ментален процес. Затоа сите техники различно влијаат на секоја личност.

1. Потребно е да се разбере дека ситуацијата на она страшно и стресно, сепак е природно!
2. Потребна е добра подготовка која ја елиминира можноста да се направат повеќе грешки, да се надмине времето кое е предвидено за активностите за јавни активности.
3. Моментот на тишина не е ситуација за плашење, пауза за размислување што да се зборува понатаму не е негативно согледување од страна на публиката која слуша.
4. Вежбањето пред настап на целиот говор е добра практика, може да се вежба говорот и на помала популација слушатели пред јавниот настап.
5. Потребна е повратна информација од страна на слушателите, јавниот говор може да се снима за да се слушне неколку пати потоа и да се коригираат евентуалните

пропусти за идни говорни комуникации. Потребен е и краток дел преку невербално комуницирање, преку широк поглед кон слушателите со што се зголемува поврзувањето и контактот во текот на самиот процес.

6. Евентуалната збунетост, нервоза и неуспех се надминува со квалитетна подготовка пред самиот настап.
7. Предвидување на евентуална отворена реакција од слушателите, поставување на прашања и претходно подготвени одговори на очекуваните прашања.
8. Од суштинско значење е говорникот првенствено да се фокусира на содржината на материјалот, а не на публиката бидејќи слушателите првенствено обрнуваат внимание на информациите кои се презентираат и очекуваат да ги слушнат.
9. Говорниците треба да ги препознаат и да ги признаат своите маани, но и својот постигнат успех. Тие се многу по самокритични , отколку што тоа го прави самата публика.
10. Учество на активни форуми за јавно говорење исто така има корист и дава голема помош на учениците. На тој начин создаваат навики за размислување, почнуваат да се чувствуваат удобно во непозната средина, анксиозноста автоматски полека , но сигурно се намалува, а преовладува чувството на спокој и задоволство од самите себе си.

II ДЕЛ
МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ
1.Проблем на истражување

Фокусот на проблемот на научното истражување е анксиозност при комуникација на адолесцентите во основно образование.

Адолесцентите кои имаат комуникациска анксиозност избегнуваат социјална интеракција кога е можно, зборуваат помалку кога треба да се вклучат во разговор, се помалку течни и доживуваат многу повеќе физиолошка вознемиреност и поради тоа овој проблем има големо значаење.

Конкретно, проблемот е насочен кон утврдување на нивото на комуникациската анксиозност кај адолесцентите, половата застапеност на појавата, типот на комуникациска анксиозност, факторите, како и сериозноста на психолошко третирање на овој проблем.

2.1 Научна цел на истражувањето

Научната цел на истражување е поставена на ниво на дескрипција и корелација, односно дескрипција на нивото на комуникациската анксиозност кај адолесцентите во основно образование. Операционално е определена како:

-да се согледа нивото на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;

-да се добијат научни сознанија за половата застапеност на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;

- да се добијат сознанија за типот на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование кој е најприсутен кај адолесцентите;

- да се добијат сознанија за факторите кои влијаат на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;

-да се добијат сознанија за тоа дали постои поврзаност на полот и комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;

-да се добијат сознанија дали постои поврзаност на факторот наставник со комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;

-да се добие увид во психолошкиот пристап на проблемот комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование.

2.2 Практична цел на истражувањето

Практичната цел која е поставена за реализиација на ова научно истражување е интенцијата преку добиените научни согледувања на терен, да се превземат психолошки активности како од превентивен , така и од корективен карактер за санација на проблемот на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование која доколку е од посериозен карактер може да остави последици по целокупната психолошка состојба на младата личност.

Во оваа насоака големо е значењето на училишните психолози кои отворено би говореле за проблемот, би вежбале и практикувале техники кои ќе влијаат на намалување на анксиозноста и самодовербата кај адолесцентите[33].

3.Резултати од претходни истражувања

Социјалното анксиозно растројство варира од пол до етничка припадност. Истражувачки проценки покажале дека 12% од населението на САД ги исполнува критериумите за социјално анксиозно растројство (Ли, 1999). Жените имаат поголема веројатност да развијат нарушување отколку мажите. Во други популации, сепак, анксиозноста може да се манифестира поинаку. Американците на многу начини гледаат на извршување на сопствените лични цели како знак на добро ментално здравје.

Што се однесува до другите култури, групните цели се поважни од индивидуалните цели. Во културите каде што групата се гледа како поважна од неговите поединечни цели, социјалните анксиозни растројства се развиваат различно кај луѓето и често стануваат се повеќе вознемирени за тоа како можат да влијаат на другите (Сандерс, 2000).

За учениците со посебни потреби е откриено дека како резултат на чувството на социјална анксиозност тие се со поголема веројатност да имаат поголеми тешкотии во вешто социјално однесување. Ова води кон немање многу пријатели за што тие сметаат дека е резултат на нивната личност, а не на нивната пониска самодоверба и социјална анксиозност. Степенот на ова може да се види во една студија спроведена од Bierman & Erath (2007), децата варираат од 13-19 години како гранични случаи, од нив 31 (53 %)

[33] Richmond, V. P.,(2013). *Communication apprehension, avoidance, and effectiveness*. McCroskey, James C., Wrench, Jason S. (6th ed.). Boston: Pearson.

немале социјален контакт со пријател на нивна возраст најмалку еден месец пред тоа интервју. Исто така, Андерсон (1982) открил дека само 6 % од работоспособната група се водечки ограничени или многу ограничени социјални животи, наспроти 29 % од оние со исклучителности.

Генерално, поради нивната пониска самодоверба, како и социјалната анксиозност со која се соочуваат, студентите со посебни потреби се чувствуваат како многу студенти да не ги сакаат кога многу пати тоа би можело да биде нелагодност предизвикана од нивниот недостаток на социјални вештини (Бест, 2009). Тоа е важно за студентите со посебни потреби да им се дадат зголемени можности за интеракции со своите врсници така што тие ќе бидат способни да напредуваат во социјалните ситуации во текот на целиот свој живот.

Вознемирените деца може да бидат и многу тивки, попустливи и желни да угодат (Меклун,Хадсон и Рапи, 2006). Затоа, нивните тешкотии може да се пропуштат. Овие деца се чувствуваат како да тие треба да ги одржуваат среќни своите врсници и не сакаат да ги „оптоваруваат“ со своите стравови или проблеми.

Тие се обидуваат да им угодат на другите за да избегнат конфликти и во многу ситуации тоа може да резултира со значаен стрес на себе и на нивната ментална состојба. Тие го прават тоа честопати страдајќи во тишина.

Академската анксиозност го одвлекува вниманието. На пример, студентите кои ги преокупираат своите умови со ирелевантни работи кои не се однесуваат на задачата што е на располагање (Василаки, 2006).

Комуникациската анксиозност заедно со социјалната анксиозност продолжува да влијае на бројни ученици и студенти кои имаат проблеми во образовните системи (Кауден, 2009). Учениците со потешкотии во учењето се многу повеќе ранливи на комуникациската анксиозност и сè повеќе ќе пристапуваат до консултативни услуги од психолози (Бакала и Курај, 2005). Некои предмети, како природни науки, многумина можат да ги сфатат како тешки и предизвикувачки дисциплини. Учениците често избираат целосно да ги избегнуваат овие науки или да го земат само голото минимум што им е потребен за да ги исполнат барањата за диплома (McCarthy и Widanski, 2009).

Вознемиреноста на часовите по јазик, исто така, може да биде огромна за некои ученици. Истражувањата сугерираат дека начинот на кој учениците се перципираат себеси како

изучувачи на јазици може да влијае и на нивното ниво на анксиозност во јазични курсеви и нивното постигнување (Филип, 2008)[34].

На овие простори има мал број истражувања на слична проблематика, што е дополнтелна причина за значајноста на темата за истражување.

4.Предмет на истражувањето

Предметот на истражување е од област на советодавна психологија и се однесува на анксиозност при комуникација на адолесцентите во основно образование.
Предметот на истражување е нивото на комуникациската анксиозност кај адолесцентите, половата застапеност на појавата, типот на комуникациска анксиозност, факторите, како и сериозноста на психолошко третирање на овој проблем.

4.1. Теоретско определување на предмет на истражување

4.1.1 Дефинирање на клучните поими ОК

-Анксиозноста е идентификувана како индивидуална емоција на страв која е поврзана со стимулација на вознемиреност. Психолозите класифицираат неколку категории на анксиозност: 1) анксиозност како особина, 2) состојба на анксиозност и 3 анксиозност специфична за ситуацијата, затоа генерално, анксиозноста како особина се смета за стабилна личност кај секој лик, но состојбата на анксиозност е идентификувана како одговор на одредена реакција што предизвикува анксиозност, како што е важен тест.
Утврдено е дека анксиозноста специфична за ситуацијата ја нагласува комплицираната природа на некои анксиозности како јавната комуникациска анксиозност која е општо признаена дека е во оваа категорија.[35]
-Комуникација значи процес на говор, знаци или дејствија што еден ги пренесува на друг. Најдобаро значење на комуникацијата е двонасочна интеракција помеѓу испраќачот и примачот. Ларсон и сор. [36]ја дефинираат техниката на комуникација како способност на секој човек да зборува или пишува за да покаже соодветно комуникативно

[34] Според Cowden, P. (2019). Communication and conflict: Social anxiety and learning. In the proceedings of Academy of Organizational Culture: Communications and Conflict, 14(2), 16-19.
[35] Phillips, E.M.,(2021) Anxiety and Oral Competence: classroom dilemma. The French Review. 65(1), 1 14.
[36] Larson P, Lark K., Barbour,A.(2008). Assessing Communicative Competence (Falls Church, VA: Speech Communication Association and ERIC: p. 16.

однесување засновано на различни ситуации. Така, наједноставната форма на комуникација е способноста на поединец да зборува или пишува со цел другите да ги разберат.

-основно образование: (1) Секое дете има право на бесплатно и квалитетно основно воспитание и образование во основно училиште. (2) Во основното образование можат да се вклучат и возрасни лица, согласно со Законот за образование на возрасните. (3) На предлог на Бирото за развој на образованието (во натамошниот текст: Бирото) и на Државниот испитен центар, министерот за образование и наука (во натамошниот текст: министерот) донесува стандарди за утврдување на квалитетот во основното образование[37].

Основното образование се развива врз основа на следните начела: - најдобар интерес и целосен развој на ученикот, - еднаквост, достапност, пристапност и инклузивност, - општообразовен карактер на основното образование, - обезбедување на квалитет на образованието и меѓународна споредливост на знаењата на учениците, - активно учество на учениците во животот на училиштето и заедницата, - подготвување на ученикот за доживотно учење, - унапредување на сличностите и прифаќање на различностите, интеркултурност, мултикултурализам, интеркултурализам и мултикултурност, - грижа за физичка безбедност и здравје, - автономност, компетентност и одговорност и - партнерство помеѓу училиштето, родителите, односно старателите и единиците на локалната самоуправа[38].

4.1.2 Операционално определување на предметот на истражување

4. 2.Хипотези

4.2.1 Формулација на општа хипотеза

Општа хипотеза поставена во истражувањето е :

Постои средно ниво на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование во Република Северна Македонија.

---

[37] Член 3, Закон за основно образование, „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр.161/19 и 229/20)

[38] Член 4, Закон за основно образование, „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр.161/19 и 229/20)

4.2.2 Формулација на посебни хипотези

Од општата хипотеза се формулираат потхипотези кои се поставени на следниот начин:
-се претпоставува дека постои средно ниво на општа анксиозност кај кај адолесцентите во основно образование;
-се претпоставува дека во однос на половата застапеност на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование, позастапена е кај лица од женкси пол;
-се претпоставува дека комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование, позастапена е кај помладите адолесценти;
- се претпоставува дека најзастапена е јавната комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование кој е најприсутен кај адолесцентите;
- се претпоставува дека позначаен фактор е наставникот кој влијае на комуникацискатa анксиозност кај адолесцентите во основно образование;
-постои поврзаност на полот и комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;
-постои поврзаност на факторот наставник со комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;
-се претпоставува дека адолесцентите ретко бараат помош за проблемот на комуникациска анксиозност во основно образование.

4.3 Варијабли на истражувањето

Како истражувачки варијабли на проблемот на анксиозност при комуникација на адолесцентите во основно образование се анксиозноста и комуникацијата кај адолесцентите во основно образование.
При тоа независни варијабли на истражување се нивото на анксиозност, пол, возраст,
Релевантни варијабли се : националноста, место на живвење.

5. Методи, техники и инструменти на истражувањето

Во текот на целокупната истражувачка постапка се применуваше дескриптивниот и корелациски метод на научно истражување.
Од техниките се примени техника на теститање и анкетирање.

Соодветно на техниките се применија инструменти на истражувањето:
- Инвентар за комуникациска анксиозност конструиран од Booth-Butterfield. S., Gould, M. (2006). (Communication Anxiety Inventory: , Communication Quarterly Vol. 34, No. 2, Spring 2006, Pages 194-205), првот дел наменет за анксиозноста како особина.
-анкетен лист наменет за адоелсценти, кој беше специјално направен согласно проблемот на истражување

5.1 Техники за обработка на податоци

Собраните податоците од инструментите се по пат на он лајн истражување, преку платформата Гугл Формс, понатаму обработени со помош на програмата за статистичка обработка SPSS верзија 23. По средувањето на подтаоците се пресметани статистички параметри кои претежно се на ниво на дескриптивна статистика, односно фрекфенции и проценти, табеларни прикази, графички прикази и соодветни коефициенти за корелација, од типот на Хи квадрат тест.

6.Популација и примерок на истражување

Предмет на истражување ја наложи како популацијата, односно адолесценти кои учат во основно образование во Република Северна Македонија.
Од популација, со случаен избор се избра едноставен случаен примерок кој го чинеа прочистени и валидни од 104, вкупно 102 единици на анализа односно адолесценти од цела држава.
Сите адолеценти беа информирани за целта на истражувањето и пристапија исклучиво на доборволна оцена и со анонимност на податоците.

7.Организација и спроведување на истражувањето

Организацијата и спроведувањето на истражувањето се базира на Нацртот на истражување, кој е вид на скелет на истражувачката постапка.
Временски истражувањето трае околу половина година, заедно со фазите на планирање, спроведување и обработка на податоците. Се одвиваше од крај на 2022 и првите четири месеци на 2023 година.

За учеството во истражувањето на испитаниците адолесценти вкупно 102 испитаници, се бараше да бидат информаирани и нивните родители.

Самото истражување се спроведе на доброволна основа на цела држава.

Пополнувањето на инструментите он лајн траеше околку 15 минути и е релативно едноставно за пополнување.

III ДЕЛ

АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

1.Анализа и интерпретација на резултатите добиени од првиот инструмент

По добивањето на податоците од инструментите, истите беа обработени во статистичка програма и беа добиени следните табели, графикони и параметри.

Statistics

	N		
Mean	M	V	
3,0392	0	10	дијадетски-мислам дека ефикасно куминицирам еден на еден
3,1961	0	10	дијадетски-избегнувам да разговарам со лица кои не ги познавам добро
3,4706	0	10	дијадетски-уживам да разговарам со некој нов
3,3627	0	10	дијадетски-напнат сум кога зборувам со некој кој не го познавам добро
3,1275	0	10	дијадетски-срцето ми чука брзо кога разговарам со некој кој не го
3,0196	0	10	дијадетски-би сакал работа која бара зборување еден на еден
3,0686	0	10	дијадетски-кога сум во разговор еден на еден повеќе сакам да слушам
3,1569	0	10	мала група-срцето ми чука брзо кога зборувам за состанок во група
3,0784	0	10	мала група-мислам дека оставам лош впечаток кога зборувам во група
3,0196	0	10	мала група-опуштен сум кога зборувам во мала група
1,9216	0	10	мала група-зборувам за време на состаноци во мала група
2,4902	0	10	мала група-уживам да зборувам на состаноци во мали групи
3,3627	0	10	мала група-се чувствувам разочарано од моите напори да зборувам во
3,3431	0	10	мала група-избегнувам да зборувам за време на состаноци во мала група
3,5686	0	10	јавно говорење-уживам да зборувам во јавност
3,4804	0	10	јавно говорење-се чувствувам разочарано откако зборувам во јавност
3,3529	0	10	јавно говорење-избегнувам јавно да зборувам
3,2843	0	10	јавно говорење-плеплашен сум од помисла да зборувам јавно
1,8725	0	10	јавно говорење-оставам добар впечаток кога зборувам јавно
3,2647	0	10	јавно говорење-мое тело е вкочането и напнато кога зборувам во јавност
1,4510	0	10	јавно говорење-со нетрпение очекувам да зборувам јавно

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Mode
	102	1,00	4,00	3,1176	,88912	3,00
	102	1,00	4,00	3,1569	,70415	3,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,68514	4,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,78082	4,00
	102	2,00	4,00	3,1176	,74024	3,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,93322	3,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,73471	3,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,79285	3,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,86387	3,00
	102	2,00	4,00	3,1176	,82029	4,00
	102	1,00	4,00	3,1176	1,18310	1,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,87592	2,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,76804	4,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,75117	4,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,73807	4,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,78008	4,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,76621	4,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,82507	4,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,62413	2,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,73020	3,00
	102	1,00	4,00	3,1176	,80380	1,00

Табела 1. Дескриптивни статистички показатели

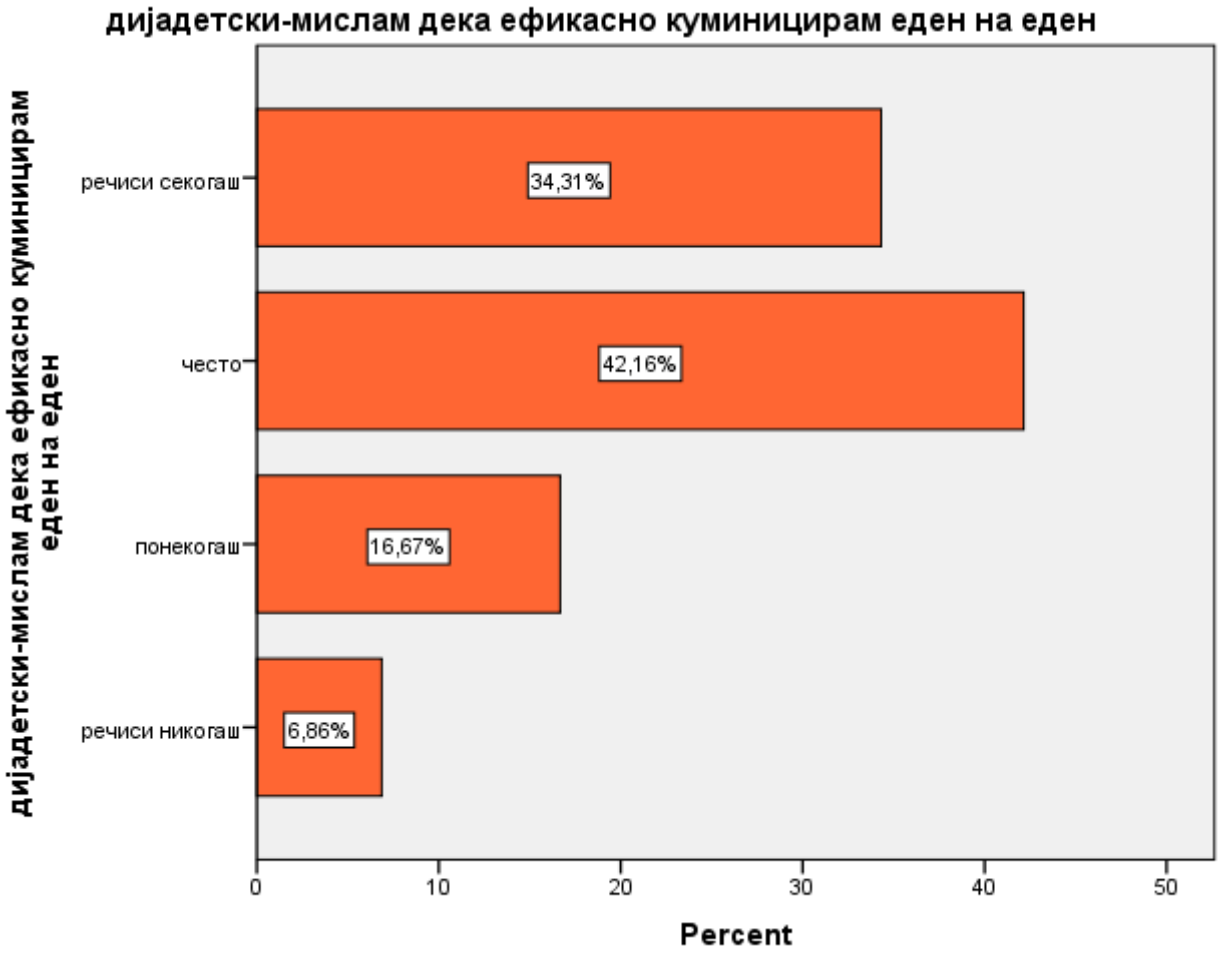
Подолу поединечно се прикажани секој од ајтемите на инструментите.

Frequency Table

дијадетски-мислам дека ефикасно коминицирам еден на еден

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	7	6,9	6,9	6,9
	понекогаш	17	16,7	16,7	23,5
	често	43	42,2	42,2	65,7
	речиси секогаш	35	34,3	34,3	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 1. **дијадетски-мислам дека ефикасно куминицирам еден на еден**



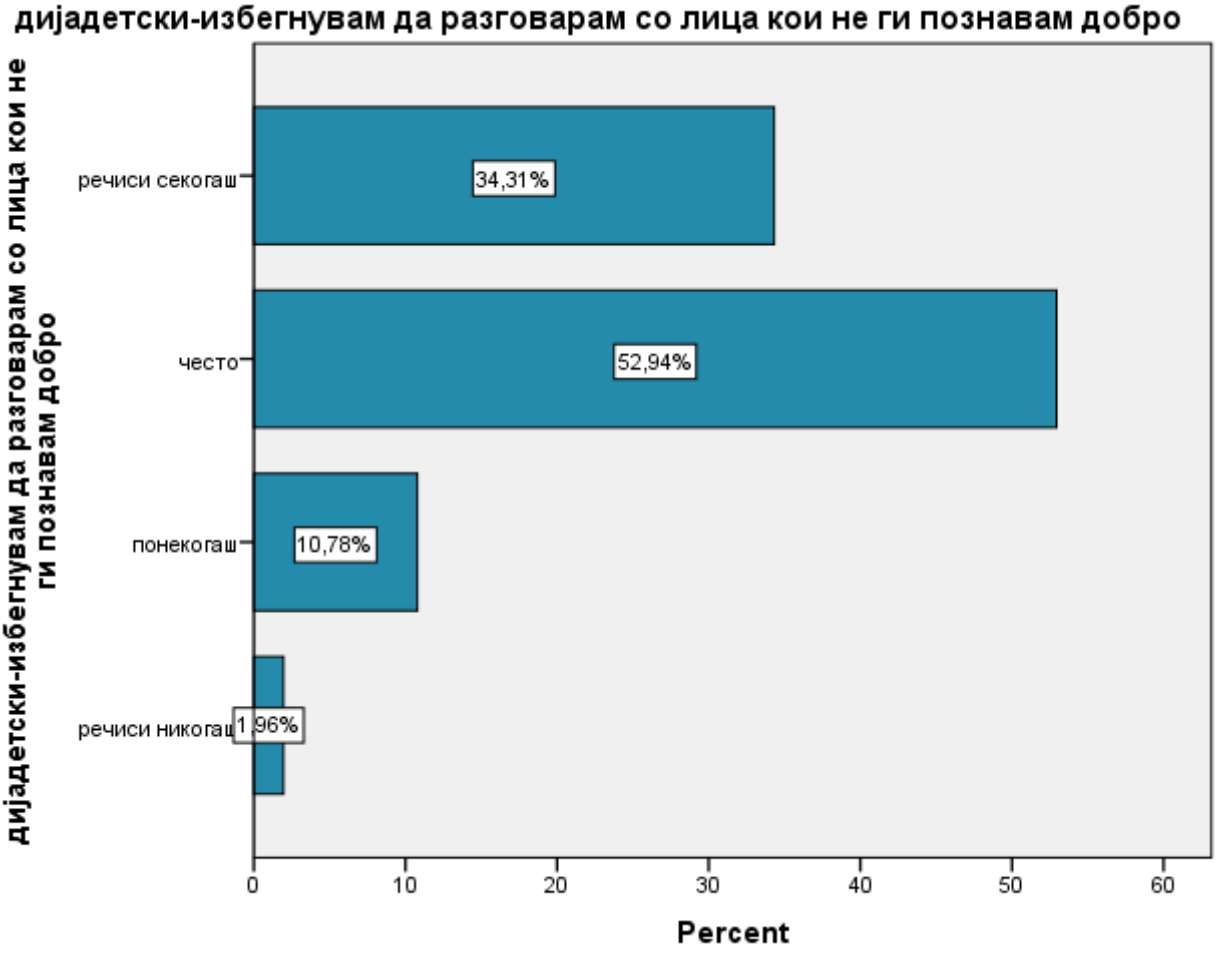
Графикон 1. **дијадетски-мислам дека ефикасно куминицирам еден на еден**

Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **дијадетски-мислам дека ефикасно коминицирам еден на еден, укажуваат дека најголем дел испитаници 43 или 42.2% сметаат дека често ефикасно комуницираат еден на еден.**

дијадетски-избегнувам да разговарам со лица кои не ги познавам добро

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	2	2,0	2,0	2,0
	понекогаш	11	10,8	10,8	12,7
	често	54	52,9	52,9	65,7
	речиси секогаш	35	34,3	34,3	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 2. **дијадетски-избегнувам да разговарам со лица кои не ги познавам добро**



Графикон 2. **дијадетски-избегнувам да разговарам со лица кои не ги познавам добро**

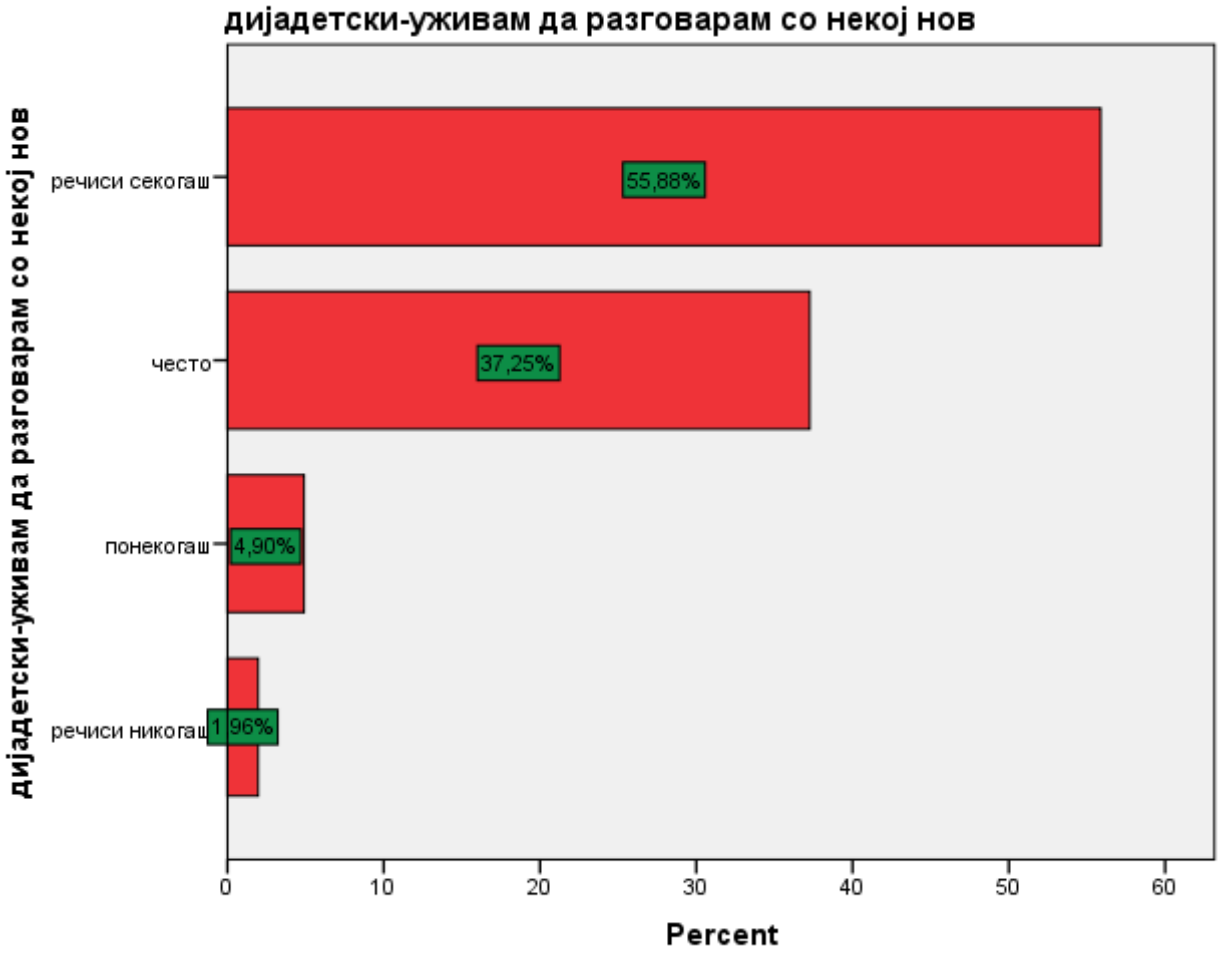
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **дијадетски-избегнувам да разговарам со лица кои не ги познавам добро, укажуваат дека најголем дел испитаници 54 или 52.9% проценуваат дека често избегнуваат да разговараат со лица кои не ги познаваат добро.**

дијадетски-уживам да разговарам со некој нов

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	2	2,0	2,0	2,0
	понекогаш	5	4,9	4,9	6,9
	често	38	37,3	37,3	44,1

	речиси секогаш	57	55,9	55,9	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 3. **дијадетски-уживам да разговарам со некој нов**



Графикон 3. **дијадетски-уживам да разговарам со некој нов**

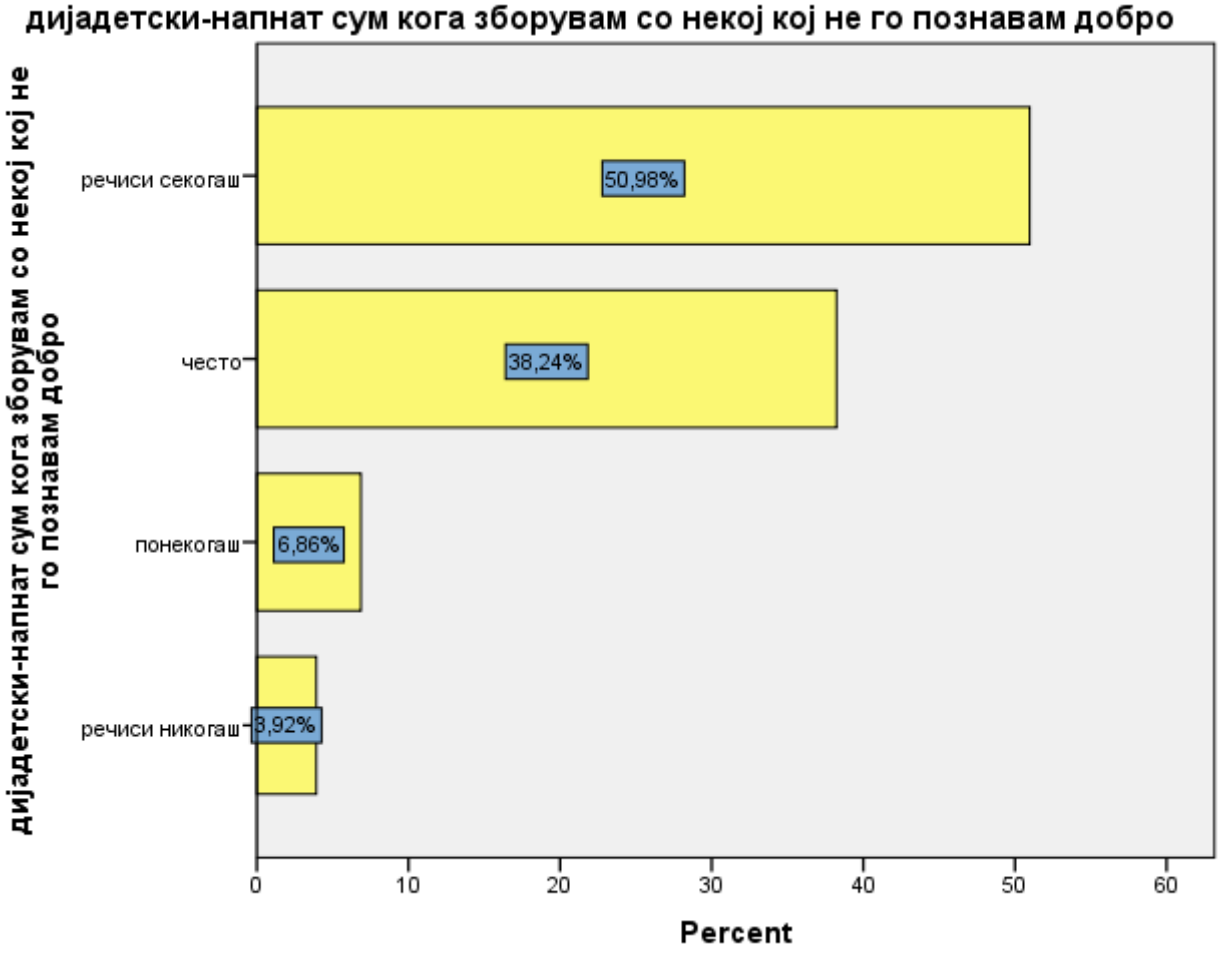
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано **со дијадетски-уживам да разговарам со некој нов, укажуваат дека најголем дел испитаници 57 или 55.9% проценуваат дека речиси секогаш уживаат да разговараат до некој нов.**

дијадетски-напнат сум кога зборувам со некој кој не го познавам добро

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	4	3,9	3,9	3,9
	понекогаш	7	6,9	6,9	10,8

	често	39	38,2	38,2	49,0
	речиси секогаш	52	51,0	51,0	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 4. **дијадетски-напнат сум кога зборувам со некој кој не го познавам добро**



Графикон 4. **дијадетски-напнат сум кога зборувам со некој кој не го познавам добро**

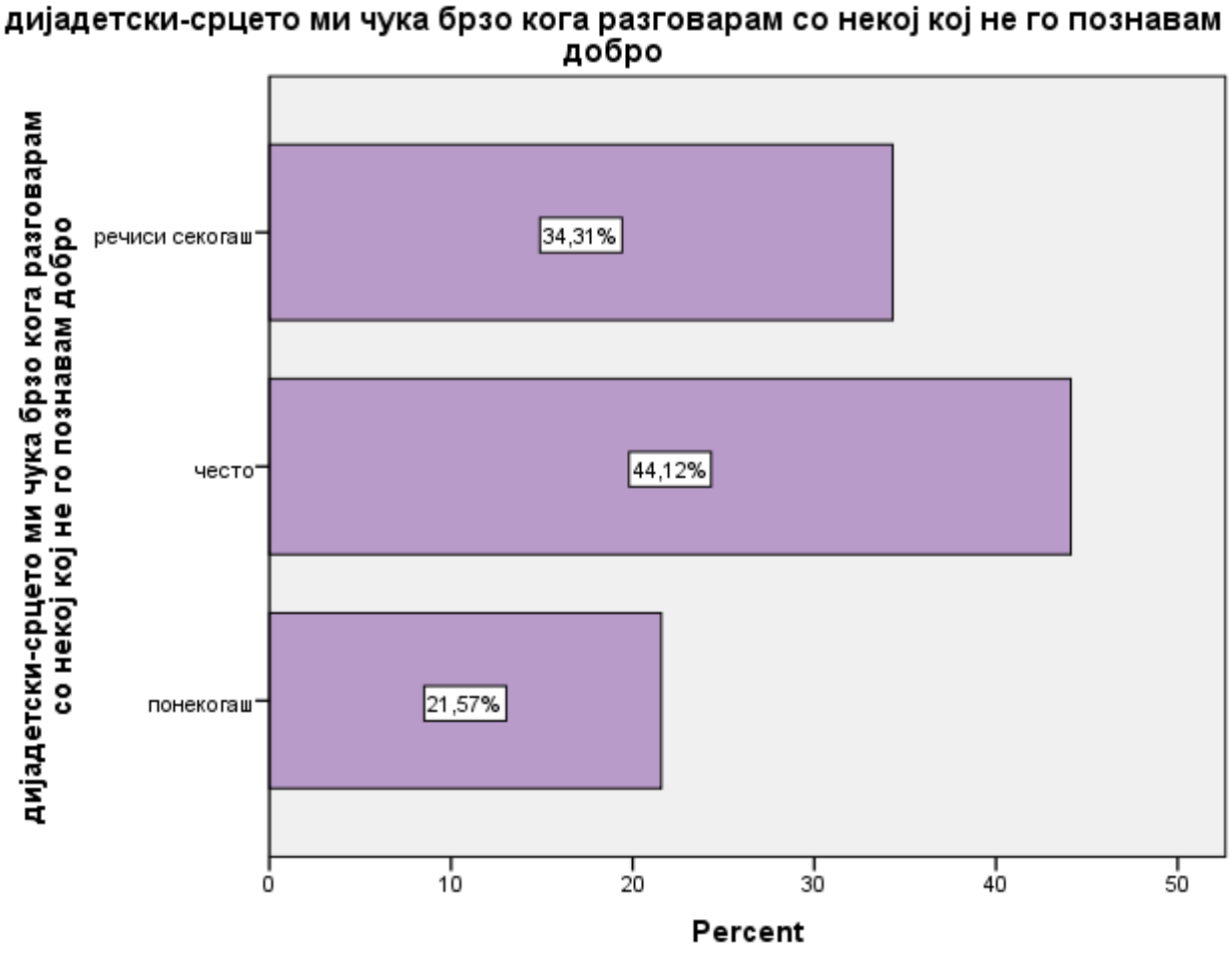
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано **со дијадетски-напнат сум кога зборувам со некој кој не го познавам добро, укажуваат дека најголем дел испитаници 52 или 51.0 % проценуваат дека речиси секогаш се напнати кога зборуваат со некој кој не го познаваат добро.**

дијадетски-срцето ми чука брзо кога разговарам со некој кој не го познавам добро

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	понекогаш	22	21,6	21,6	21,6
	често	45	44,1	44,1	65,7
	речиси секогаш	35	34,3	34,3	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 5. **дијадетски-срцето ми чука брзо кога разговарам со некој кој не го познавам добро**



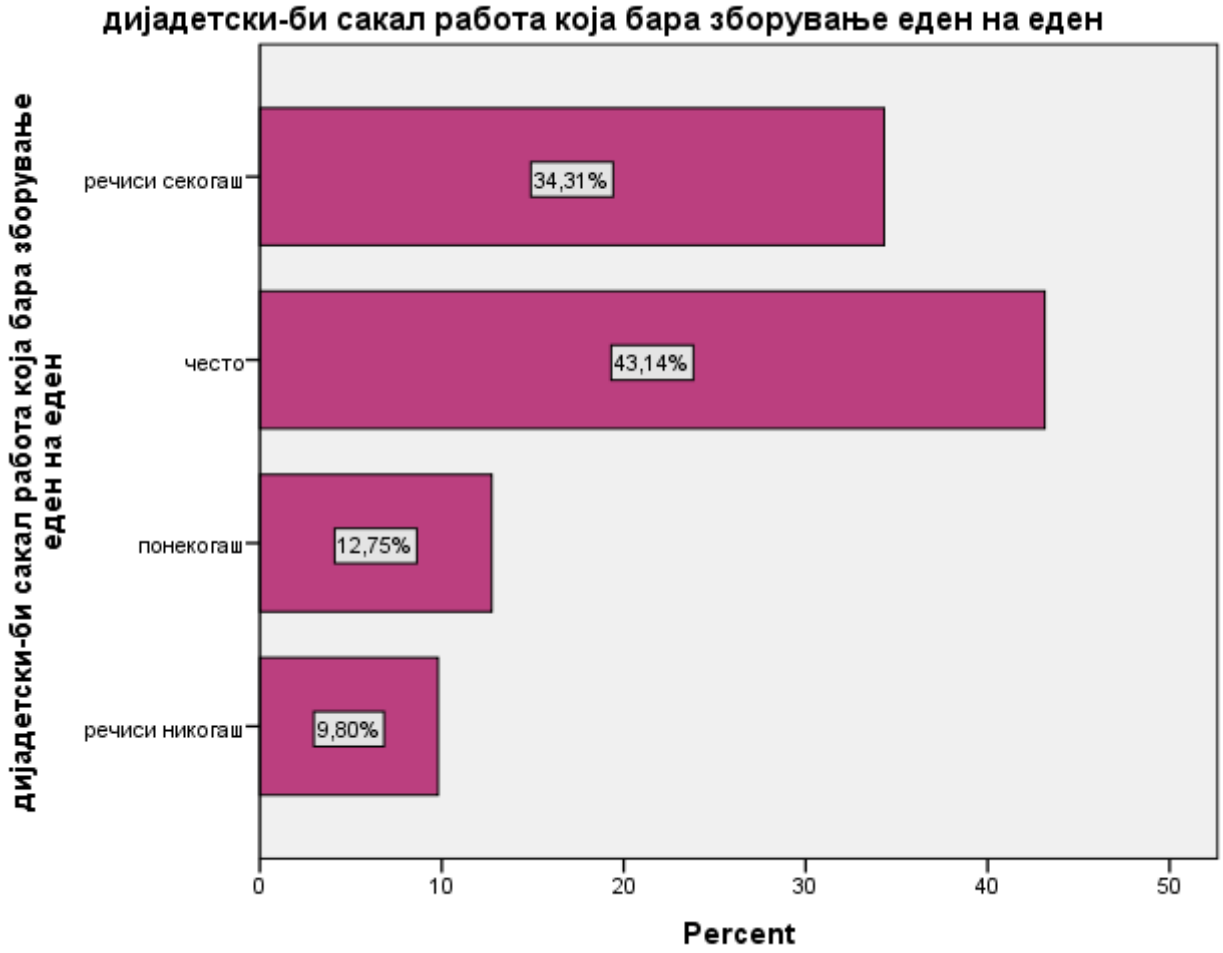
Графикон 5. **дијадетски-срцето ми чука брзо кога разговарам со некој кој не го познавам добро**

Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано **со дијадетски-срцето ми чука брзо кога разговарам со некој кој не го познавам добро, укажуваат дека најголем дел испитаници 45 или 44.1 % проценуваат дека често срцето им чука брзо кога зборуваат со некој кој не го познаваат добро.**

дијадетски-би сакал работа која бара зборување еден на еден

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	10	9,8	9,8	9,8
	понекогаш	13	12,7	12,7	22,5
	често	44	43,1	43,1	65,7
	речиси секогаш	35	34,3	34,3	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 6. **дијадетски-би сакал работа која бара зборување еден на еден**



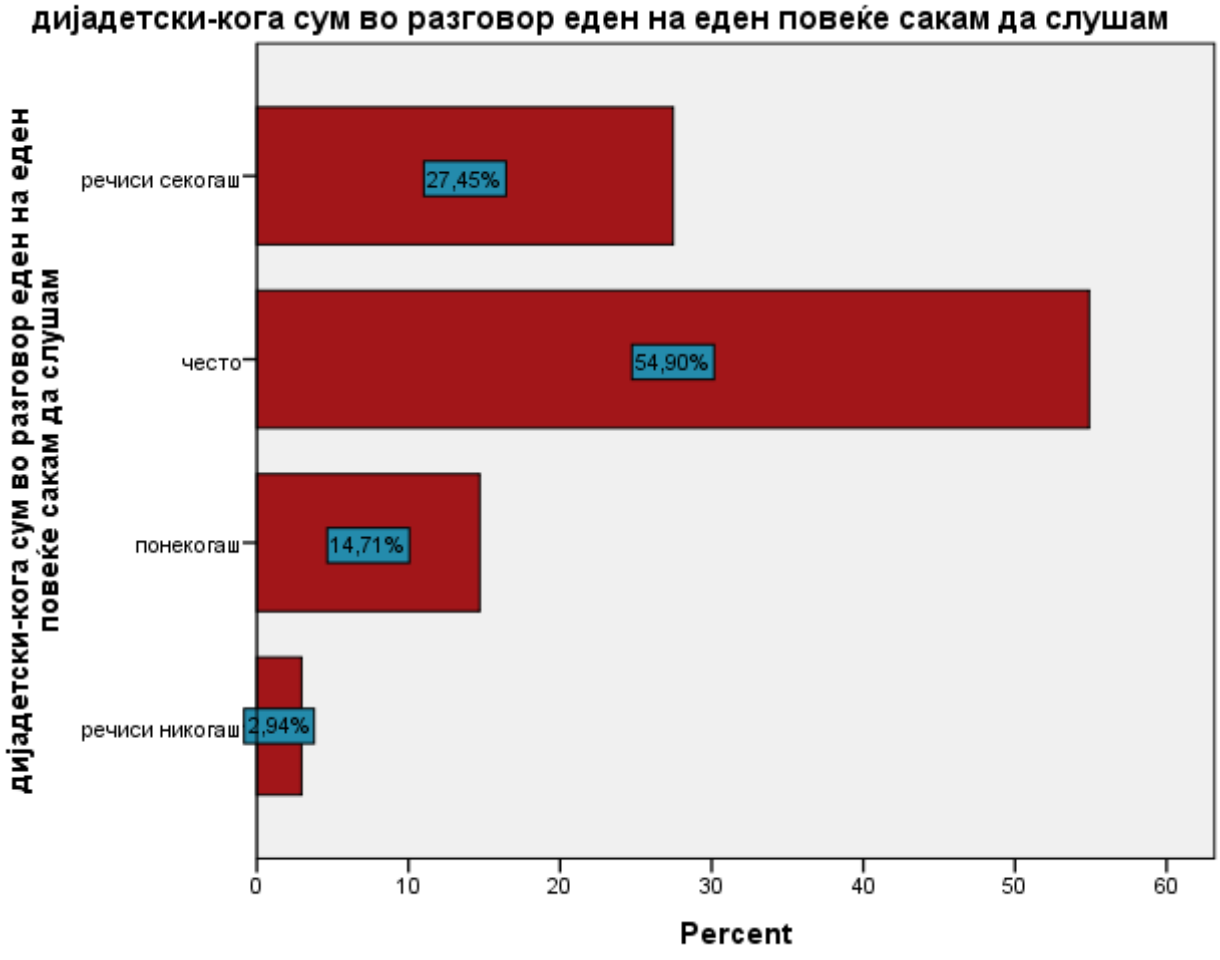
Графикон 6. **дијадетски-би сакал работа која бара зборување еден на еден**

Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано **со дијадетски-би сакал работа која бара зборување еден на еден, укажуваат дека најголем дел испитаници 44 или 43.1 % проценуваат дека почесто би сакале работа која бара зборување еден на еден.**

дијадетски-кога сум во разговор еден на еден повеќе сакам да слушам

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	3	2,9	2,9	2,9
	понекогаш	15	14,7	14,7	17,6
	често	56	54,9	54,9	72,5
	речиси секогаш	28	27,5	27,5	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 7. **дијадетски-кога сум во разговор еден на еден повеќе сакам да слушам**



Графикон 7. **дијадетски-кога сум во разговор еден на еден повеќе сакам да слушам**

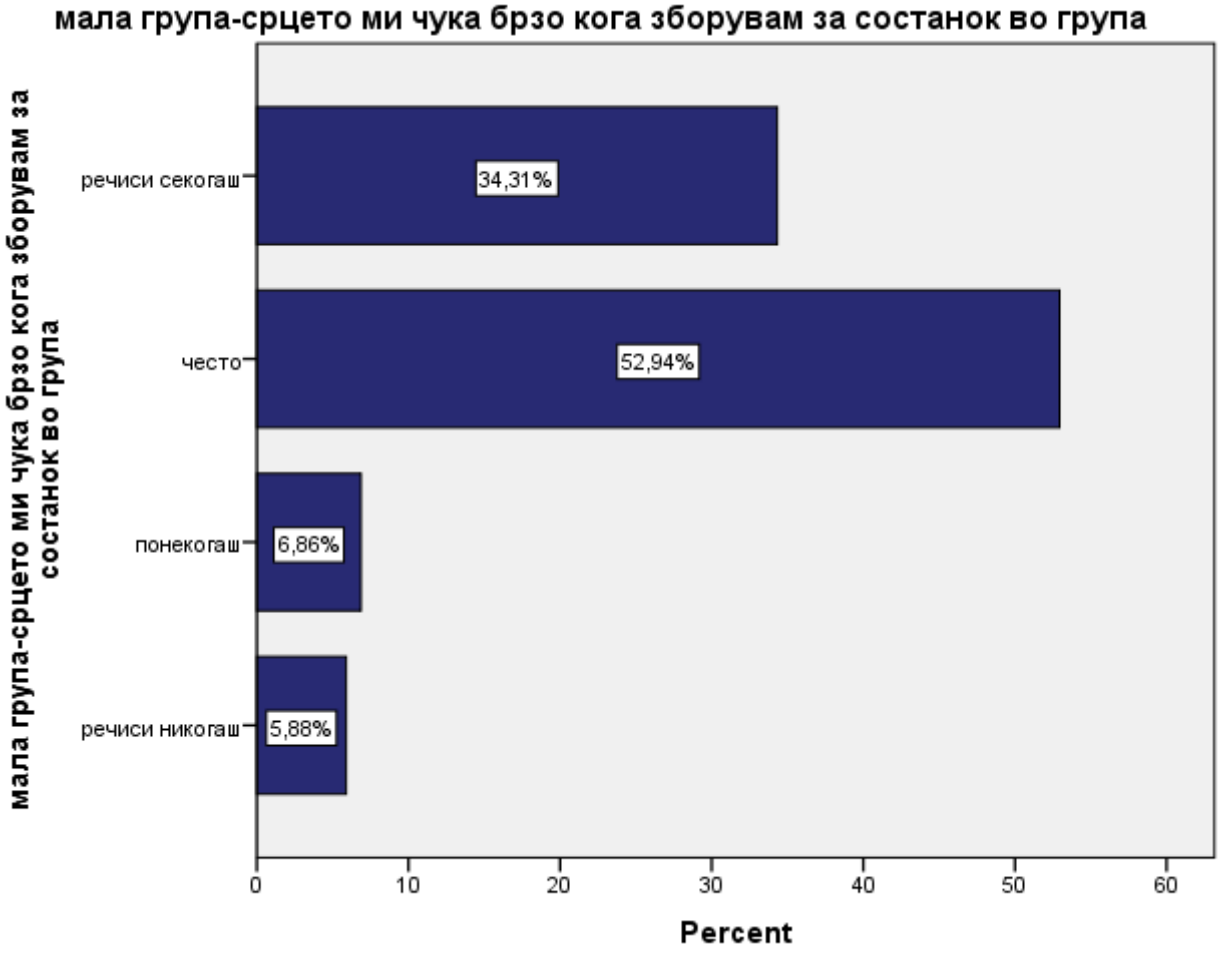
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **дијадетски-кога сум во разговор еден на еден повеќе сакам да слушам, укажуваат дека најголем дел испитаници 56**

или 54.9 % проценуваат дека почесто кога се во разговор еден на еден повеќе сакаат да слушаат.

мала група-срцето ми чука брзо кога зборувам за состанок во група

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	6	5,9	5,9	5,9
	понекогаш	7	6,9	6,9	12,7
	често	54	52,9	52,9	65,7
	речиси секогаш	35	34,3	34,3	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 8. **мала група-срцето ми чука брзо кога зборувам за состанок во група**



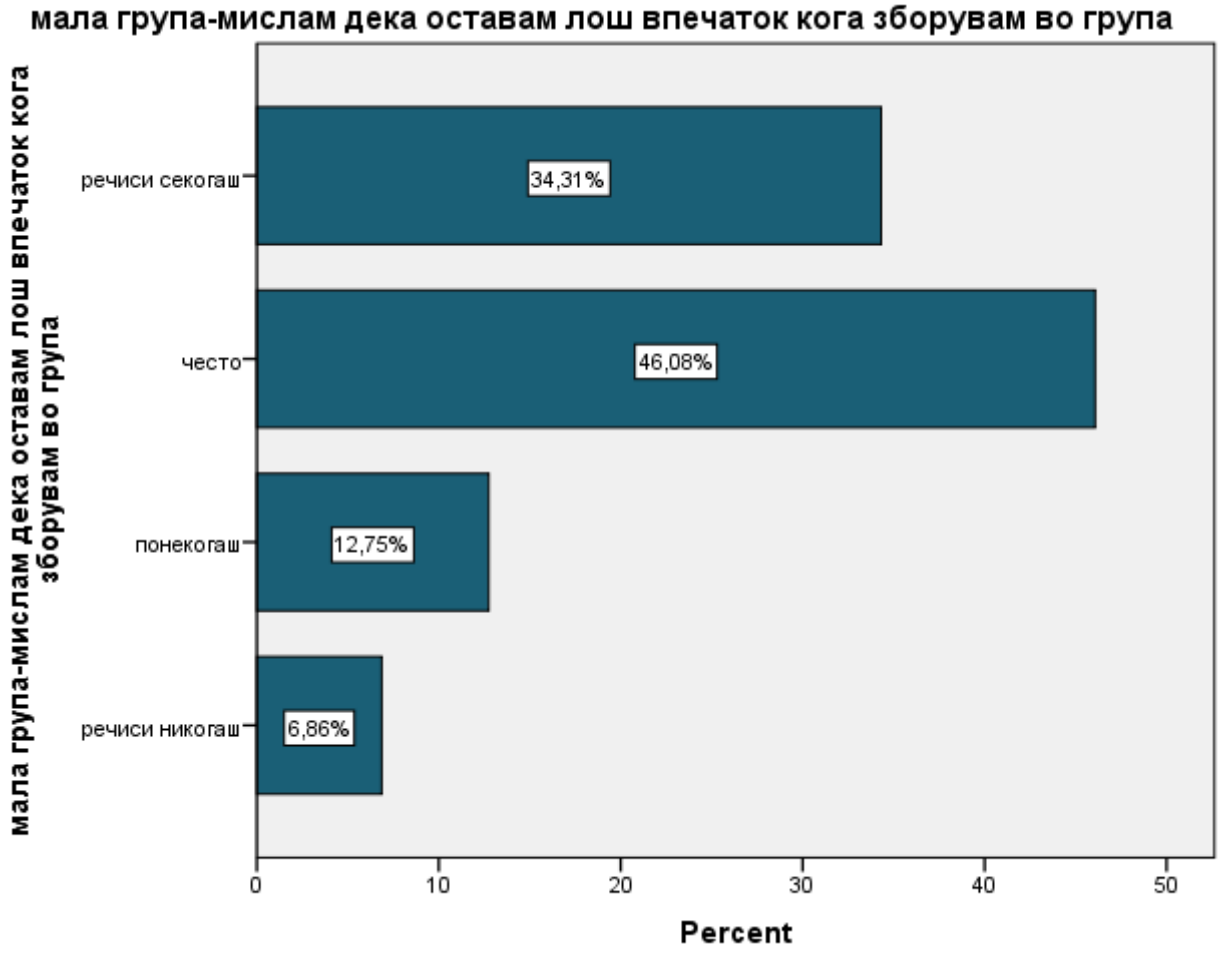
Графикон 8. **мала група-срцето ми чука брзо кога зборувам за состанок во група**

Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **мала група-срцето ми чука брзо кога зборувам за состанок во група**, **укажуваат дека најголем дел испитаници 54 или 52.9 % проценуваат дека почесто кога се во мала група, срцето им чука брзо кога зборуваат за состанок во група.**

мала група-мислам дека оставам лош впечаток кога зборувам во група

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	7	6,9	6,9	6,9
	понекогаш	13	12,7	12,7	19,6
	често	47	46,1	46,1	65,7
	речиси секогаш	35	34,3	34,3	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 9. **мала група-мислам дека оставам лош впечаток кога зборувам во група**



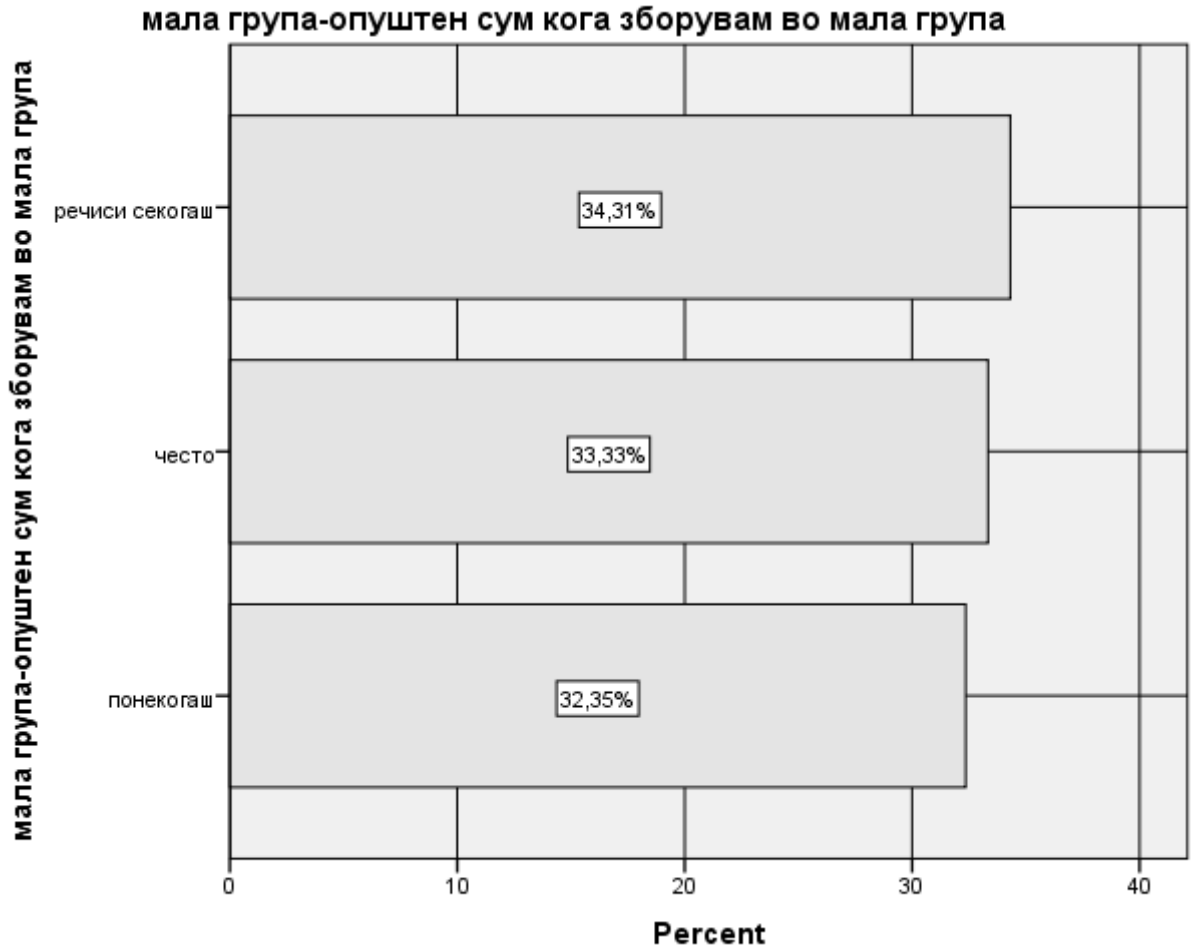
Графикон 9. **мала група-мислам дека оставам лош впечаток кога зборувам во група**
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **мала група-мислам дека оставам лош впечаток кога зборувам во група, укажуваат дека најголем дел испитаници 47 или 46.1 % проценуваат дека почесто кога се во мала група, мислат дека остават лош впечаток.**

мала група-опуштен сум кога зборувам во мала група

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	понекогаш	33	32,4	32,4	32,4
	често	34	33,3	33,3	65,7
	речиси секогаш	35	34,3	34,3	100,0

	Total	102	100,0	100,0	

Табела 10. **мала група-опуштен сум кога зборувам во мала група**



Графикон 10. **мала група-опуштен сум кога зборувам во мала група**

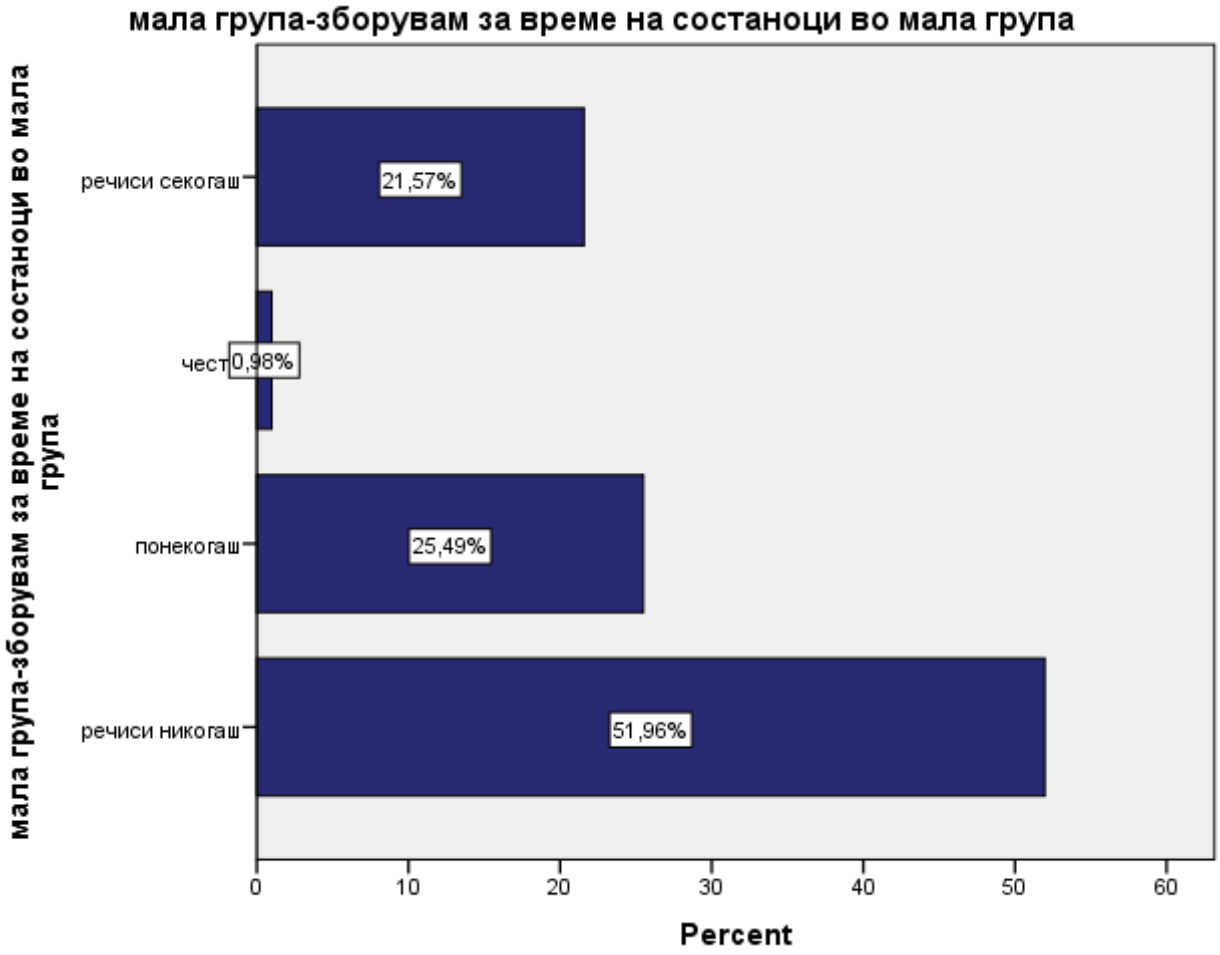
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **мала група-опуштен сум кога зборувам во мала група, укажуваат дека најголем дел испитаници 35 или 34.3 % проценуваат дека речиси секогаш кога се во мала група,се опуштени.**

мала група-зборувам за време на состаноци во мала група

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	53	52,0	52,0	52,0
	понекогаш	26	25,5	25,5	77,5
	често	1	1,0	1,0	78,4

	речиси секогаш	22	21,6	21,6	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 11. **мала група-зборувам за време на состаноци во мала група**



Графикон 11. **мала група-зборувам за време на состаноци во мала група**

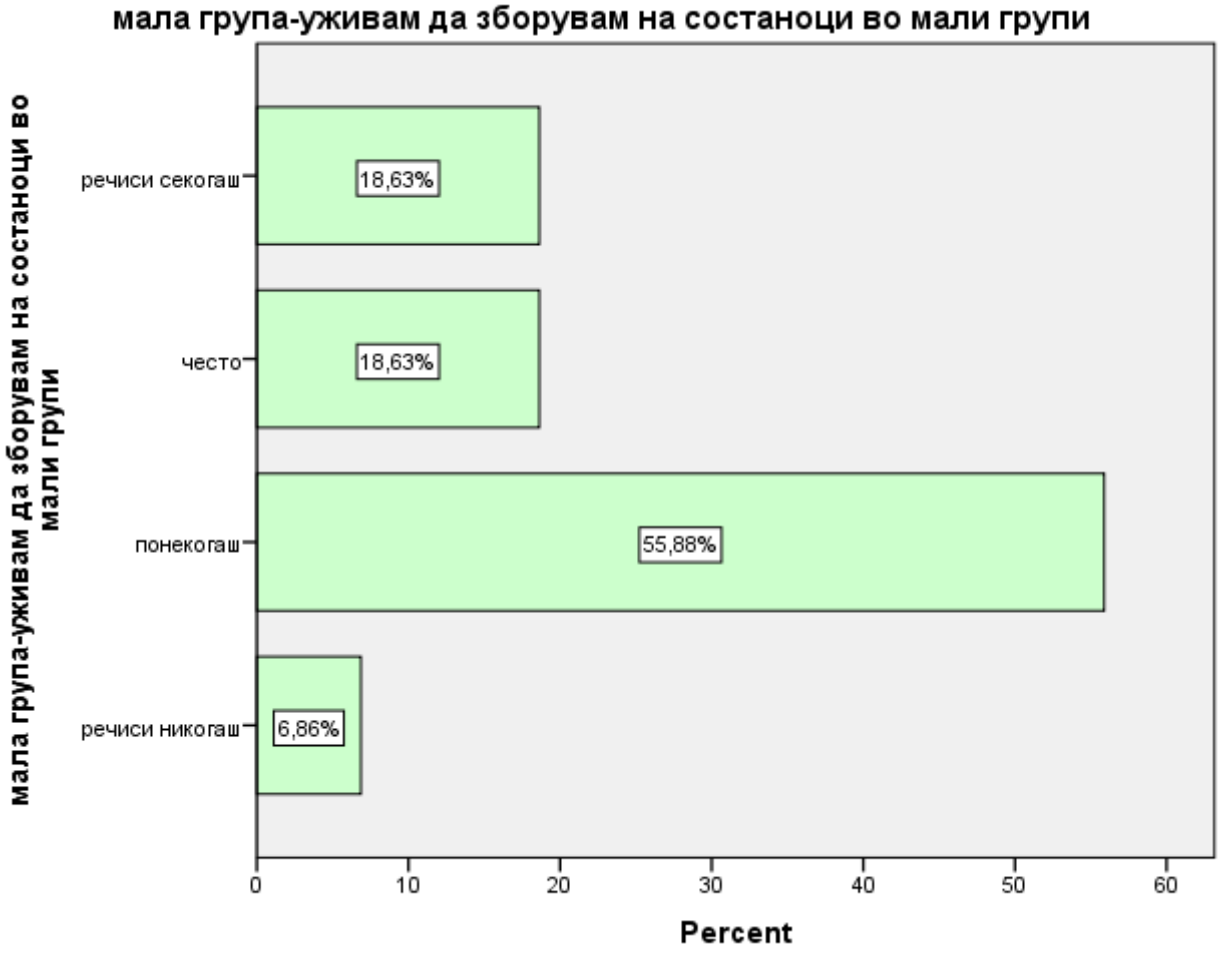
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **мала група-зборувам за време на состаноци во мала група, укажуваат дека најголем дел испитаници 53 или 52.0 % проценуваат дека речиси никогаш не зборуваат на состаноци во мала група.**

мала група-уживам да зборувам на состаноци во мали групи

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	7	6,9	6,9	6,9
	понекогаш	57	55,9	55,9	62,7

	често	19	18,6	18,6	81,4
	речиси секогаш	19	18,6	18,6	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 12. **мала група-уживам да зборувам на состаноци во мали групи**



Графикон 12. **мала група-уживам да зборувам на состаноци во мали групи**

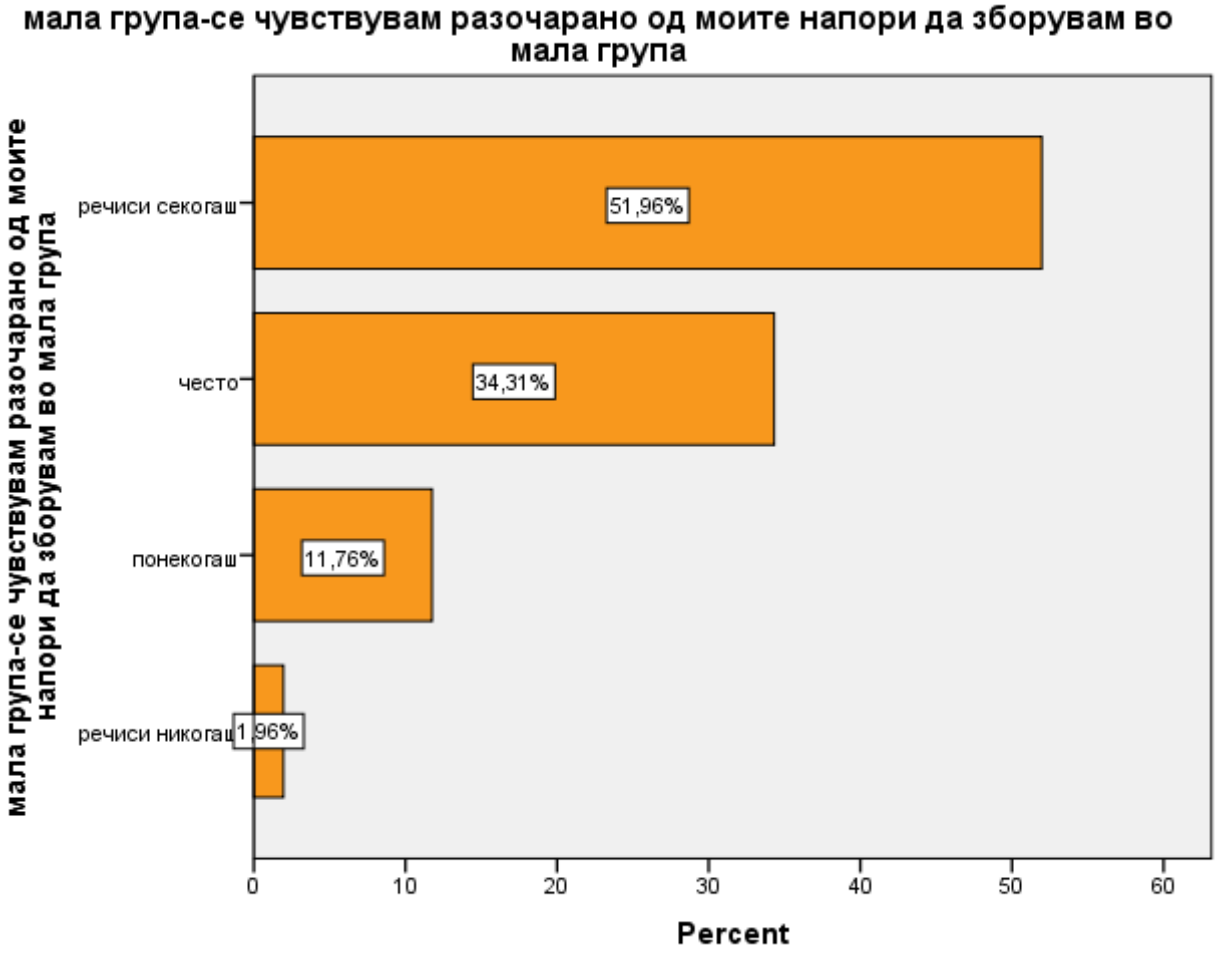
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **мала група-уживам да зборувам на состаноци во мали групи**, **укажуваат дека најголем дел испитаници 57 или 55.9 % проценуваат дека само понекогаш уживаат да разговаат на соатаноци во мала група.**

мала група-се чувствувам разочарано од моите напори да зборувам во мала група

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	речиси никогаш	2	2,0	2,0	2,0
	понекогаш	12	11,8	11,8	13,7
	често	35	34,3	34,3	48,0
	речиси секогаш	53	52,0	52,0	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 13. **мала група-се чувствувам разочарано од моите напори да зборувам во мала група**



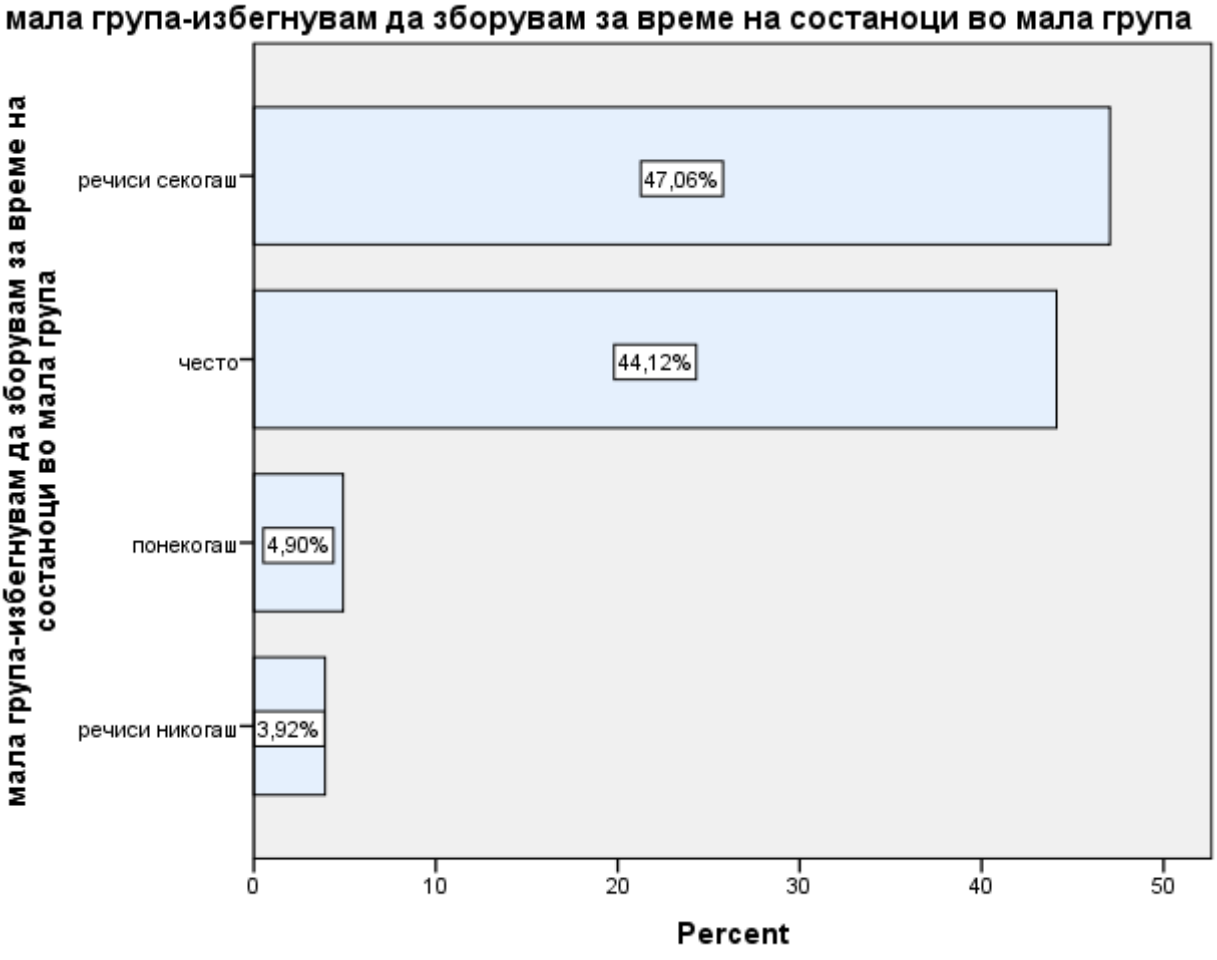
Графикон 13. **мала група-се чувствувам разочарано од моите напори да зборувам во мала група**

Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **мала група-се чувствувам разочарано од моите напори да зборувам во мала група, укажуваат дека најголем дел испитаници 53 или 52.0 % проценуваат дека речиси секогаш се чувствуваат разочарано од напорите да зборуваат во мала група.**

мала група-избегнувам да зборувам за време на состаноци во мала група

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	4	3,9	3,9	3,9
	понекогаш	5	4,9	4,9	8,8
	често	45	44,1	44,1	52,9
	речиси секогаш	48	47,1	47,1	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 14. **мала група-избегнувам да зборувам за време на состаноци во мала група**



Графикон 14. **мала група-избегнувам да зборувам за време на состаноци во мала група**

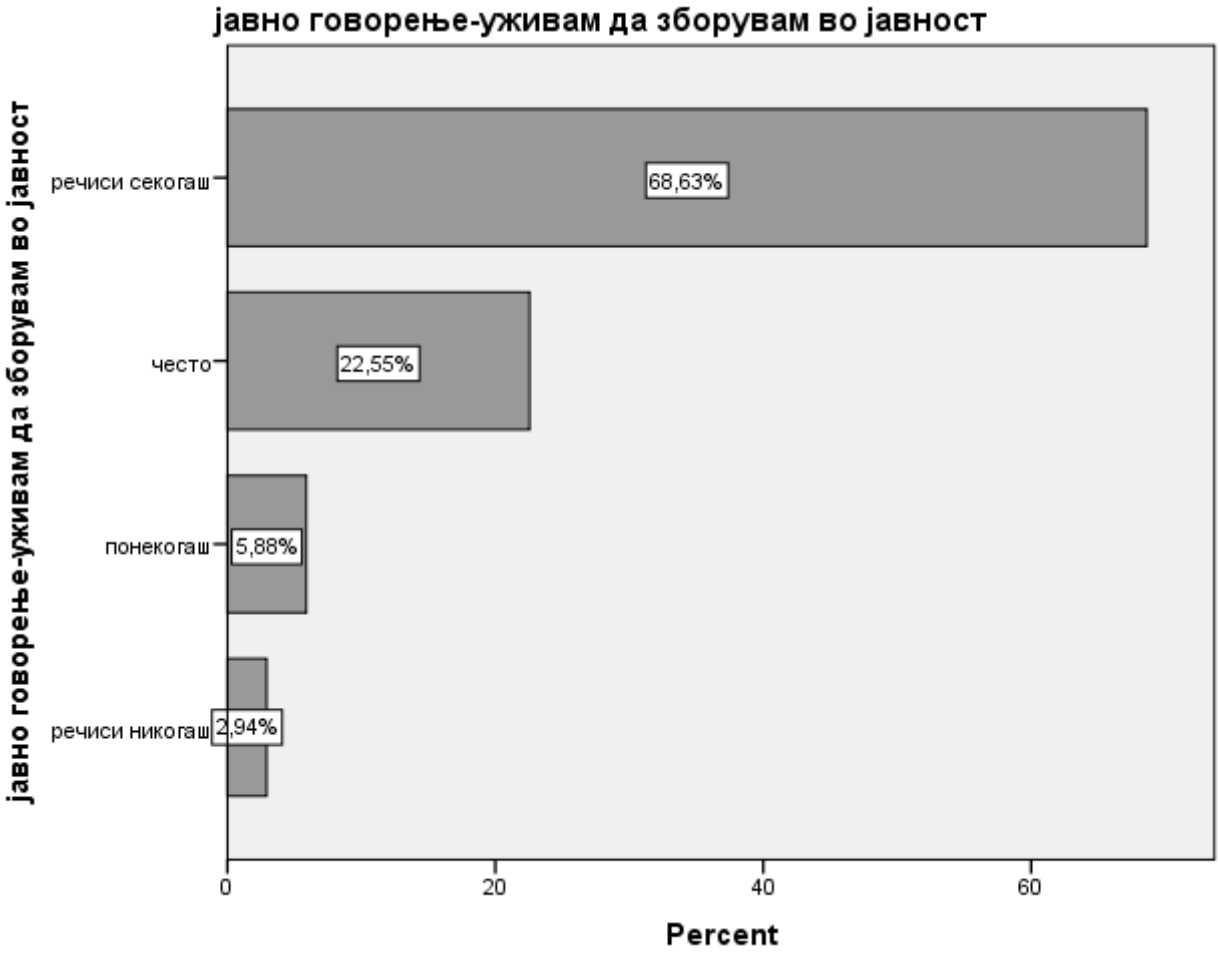
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **мала група-избегнувам да**

зборувам за време на состаноци во мала група , укажуваат дека најголем дел испитаници 48 или 47.1 % проценуваат дека речиси секогаш избегнуваат да зборуваат за време на состаноци во мала група.

јавно говорење-уживам да зборувам во јавност

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	3	2,9	2,9	2,9
	понекогаш	6	5,9	5,9	8,8
	често	23	22,5	22,5	31,4
	речиси секогаш	70	68,6	68,6	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 15. **јавно говорење-уживам да зборувам во јавност**



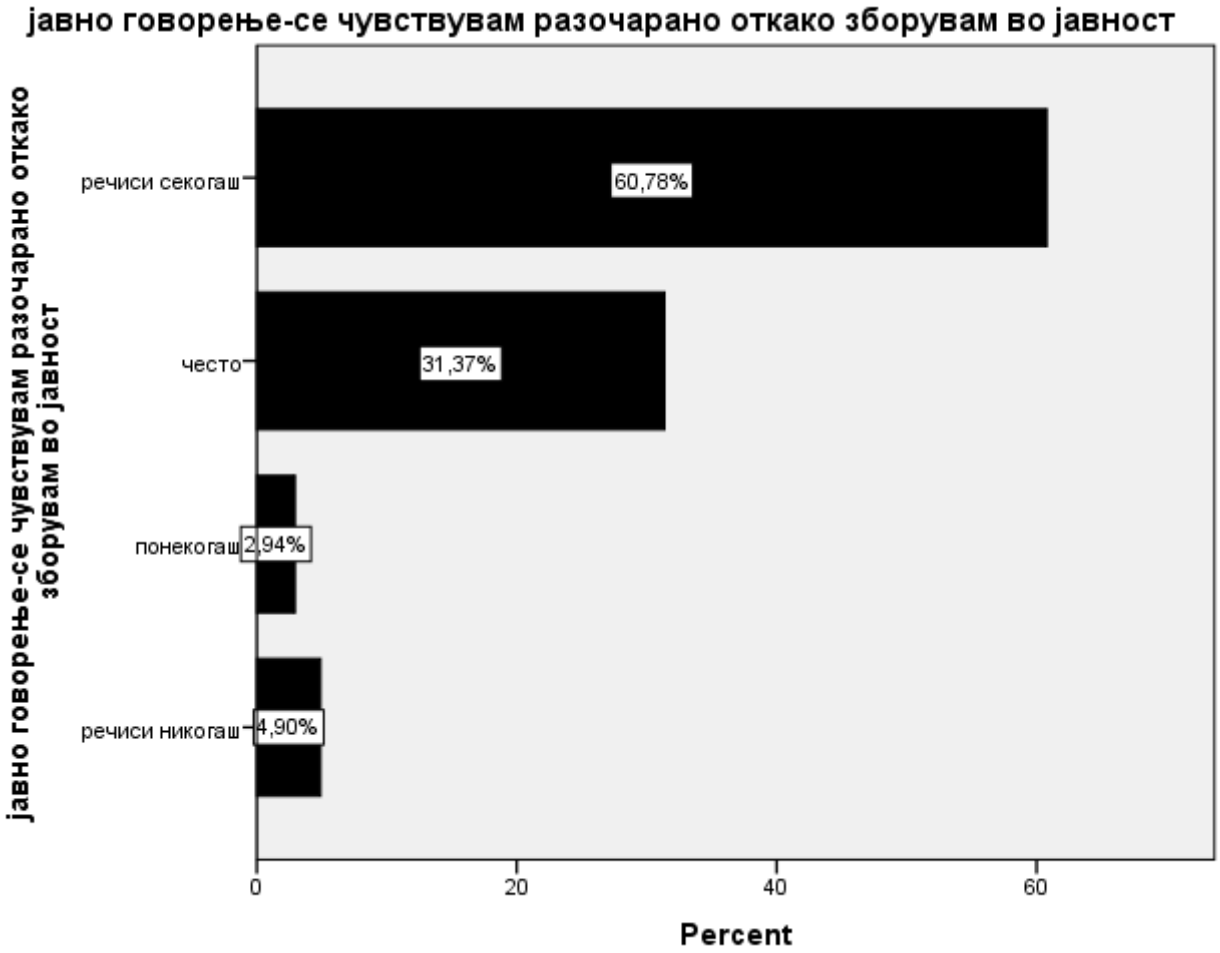
Графикон 15. **јавно говорење-уживам да зборувам во јавност**

Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **јавно говорење-уживам да зборувам во јавност, укажуваат дека најголем дел испитаници 70 или 68.6 % проценуваат дека речиси секогаш уживаат да зборуваат во јавност.**

јавно говорење-се чувствувам разочарано откако зборувам во јавност

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	5	4,9	4,9	4,9
	понекогаш	3	2,9	2,9	7,8
	често	32	31,4	31,4	39,2
	речиси секогаш	62	60,8	60,8	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 16. **јавно говорење-се чувствувам разочарано откако зборувам во јавност**



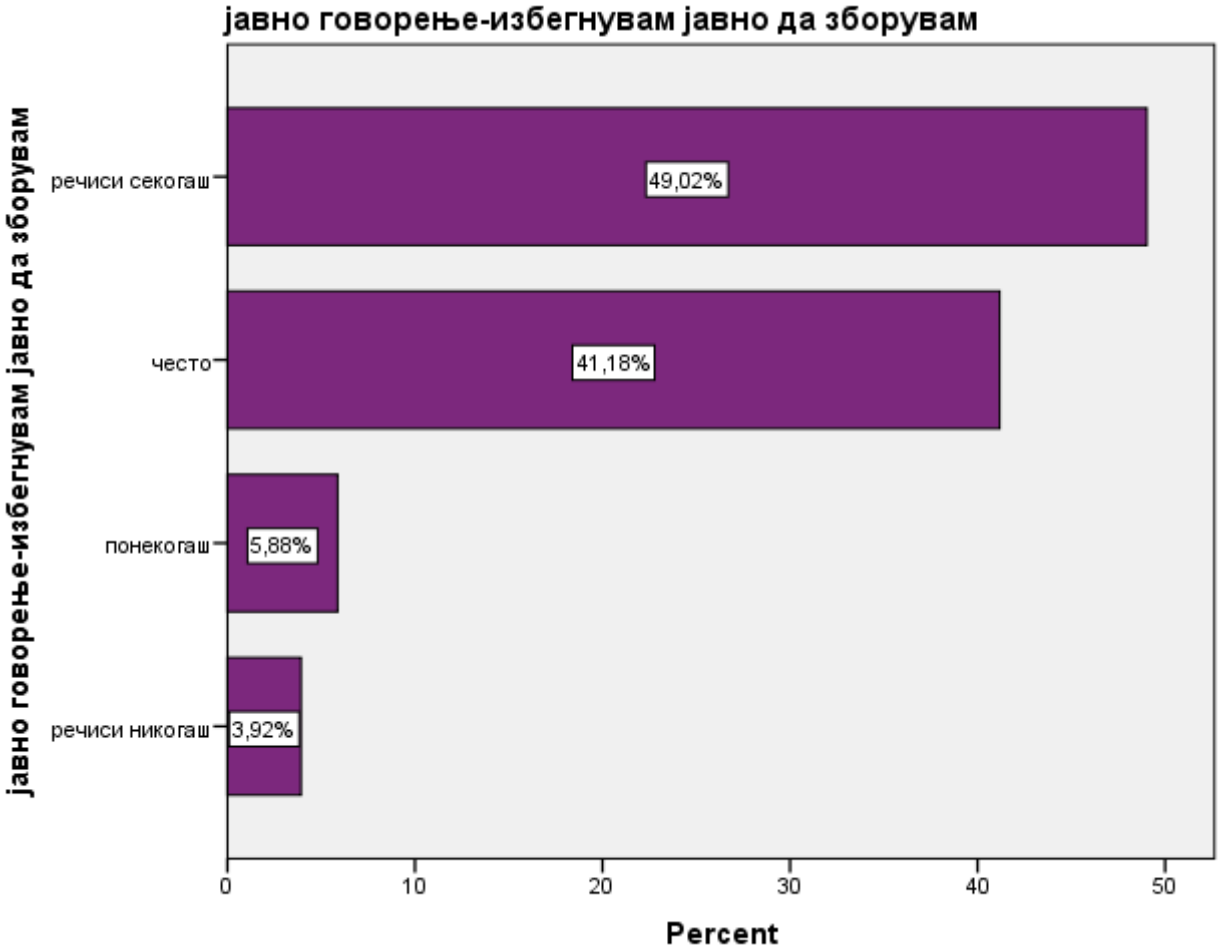
Графикон 16. **јавно говорење-се чувствувам разочарано откако зборувам во јавност**
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **јавно говорење-се чувствувам разочарано откако зборувам во јавност, укажуваат дека најголем дел испитаници 62 или 60.8 % проценуваат дека речиси секогаш се чувствуваат разочарано откако ќе зборуваат во јавност.**

јавно говорење-избегнувам јавно да зборувам

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	4	3,9	3,9	3,9
	понекогаш	6	5,9	5,9	9,8
	често	42	41,2	41,2	51,0
	речиси секогаш	50	49,0	49,0	100,0

	Total	102	100,0	100,0	

Табела 17. **јавно говорење-избегнувам јавно да зборувам**



Графикон 17. **јавно говорење-избегнувам јавно да зборувам**

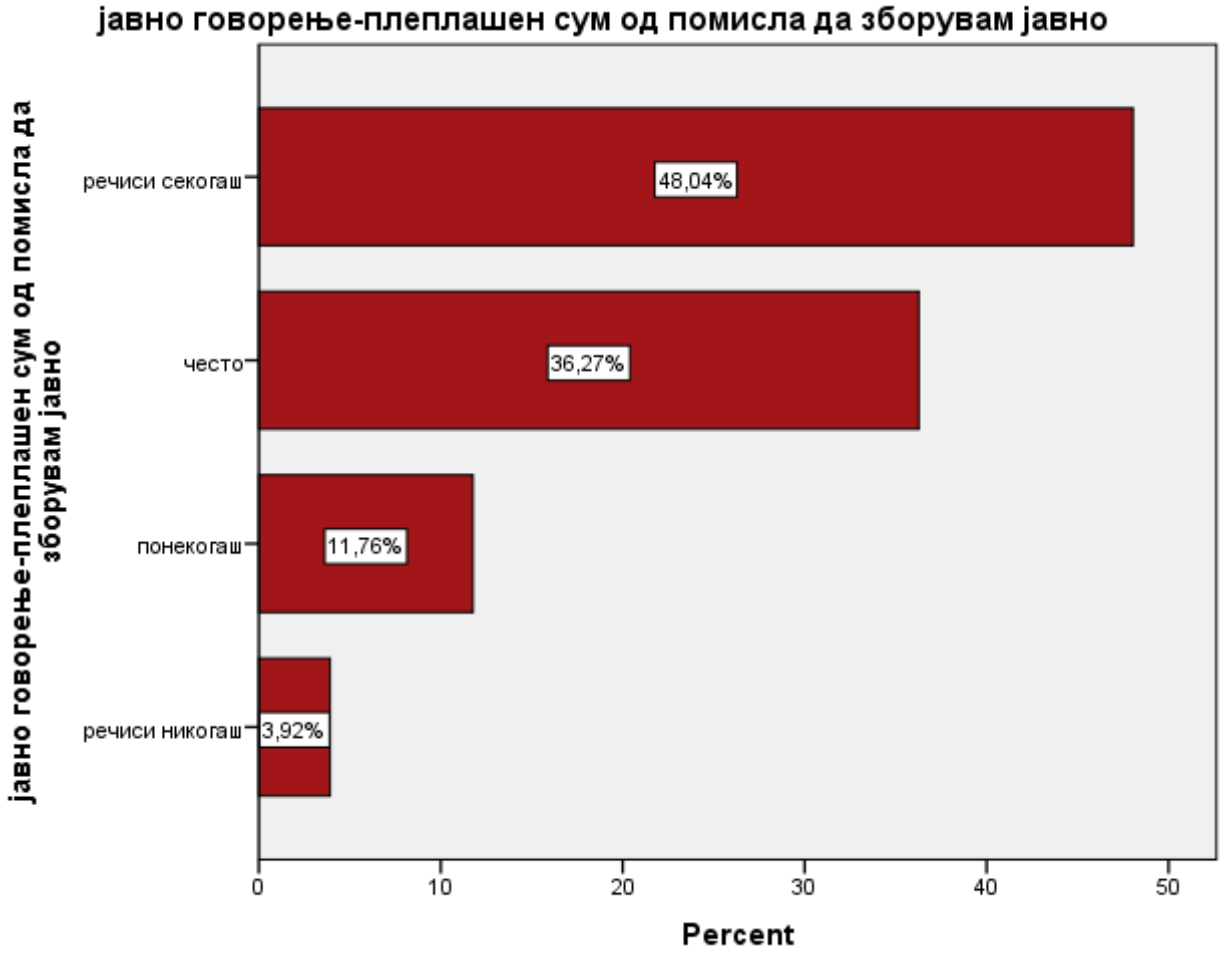
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **јавно говорење-избегнувам јавно да зборувам, укажуваат дека најголем дел испитаници 50 или 41.2% проценуваат дека речиси секогаш избегнуваат јавно да зборуваат.**

јавно говорење-плеплашен сум од помисла да зборувам јавно

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	4	3,9	3,9	3,9
	понекогаш	12	11,8	11,8	15,7
	често	37	36,3	36,3	52,0

	речиси секогаш	49	48,0	48,0	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 18. **јавно говорење-плеплашен сум од помисла да зборувам јавно**



Графикон 18. **јавно говорење-плеплашен сум од помисла да зборувам јавно**

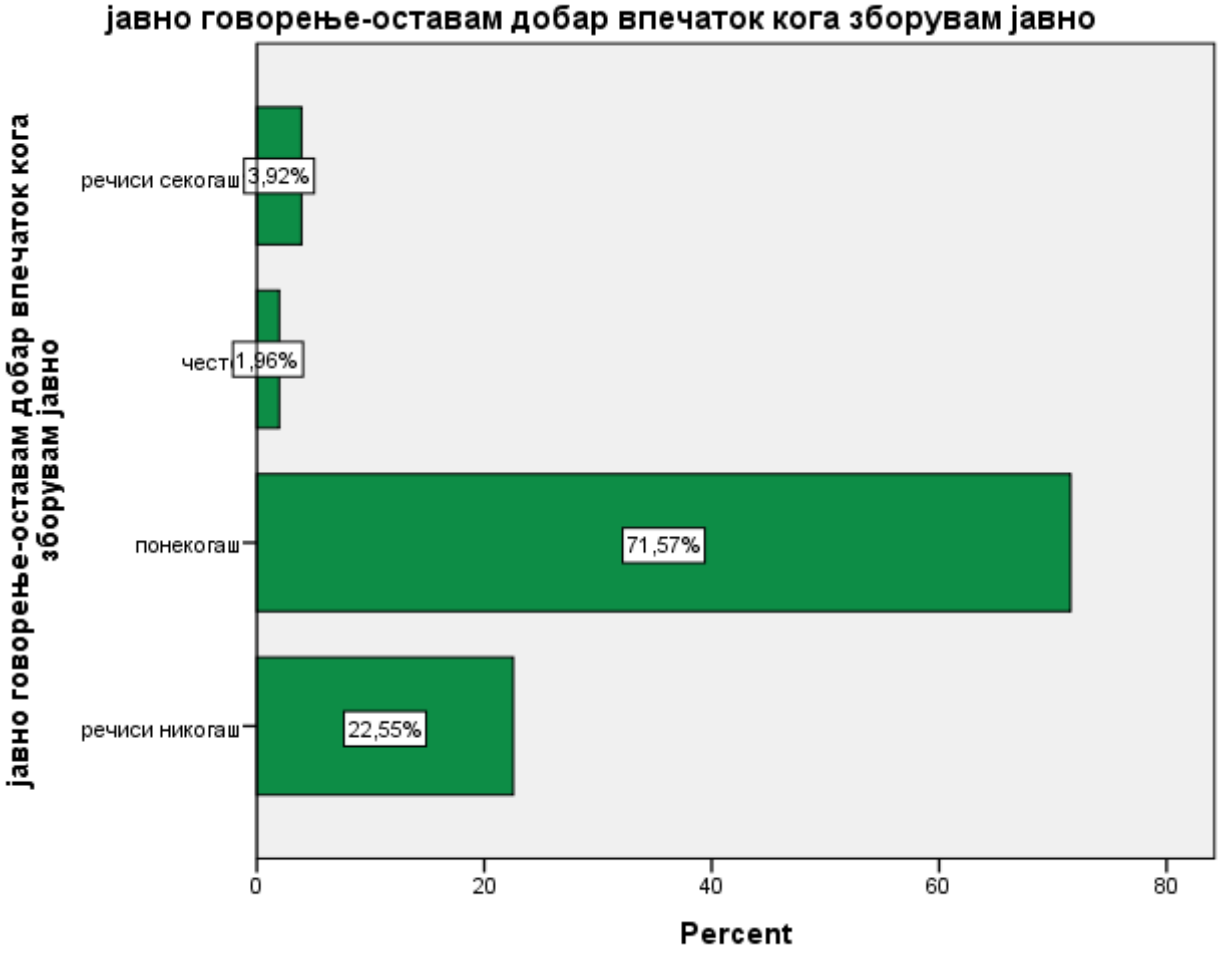
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **јавно говорење-плеплашен сум од помисла да зборувам јавно, укажуваат дека најголем дел испитаници 49 или 48.0% проценуваат дека речиси секогаш се преплашени од помислата да говорат јавно.**

јавно говорење-оставам добар впечаток кога зборувам јавно

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	23	22,5	22,5	22,5

	понекогаш	73	71,6	71,6	94,1
	често	2	2,0	2,0	96,1
	речиси секогаш	4	3,9	3,9	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 19. **јавно говорење-оставам добар впечаток кога зборувам јавно**



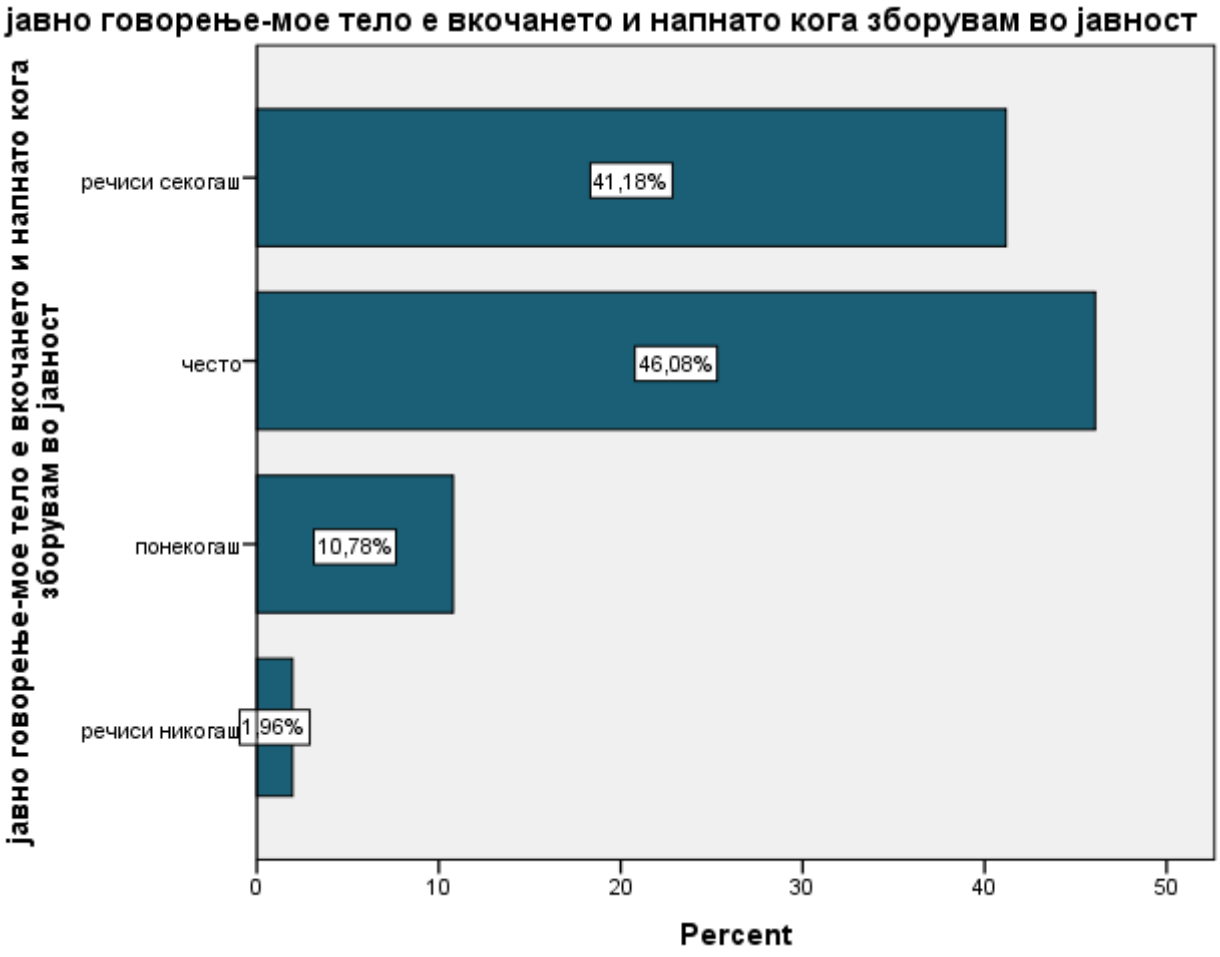
Графикон 19. **јавно говорење-оставам добар впечаток кога зборувам јавно**

Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **јавно говорење-оставам добар впечаток кога зборувам јавно, укажуваат дека најголем дел испитаници 73 или 71.6% проценуваат дека само понекогаш сметаат дека остваваат добар впечаток кога зборуваат јавно.**

јавно говорење-мое тело е вкочането и напнато кога зборувам во јавност

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	2	2,0	2,0	2,0
	понекогаш	11	10,8	10,8	12,7
	често	47	46,1	46,1	58,8
	речиси секогаш	42	41,2	41,2	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 20. **јавно говорење-мое тело е вкочането и напнато кога зборувам во јавност**



Графикон 20. **јавно говорење-мое тело е вкочането и напнато кога зборувам во јавност**

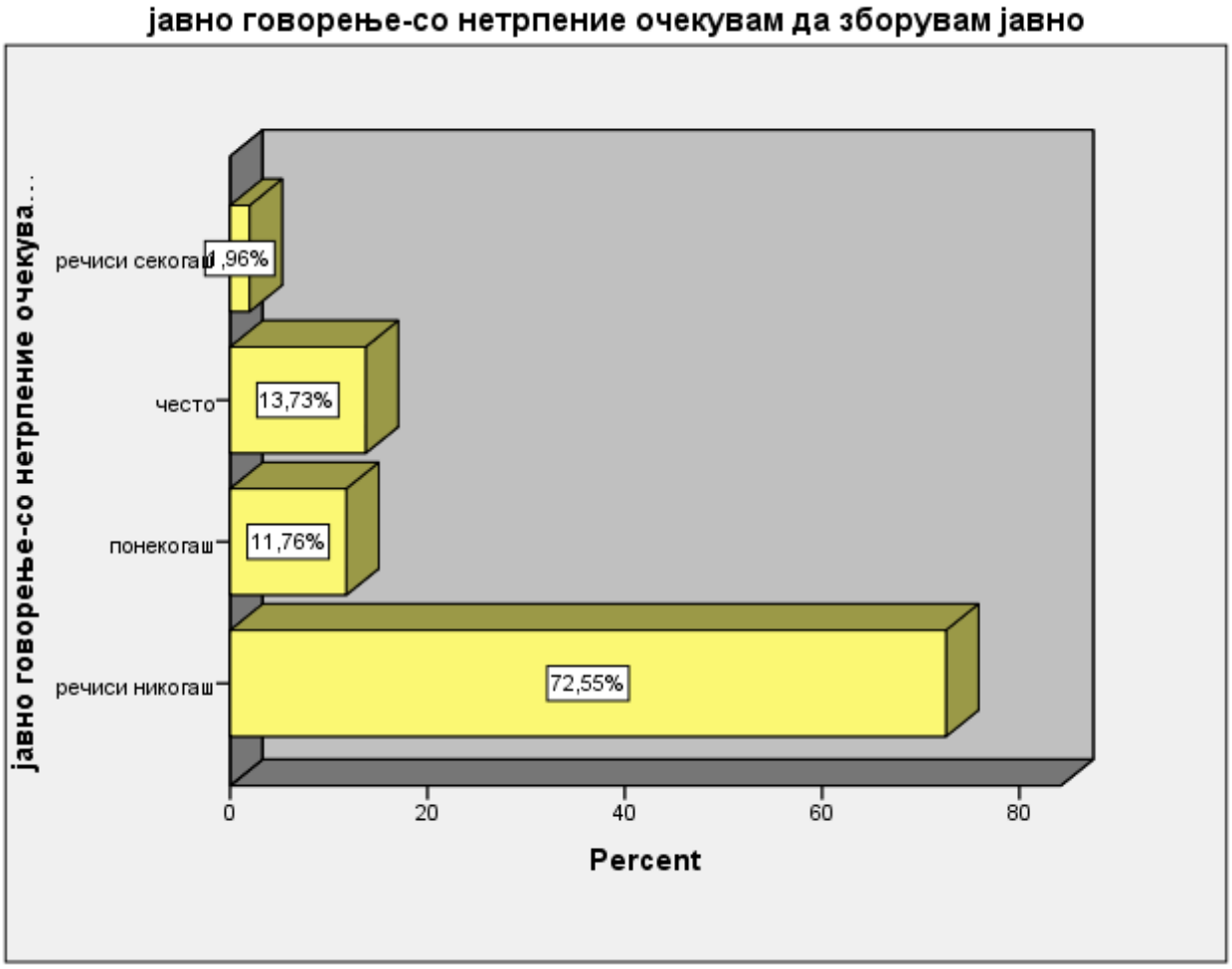
Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **јавно говорење-мое тело е вкочането и напнато кога зборувам во јавност, укажуваат дека најголем дел**

испитаници 47 или 46.1% проценуваат дека често го чувствуваат своето тело како вкочането и напнато кога зборуваат во јавност.

јавно говорење-со нетрпение очекувам да зборувам јавно

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	речиси никогаш	74	72,5	72,5	72,5
	понекогаш	12	11,8	11,8	84,3
	често	14	13,7	13,7	98,0
	речиси секогаш	2	2,0	2,0	100,0
	Total	102	100,0	100,0	

Табела 21. **јавно говорење-со нетрпение очекувам да зборувам јавно**



Графикон 21. **јавно говорење-со нетрпение очекувам да зборувам јавно**

Прикажаните податоци кои говорат за ајтемот на инструментот кој се однесува на сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со **јавно говорење-со нетрпение очекувам да зборувам јавно , укажуваат дека најголем дел испитаници 74 или 72.5% проценуваат дека речиси никогаш не очекуваат јавно да зборуваат.**

Наведените податоци кои се однесуваат на сегментот на *сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со* ***дијадетски аспект односно говор лице во лице, покажуваат ниско ниво на комуникациска анксиозност.***

Наведените податоци кои се однесуваат на сегментот на *сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со* ***говорење во мали групи, покажуваат средно ниво на комуникациска анксиозност.***

Наведените податоци кои се однесуваат на сегментот на *сегментот на комуникациска анксиозност поврзано со* ***јавно говорење, покажуваат високо ниво на комуникациска анксиозност.***

2.Анализа и интерпретација на резултатите добиени од вториот инструмент

лиза и интерпретација на податоците од втор инструмент

После добивањето на податоците од вториот инструмент, истите беа обработени и прикажани табеларно и графички, како и соодветно интерпретирани.

Statistics

		N	
Mode	Mean	Val	M
2,00	1,5882	10	1
15,00	13,8333	10	1
1,00	1,2549	10	1
1,00	1,2647	10	1
1,00	1,9902	10	1
2,00	1,8922	10	1
1,00[a]	2,0000	10	1
3,00	2,4216	10	1
3,00	2,3235	10	1
2,00	2,0098	10	1
2,00	1,6176	10	1
3,00	2,0784	10	1
4,00	3,7647	10	1
5,00	4,5000	10	1

пол
возраст
националност
место на живеење
фактори за успешна комуникација
квалитети на наставник кои влијаат на успешна
стручни квалитети на наставник кои влијаат на
предавачки способности кај наставникот кои влијаат на
физички карактеристики кај наставник кои влијаат на
училишна клима важна за добра училишна
мотивација за добра училишнфа комуникација
за успешна училишна комункација е важно разбирање
Ви се случила вознемиреност при комуницирање во
сте побарале помош од стручната служба во

	Maximum	Minimum	Std. Deviation
	2,00	1,00	,49458
	15,00	11,00	1,23548
	4,00	1,00	,67025
	3,00	1,00	,56158
	5,00	1,00	1,25466
	3,00	1,00	,72994
	3,00	1,00	,83251
	3,00	1,00	,76348
	3,00	1,00	,81035
	3,00	1,00	,38525
	2,00	1,00	,48836
	3,00	1,00	,90855
	5,00	2,00	,88078
	5,00	2,00	,68578

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

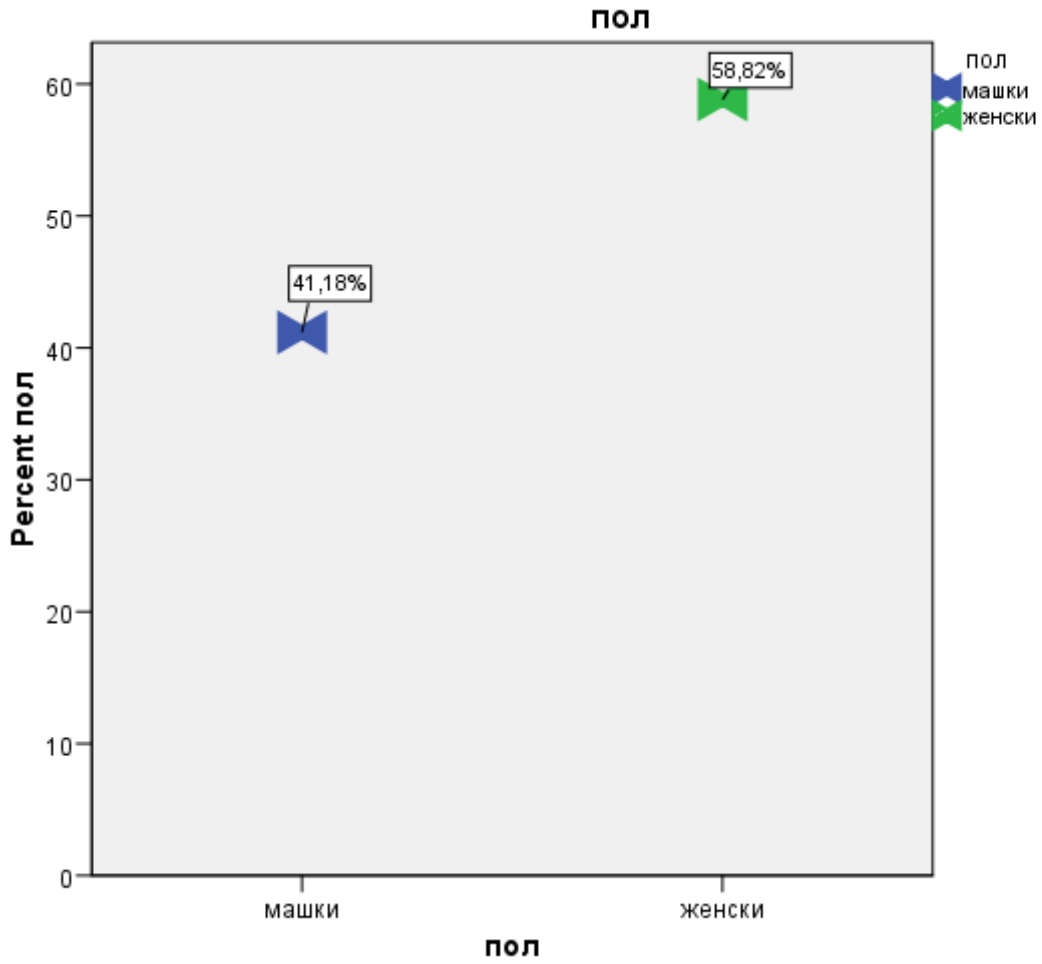
Табела 1.Дескриптивни статистички показатели

Поединечно се прикажани ајтемите од вториот инструмент.

пол

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	машки	42	40,8	41,2	41,2
	женски	60	58,3	58,8	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 1.пол



Графикон 1. пол

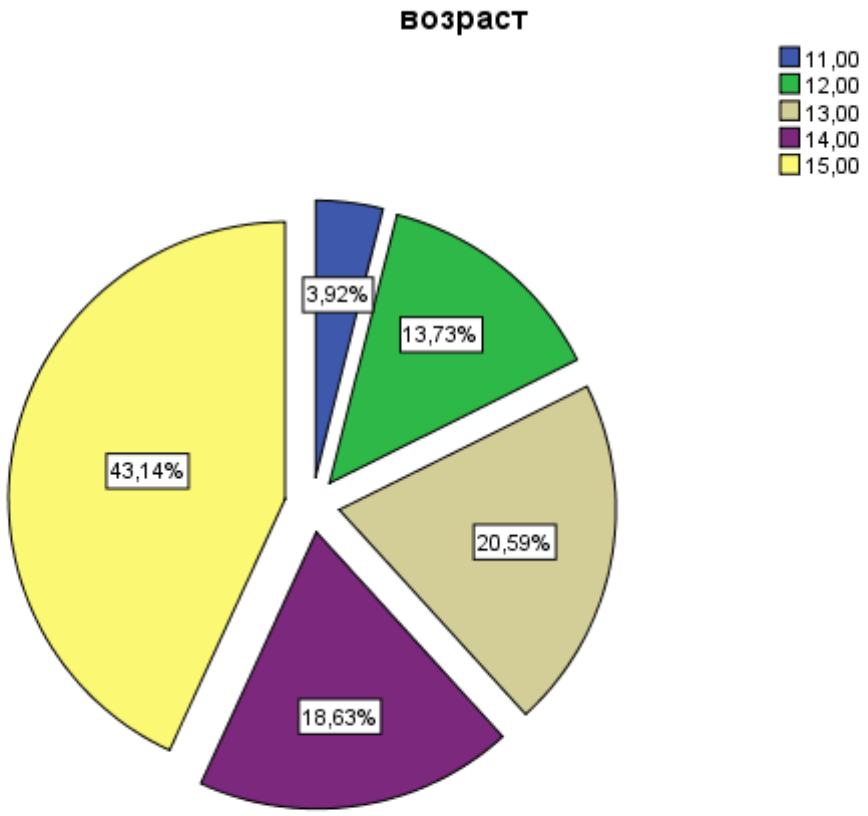
Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на –пол на испитаниците, покажуваат дека 42 или 41.2% се од машки пол, а 60 или 58.8% се од женски пол.

возраст

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11,00	4	3,9	3,9	3,9
	12,00	14	13,6	13,7	17,6
	13,00	21	20,4	20,6	38,2
	14,00	19	18,4	18,6	56,9
	15,00	44	42,7	43,1	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		

Total	103	100,0		

Табела 2. Возраст



Графикон 2. Возраст

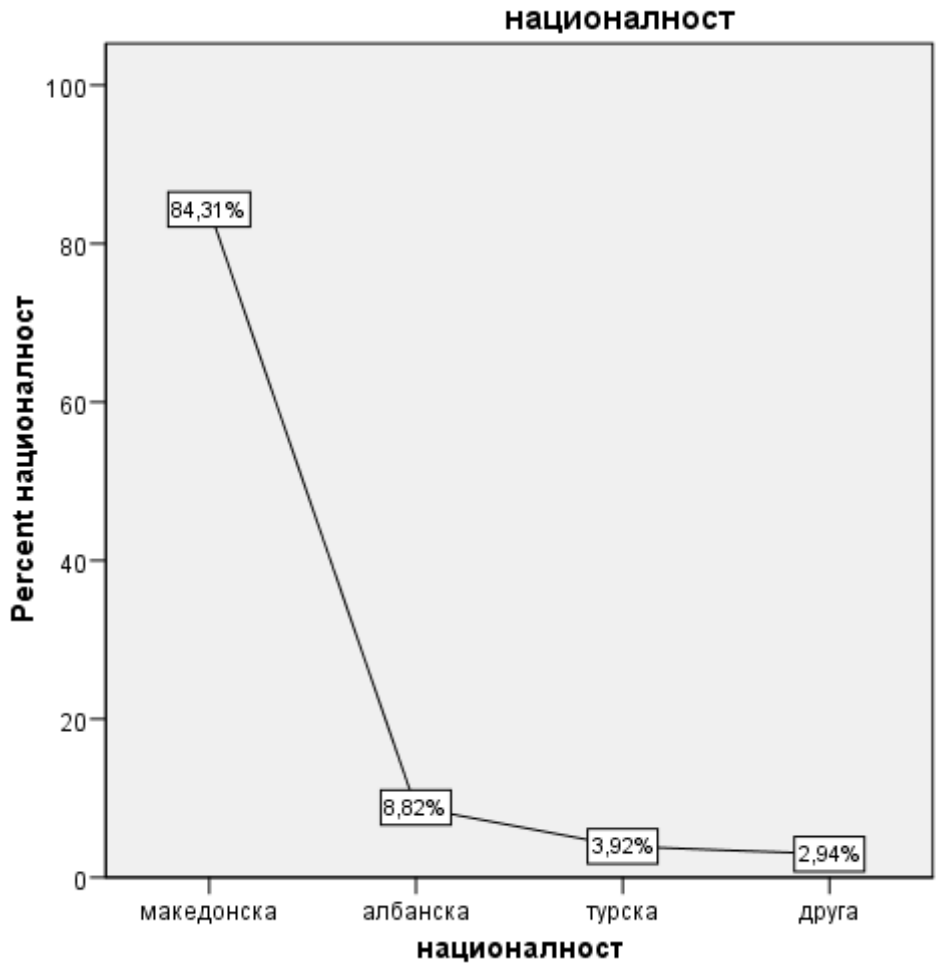
Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – возраст на испитаниците, покажуваат дека испитаниците се движат од 11 до 15 години, при што најзастапени се испитаници од 15 години со 44 или 43.1% од вкупните испитаници.

националност

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	македонска	86	83,5	84,3	84,3
	албанска	9	8,7	8,8	93,1
	турска	4	3,9	3,9	97,1
	друга	3	2,9	2,9	100,0

	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 3.националност



Графикон 3.националност

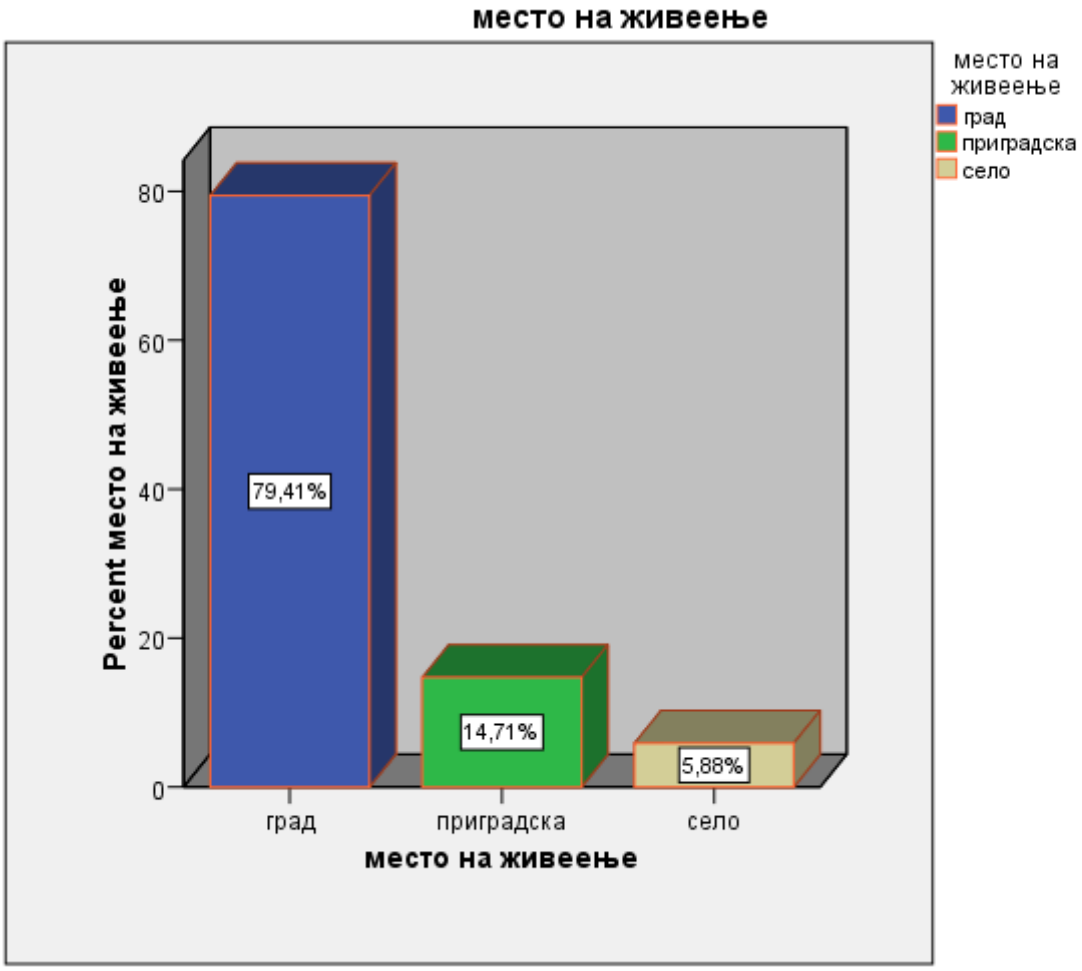
Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – националност на испитаниците, покажуваат дека испитаниците се од македонска, албанска, турска и од други националности, при што најзастапени се 86 или 84.3% од македонска националност.

место на живеење

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	град	81	78,6	79,4	79,4
	приградска	15	14,6	14,7	94,1
	село	6	5,8	5,9	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 4.место на живеење



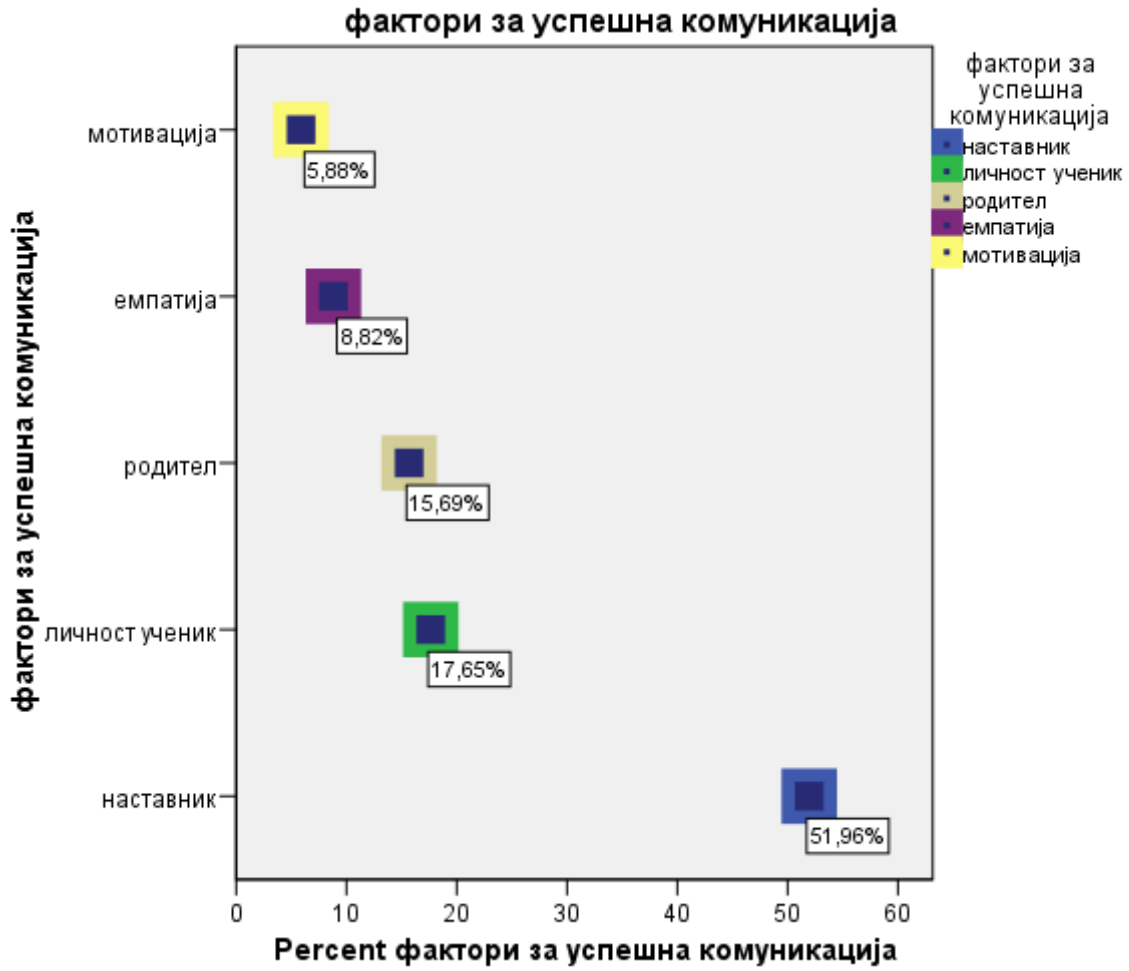
Графикон 4.место на живеење

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на –место на живеење на испитаниците, покажуваат дека испитаниците најчесто живеат во град со 81 или 79.4%.

фактори за успешна комуникација

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	наставник	53	51,5	52,0	52,0
	личност ученик	18	17,5	17,6	69,6
	родител	16	15,5	15,7	85,3
	емпатија	9	8,7	8,8	94,1
	мотивација	6	5,8	5,9	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 5.фактори за успешна комуникација



Графикон 5.фактори за успешна комуникација

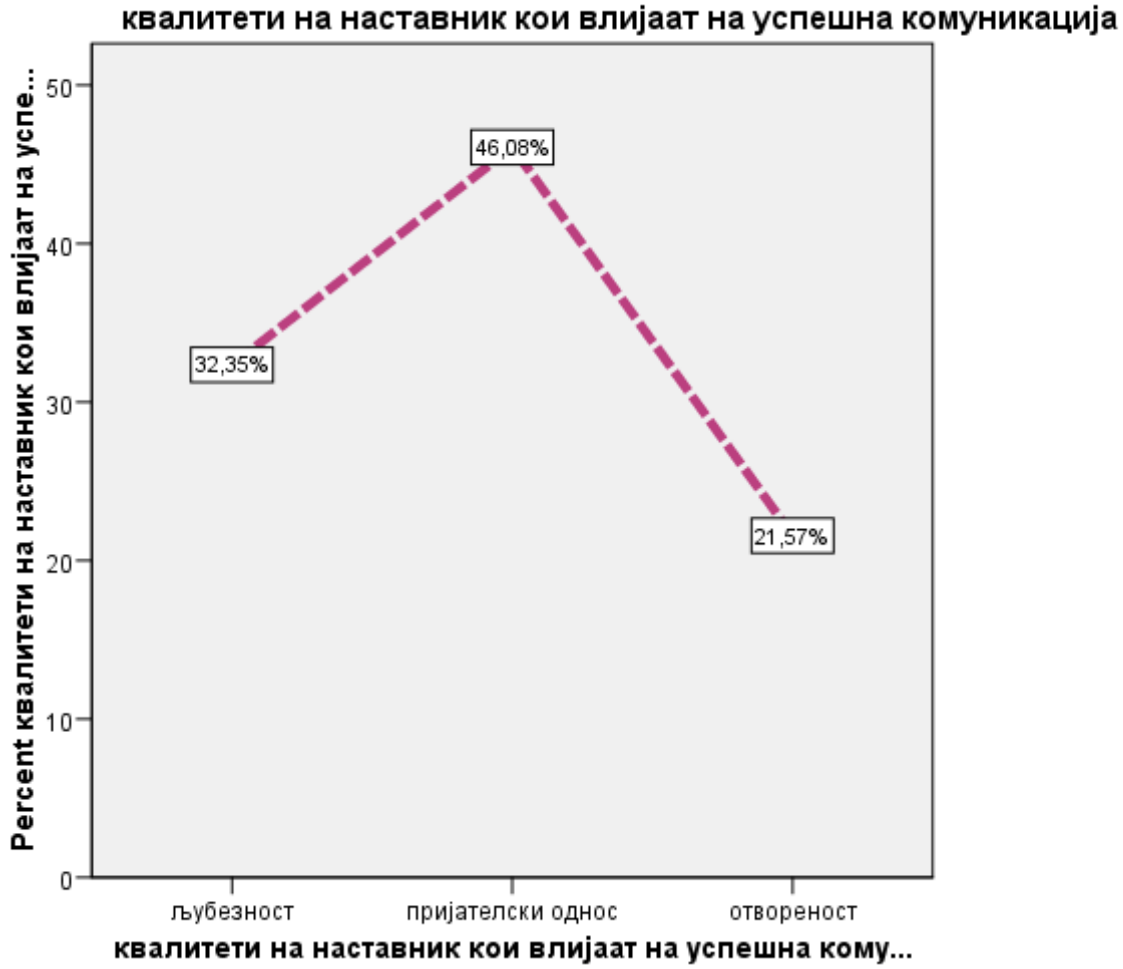
Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – **фактори за успешна комуникација** покажуваат дека испитаниците најчесто како

фактор за успешна комуникација во училиште го проценуваат наставникот со 53 или 52.0% од одговорите на испитаниците.

квалитети на наставник кои влијаат на успешна комуникација

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	љубезност	33	32,0	32,4	32,4
	пријателски однос	47	45,6	46,1	78,4
	отвореност	22	21,4	21,6	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 6. **квалитети на наставник кои влијаат на успешна комуникација**



Графикон 6. **квалитети на наставник кои влијаат на успешна комуникација**

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – **квалитети на наставник кои влијаат на успешна комуникација,** покажуваат дека испитаниците како најповолен квалитет на наставникот кој влијае на успешна комуникација го проценуваат пријателскиот однос со 47 или 46.1% од вкупните одговори.

стручни квалитети на наставник кои влијаат на успешна комуникација

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	јасност	35	34,0	34,3	34,3
	прецизност	32	31,1	31,4	65,7
	краток	35	34,0	34,3	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 7. **стручни квалитети на наставник кои влијаат на успешна комуникација**



Графикон 7. **стручни квалитети на наставник кои влијаат на успешна комуникација**

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – **стручни квалитети на наставник кои влијаат на успешна комуникација ,** покажуваат дека испитаниците како најповолни стручни квалитет на наставникот кои влијаат на успешна комуникација ги проценуваат јасноста при говорењето 35 или 34.3%, исто толку и краткоста при говорењето со 35 или 34.3%, како и прецизниот говор со 32 или 31.4%.

предавачки способности кај настаникот кои влијаат на комуникацијата

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	добро предавање	17	16,5	16,7	16,7

	дополнително објаснување	25	24,3	24,5	41,2
	можност за дискусија	60	58,3	58,8	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 8. **предавачки способности кај настаникот кои влијаат на комуникацијата**



Графикон 8. **предавачки способности кај настаникот кои влијаат на комуникацијата**

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – **предавачки способности кај настаникот кои влијаат на комуникацијата,** покажуваат дека испитаниците како најповолен предавачки квалитет на наставникот кој влијае на успешна комуникација ја проценуваат можноста за дискусија со 60 или 58.8% од вкупните одговори.

физички карактеристики кај наставник кои влијаат на комуникација

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	пријатен глас	22	21,4	21,6	21,6
	соодветна облека	25	24,3	24,5	46,1
	пријатна насмевка	55	53,4	53,9	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 9. **физички карактеристики кај наставник кои влијаат на комуникација**



Графикон 9. **физички карактеристики кај наставник кои влијаат на комуникација**

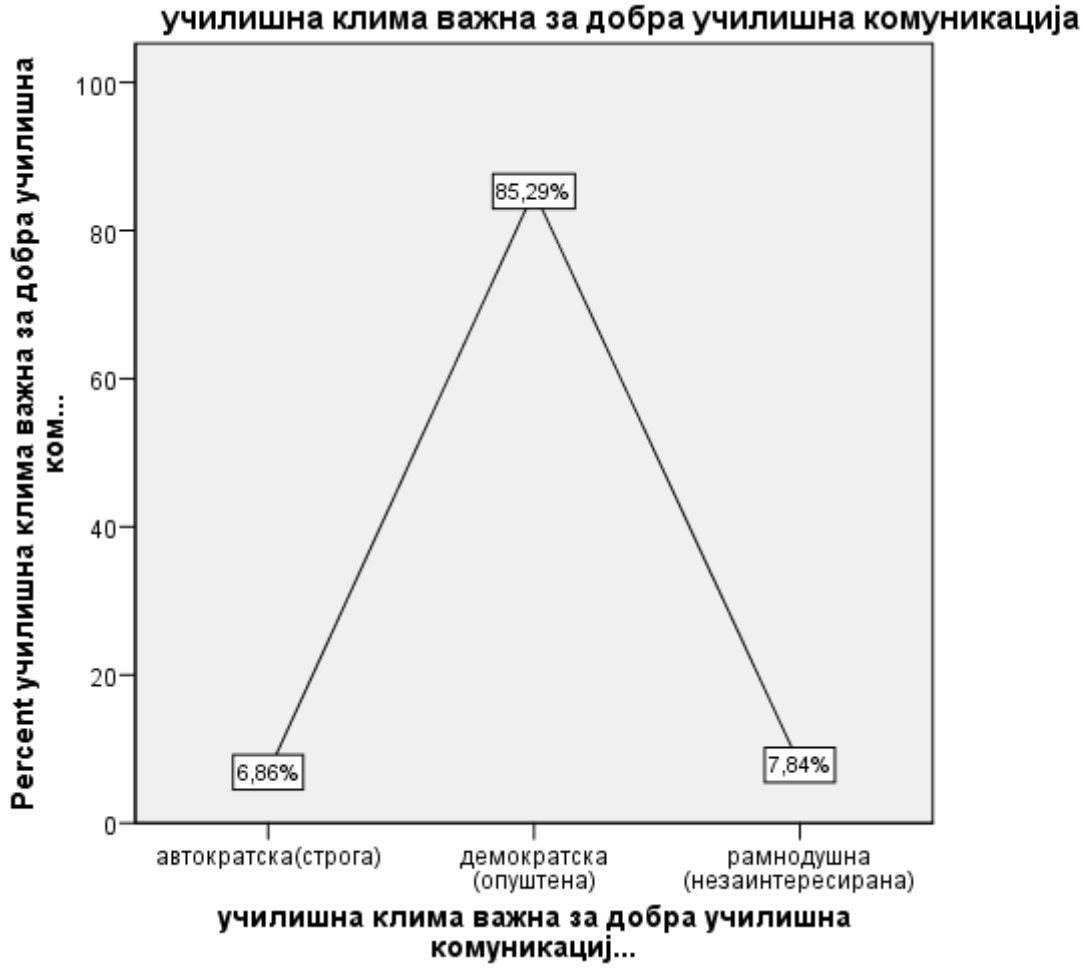
Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – **физички карактеристики кај наставник кои влијаат на комуникација,** покажуваат

дека испитаниците како најповолен физички квалитет на наставникот кој влијае на успешна комуникација ја проценуваат пријатната насмевка со 55 или 53.9% од вкупните одговори.

училишна клима важна за добра училишна комуникација

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	автократска(строга)	7	6,8	6,9	6,9
	демократска(опуштена)	87	84,5	85,3	92,2
	рамнодушна(незаинтересирана)	8	7,8	7,8	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 10. **училишна клима важна за добра училишна комуникација**



Графикон 10. **училишна клима важна за добра училишна комуникација**

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – **училишна клима важна за добра училишна комуникација,** покажуваат дека испитаниците како најповолна училишна клима за добра училишна комуникација ја сметаат демократската или слободна клима со 87 или 85.3% од вкупните одговори.

мотивација за добра училишна комуникација

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	пофални зборови	39	37,9	38,2	38,2
	позитивни повратни информации	63	61,2	61,8	100,0
	Total	102	99,0	100,0	

Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 11. **мотивација за добра училишна комуникација**



Графикон 11. **мотивација за добра училишна комуникација**

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – **мотивација за добра училишна комуникација,** покажуваат дека испитаниците како најповолна мотивација за добра училишна комуникација ги сметаат позитивните повратни информации со 63 или 61.2% од вкупните одговори.

за успешна училишна комункација е важно разбирање на:

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	информации, мислења	38	36,9	37,3	37,3

	мотиви	18	17,5	17,6	54,9
	емоции, расположенија	46	44,7	45,1	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 12. **за успешна училишна комункација е важно разбирање на**



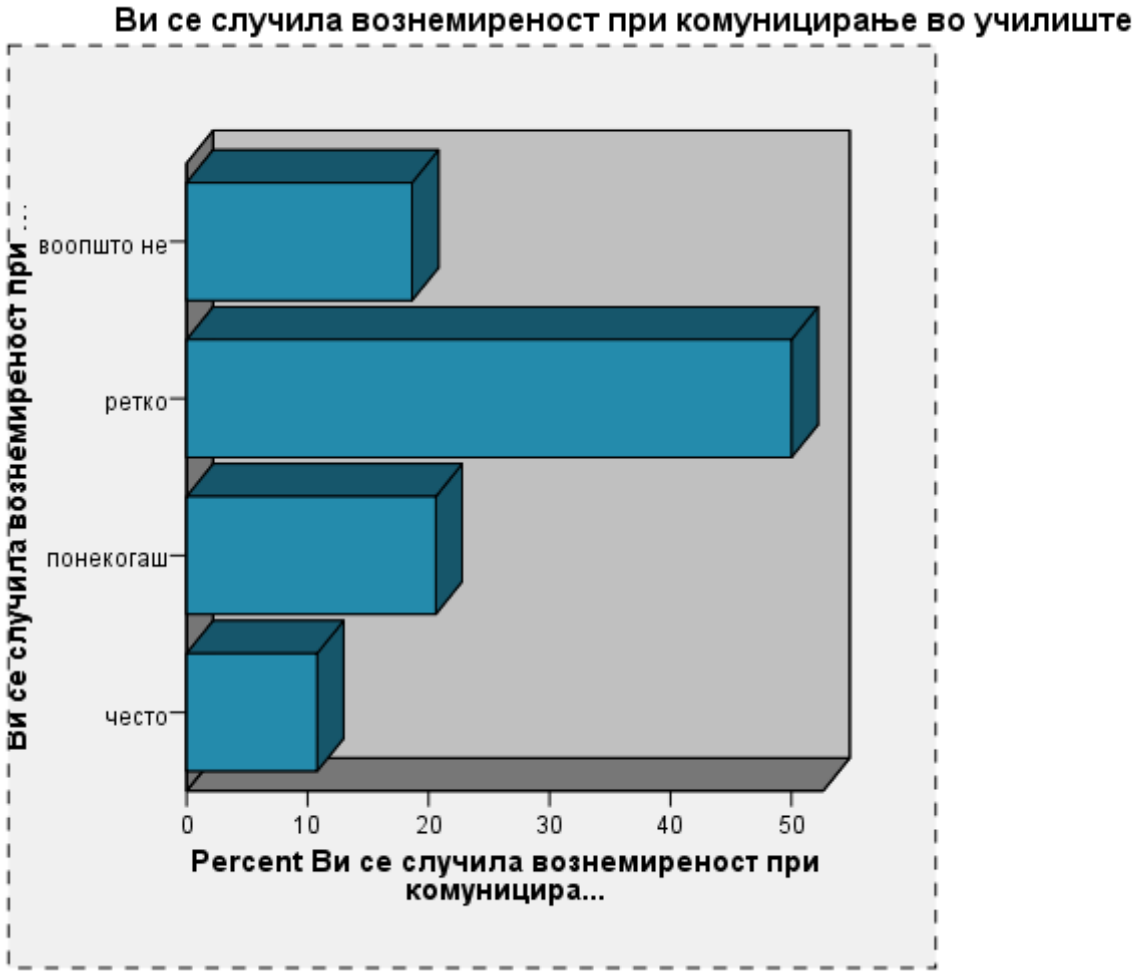
Графикон 12. **за успешна училишна комункација е важно разбирање на**

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на –тоа што е важно **за успешна училишна комункација,** покажуваат дека испитаниците сметаат дека најважни се емоциите 46 или 45.1%, потоа разбирањето на информациите со 38 или 37.3%.

Ви се случила вознемиреност при комуницирање во училиште

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	често	11	10,7	10,8	10,8
	понекогаш	21	20,4	20,6	31,4
	ретко	51	49,5	50,0	81,4
	воопшто не	19	18,4	18,6	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 13. **Ви се случила вознемиреност при комуницирање во училиште**



Графикон 13. **Ви се случила вознемиреност при комуницирање во училиште**

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на **–тоа дали им се случила вознемиреност при комуницирање во училиште,** покажуваат

дека најголем дел од испитаниците 51 или 50.0% сметаат дека ретко им се случува вознемиреност при комуницирање во училиште, што кумулативно со често и понекогаш е 81.4%.

сте побарале помош од стручната служба во училиштето(психолог, педагог..)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	често	2	1,9	2,0	2,0
	понекогаш	5	4,9	4,9	6,9
	ретко	35	34,0	34,3	41,2
	воопшто не	60	58,3	58,8	100,0
	Total	102	99,0	100,0	
Missing	System	1	1,0		
Total		103	100,0		

Табела 14. **сте побарале помош од стручната служба во училиштето(психолог, педагог..**



Графикон 14. **сте побарале помош од стручната служба во училиштето (психолог, педагог...)**

Горе наведените податоци во табела и графичкиот приказ кои се однесуваат на – **тоа дали побарале помош од стручната служба во училиштето (психолог, педагог...) за проблеми во комуникацијата,** покажуваат дека најголем дел од испитаниците 60 или 58.8% воопшто не побарале помош за комуникациски проблеми.

Хи квадрат тест

1.За утврдување на поврзаноста на два фактори, и тоа од една страна фактори за успешна комуникација , а од друга страна - комуникациска анксиозност на учениците во основните училишта, пресметани се вредности на Хи квадрат тест.

Crosstab

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	105,288[a]	12	,000
Likelihood Ratio	109,489	12	,000
Linear-by-Linear Association	,085	1	,771
N of Valid Cases	102		

a. 14 cells (70,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,65.

Symmetric Measures

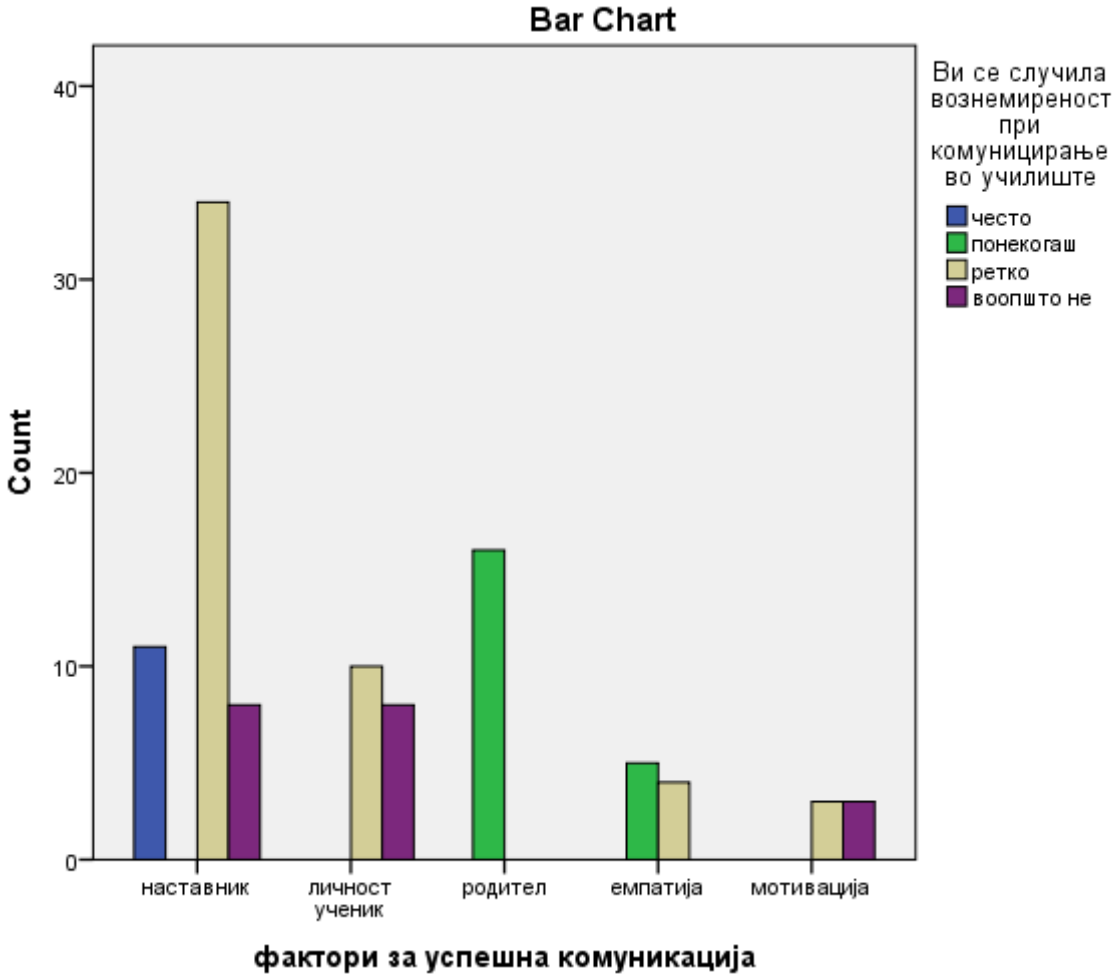
		Value	Asymp. Std. Error[a]	Approx. T[b]	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,290)	,097	-,290)	,772[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,108)	,106	-1,085)	,281[c]
N of Valid Cases		102			

a. Not assuming the null hypothesis.

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

c. Based on normal approximation.

Табела 1. Хи квадрат тест



Графикон 1. Хи квадрат на варијабли

Наведените податоци кои се однесуваат на утврдување на поврзаноста на два фактори, и тоа од една страна фактори за успешна комуникација , а од друга страна - комуникациска анксиозност на учениците во основните училишта покажуваат дека вредноста на хи квадратот (Chi-Square 105.288 , df =12) со диференцијален праг од 12, укажува на постоење на статистички значајна поврзаност на двете варијабли. Вредноста на Пирсоновиот коефициент R=-0.29 (*r во рамки од +/- 0.20 се до +/- 0.40) укажува на мала негативна поврзаност на варијаблите.*

Добиениот резултат е на ниво на значајност од 0.05, што значи може да се генерализира со 95% веројатност на останатата популација.

Ова значи дека факторот наставник за успешна комуникација влијае обратно на појавата на комуникациска анксиозност кај учениците, односно колку е поголема улогата на наставникот во комуникацискиот процес, толку се намалува комуникациската анксиозност кај учениците.

2..3а утврдување на поврзаноста на два фактори, и тоа од една страна полот, а од друга страна – типот на комуникациска анксиозност на учениците во основните училишта, пресметани се вредности на Хи квадрат тест.

-во однос на пол и дијадетска комуникациска анксиозност, утврдени се следните параметри:

пол * дијадетски-мислам дека ефикасно куминицирам еден на еден

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	29,020[a]	3	,000
Likelihood Ratio	33,707	3	,000
Linear-by-Linear Association	28,631	1	,000
N of Valid Cases	102		

a. 2 cells (25,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,88.

Symmetric Measures

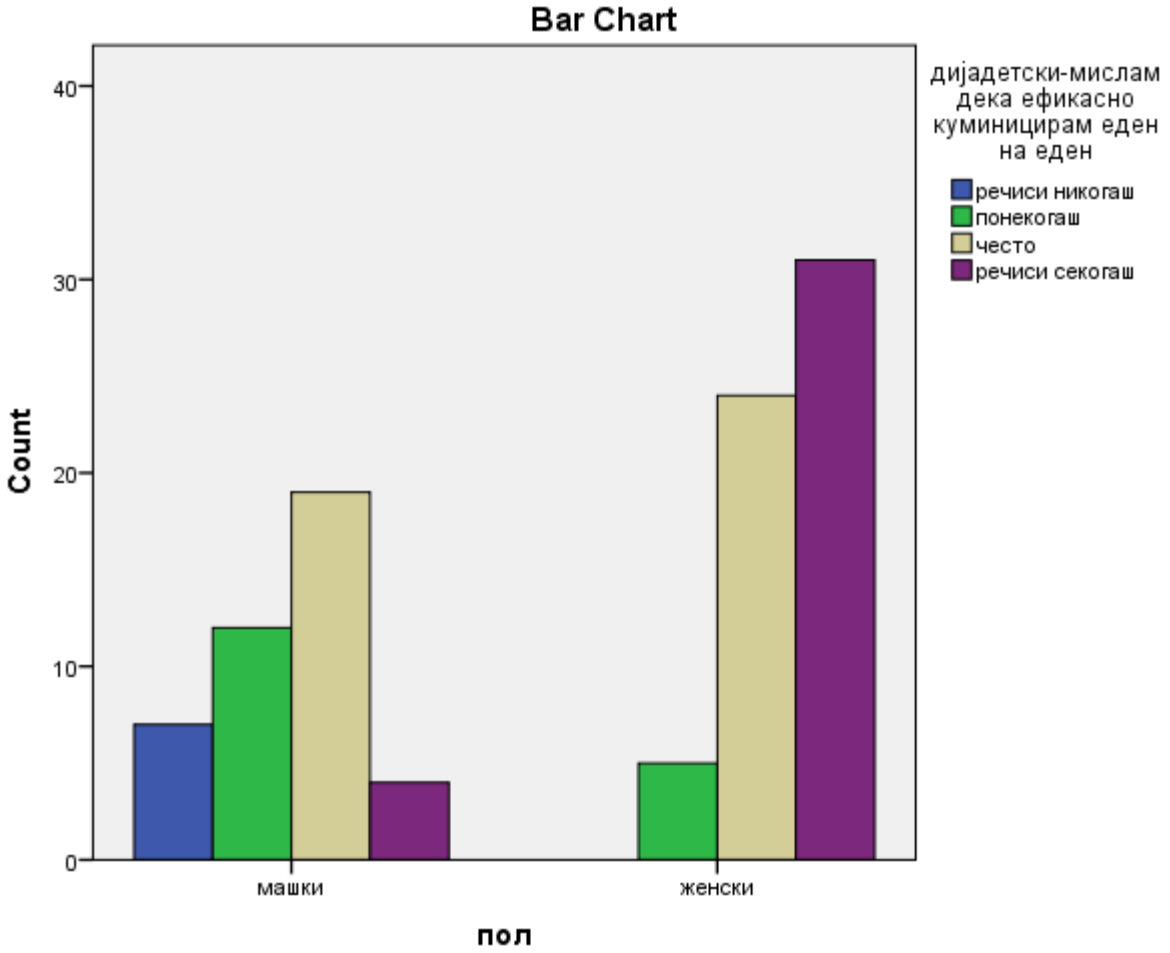
		Value	Asymp. Std. Error[a]	Approx. T[b]	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,532	,068	6,290	,000[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,526	,073	6,182	,000[c]
N of Valid Cases		102			

a. Not assuming the null hypothesis.

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

c. Based on normal approximation.

Табела 1. Хи квадрат вредности



Графикон 1. Хи квадрат вредности

Наведените податоци кои се однесуваат на утврдување на поврзаноста на два фактори, и тоа од една страна пол на адолесцентите ученици во основно образование, а од друга страна – дијадетска анксиозност, покажуваат дека вредноста на хи квадратот (Chi-Square 29.020 , df =3) со диференцијален праг од 3, укажува на постоење на статистички значајна поврзаност на двете варијабли. Вредноста на Пирсоновиот коефициент R=0.532 (*r во рамки од +/- 0.40 се до +/- 0.60) укажува на значајна поврзаност на варијаблите.*

Добиениот резултат е на ниво на значајност од 0.05, што значи може да се генерализира со 95% веројатност на останатата популација.

Ова значи дека факторот пол влијае на појавата на дијадестка комуникациска анксиозност кај учениците, односно лицата од женски пол подобро комуницираат во однос еден на еден за разлика од момчињата.

-во однос на пол и комуникациска анксиозност во мала група, утврдени се следните параметри:

пол * мала група-срцето ми чука брзо кога зборувам за состанок во група

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	26,427[a]	3	,000
Likelihood Ratio	30,764	3	,000
Linear-by-Linear Association	17,718	1	,000
N of Valid Cases	102		

a. 4 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2,47.

Symmetric Measures

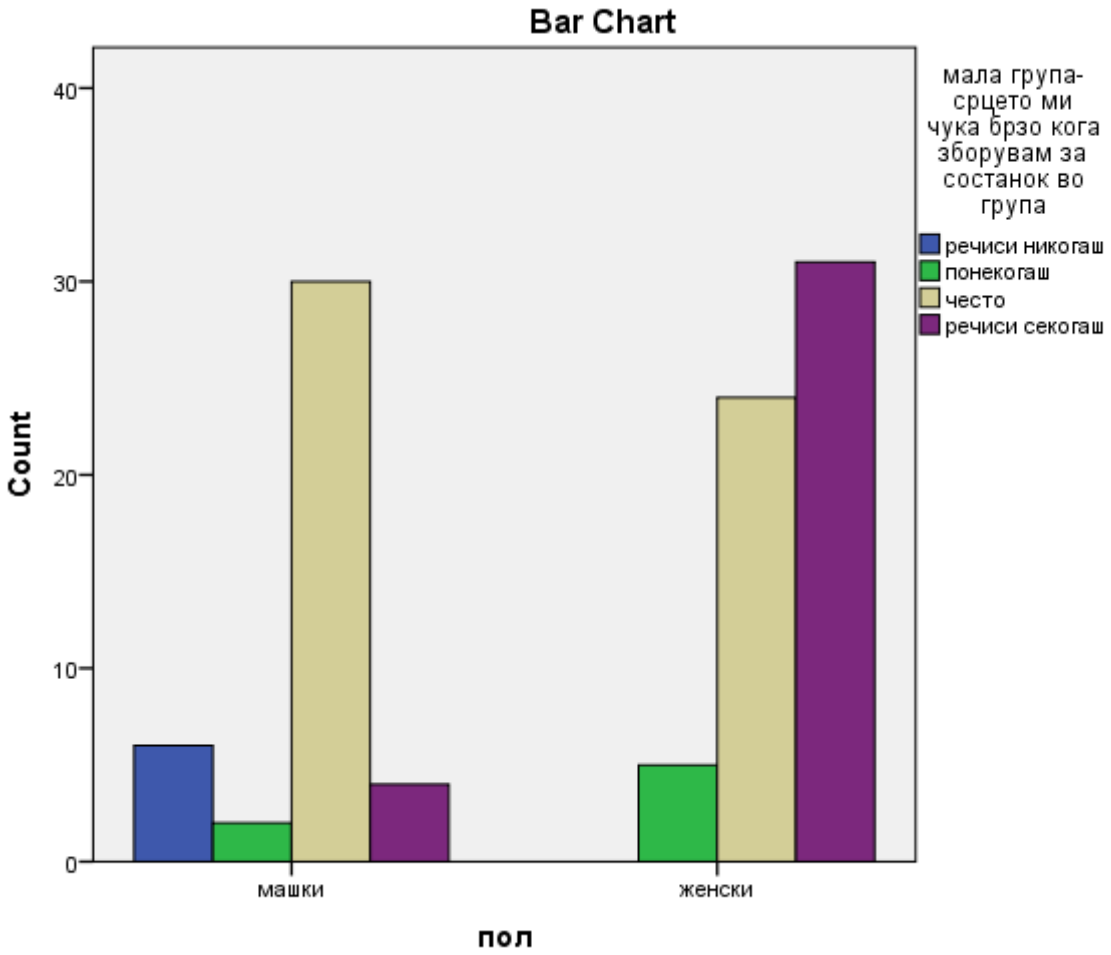
		Value	Asymp. Std. Error[a]	Approx. T[b]	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,419	,072	4,612	,000[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	,426	,081	4,709	,000[c]
N of Valid Cases		102			

a. Not assuming the null hypothesis.

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

c. Based on normal approximation.

Табела 2. Хи квадрат вредности



Графикон 2. Хи квадрат вредности

Наведените податоци кои се однесуваат на утврдување на поврзаноста на два фактори, и тоа од една страна пол на адолесцентите ученици во основно образование, а од друга страна – комуникациска анксиозност во мала група, покажуваат дека вредноста на хи квадратот (Chi-Square 26.427 , df =3) со диференцијален праг од 3, укажува на постоење на статистички значајна поврзаност на двете варијабли. Вредноста на Пирсоновиот коефициент R=0.419 (*r во рамки од +/- 0.40 се до +/- 0.60) укажува на значајна поврзаност на варијаблите.*

Добиениот резултат е на ниво на значајност од 0.05, што значи може да се генерализира со 95% веројатност на останатата популација.

Ова значи дека факторот пол влијае на појавата на комуникациска анксиозност во мала група кај учениците, односно лицата од машки пол подобро комуницираат во мала група за разлика од девојчињата.

-во однос на пол и комуникациска анксиозност при јавно говорење, утврдени се следните параметри:

пол * јавно говорење-уживам да зборувам во јавност

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16,483[a]	3	,001
Likelihood Ratio	18,866	3	,000
Linear-by-Linear Association	1,120	1	,290
N of Valid Cases	102		

a. 4 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,24.

Symmetric Measures

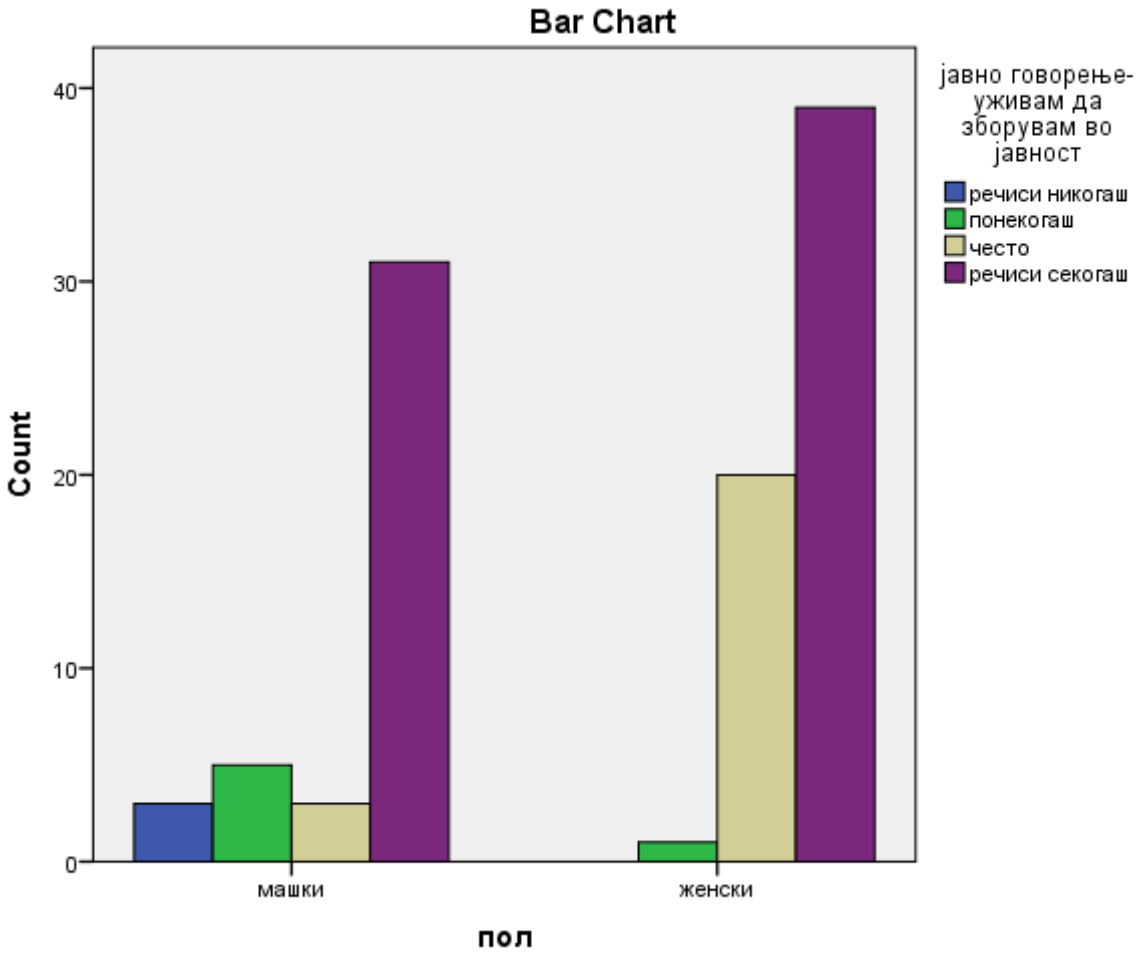
		Value	Asymp. Std. Error[a]	Approx. T[b]	Approx. Sig.
Interval by Interval	Pearson's R	,105	,100	1,059	,292[c]
Ordinal by Ordinal	Spearman Correlation	-,026)	,104	-,257)	,798[c]
N of Valid Cases		102			

a. Not assuming the null hypothesis.

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

c. Based on normal approximation.

Табела 3. Хи квадрат вредности



Графикон 3. Хи квадрат вредности

Наведените податоци кои се однесуваат на утврдување на поврзаноста на два фактори, и тоа од една страна пол на адолесцентите ученици во основно образование, а од друга страна – комуникациска анксиозност при јавно говорење, покажуваат дека вредноста на хи квадратот (Chi-Square 16,483 , df =3) со диференцијален праг од 3, укажува на постоење на статистички значајна поврзаност на двете варијабли. Вредноста на Пирсоновиот коефициент R=0.105 (*r во рамки од +/- 0.00 се до +/- 0.20) укажува на мала незначителна поврзаност на варијаблите.*

Добиениот резултат е на ниво на значајност од 0.05, што значи може да се генерализира со 95% веројатност на останатата популација.

Ова значи дека факторот пол во многу мала влијае на појавата на комуникациска анксиозност при јавно говорење кај учениците, односно комуникациска анксиозност при јавно говорење се јавува и кај лицата од машки пол и кај лишата од женски пол.

IV ДЕЛ
ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Проблемот на научното истражување е анксиозност при комуникација на адолесцентите во основно образование. Адолесцентите кои имаат комуникациска анксиозност избегнуваат социјална интеракција кога е можно, зборуваат помалку кога треба да се вклучат во разговор, се помалку течни и доживуваат многу повеќе физиолошка вознемиреност и поради тоа овој проблем има големо значаење.
Во текот на целокупната истражувачка постапка се применуваше дескриптивниот и корелациски метод на научно истражување. Од техниките се примени техника на тестирање и анкетирање.
Собраните податоците од инструментите на едноставен случаен примерок кој го чинеа прочистени 102 единици на анализа односно адолесценти од цела држава, ги дадоа следните резултати:

-постои средно ниво на општа анксиозност кај кај адолесцентите во основно образование;
- во однос на половата застапеност на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование, позастапена е кај лица од женкси пол;
-комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование, позастапена е кај помладите адолесценти;
-најзастапена односно на највисоко ниво е јавната комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;
-позначаен фактор е наставникот кој влијае за намалување на нивото на комуникациската анксиозност кај адолесцентите во основно образование;
-постои поврзаност на полот и комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование;
-Ова значи дека факторот пол влијае на појавата на дијадестка комуникациска анксиозност кај учениците, односно лицата од женски пол подобро комуницираат во однос еден на еден за разлика од момчињата.

- факторот пол влијае на појавата на комуникациска анксиозност во мала група кај учениците, односно лицата од машки пол подобро комуницираат во мала група за разлика од девојчињата.

- *факторот пол во многу мала влијае на појавата на комуникациска анксиозност при јавно говорење кај учениците, односно комуникациска анксиозност при јавно говорење се јавува и кај лицата од машки пол и кај лишата од женски пол.*

-постои поврзаност на факторот наставник со комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование за намалување на нивото на комуникациска анксиозност кај адолесцентите;
-адолесцентите ретко бараат помош за проблемот на комуникациска анксиозност во основно образование.

Од сето наведено следува дека се потврдува општа хипотеза поставена во истражувањето дека постои средно ниво на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование во Република Северна Македонија.

Во однос на дискусија на добиените резултати, прикажани се слични истражувања. Социјалното анксиозно растројство варира од пол до етничка припадност. Истражувачки проценки покажале дека 12% од населението на САД ги исполнува критериумите за социјално анксиозно растројство (Ли, 1999). Жените имаат поголема веројатност да развијат нарушување отколку мажите. Во други популации, сепак, анксиозноста може да се манифестира поинаку. Американците на многу начини гледаат на извршување на сопствените лични цели како знак на добро ментално здравје.
Што се однесува до другите култури, групните цели се поважни од индивидуалните цели. Во културите каде што групата се гледа како поважна од неговите поединечни цели, социјалните анксиозни растројства се развиваат различно кај луѓето и често стануваат се повеќе вознемирени за тоа како можат да влијаат на другите (Сандерс, 2000).

За учениците со посебни потреби е откриено дека како резултат на чувството на социјална анксиозност тие се со поголема веројатност да имаат поголеми тешкотии во вешто социјално однесување. Ова води кон немање многу пријатели за што тие сметаат дека е резултат на нивната личност, а не на нивната пониска самодоверба и социјална анксиозност. Степенот на ова може да се види во една студија спроведена од Bierman & Erath (2007), децата варираат од 13-19 години како гранични случаи, од нив 31 (53 %) немале социјален контакт со пријател на нивна возраст најмалку еден месец пред тоа интервју. Исто така, Андерсон (1982) открил дека само 6 % од работоспособната група

се водечки ограничени или многу ограничени социјални животи, наспроти 29 % од оние со исклучителности.

Генерално, поради нивната пониска самодоверба, како и социјалната анксиозност со која се соочуваат, студентите со посебни потреби се чувствуваат како многу студенти да не ги сакаат кога многу пати тоа би можело да биде нелагодност предизвикана од нивниот недостаток на социјални вештини (Бест, 2009). Тоа е важно за студентите со посебни потреби да им се дадат зголемени можности за интеракции со своите врсници така што тие ќе бидат способни да напредуваат во социјалните ситуации во текот на целиот свој живот.

Вознемирените деца може да бидат и многу тивки, попустливи и желни да угодат (Меклун,Хадсон и Рапи, 2006). Затоа, нивните тешкотии може да се пропуштат. Овие деца се чувствуваат како да тие треба да ги одржуваат среќни своите врсници и не сакаат да ги „оптоваруваат“ со своите стравови или проблеми.

Тие се обидуваат да им угодат на другите за да избегнат конфликти и во многу ситуации тоа може да резултира со значаен стрес на себе и на нивната ментална состојба. Тие го прават тоа честопати страдајќи во тишина.

Академската анксиозност го одвлекува вниманието. На пример, студентите кои ги преокупираат своите умови со ирелевантни работи кои не се однесуваат на задачата што е на располагање (Василаки, 2006).

Комуникациската анксиозност заедно со социјалната анксиозност продолжува да влијае на бројни ученици и студенти кои имаат проблеми во образовните системи (Кауден, 2009). Учениците со потешкотии во учењето се многу повеќе ранливи на комуникациската анксиозност и сè повеќе ќе пристапуваат до консултативни услуги од психолози (Бакала и Курај, 2005). Некои предмети, како природни науки, многумина можат да ги сфатат како тешки и предизвикувачки дисциплини. Учениците често избираат целосно да ги избегнуваат овие науки или да го земат само голото минимум што им е потребен за да ги исполнат барањата за диплома (McCarthy и Widanski, 2009).

Вознемиреноста на часовите по јазик, исто така, може да биде огромна за некои ученици. Истражувањата сугерираат дека начинот на кој учениците се перципираат себеси како изучувачи на јазици може да влијае и на нивното ниво на анксиозност во јазични курсеви и нивното постигнување (Филип, 2008)[39].

[39] Според Cowden, P. (2019). Communication and conflict: Social anxiety and learning. In the proceedings of Academy of Organizational Culture: Communications and Conflict, 14(2), 16-19.

Сето прикажано говори за големото значање на проблемот на комуникациска анксиозност на адолесцентите и потребата за понатамошни попродлабочени истражувања.

ПРЕПОРАКИ

Добиените научни согледувања иницираат да се превземат психолошки активности како од превентивен, така и од корективен карактер за санација на проблемот на комуникациска анксиозност кај адолесцентите во основно образование која доколку е од посериозен карактер може да остави последици по целокупната психолошка состојба на младата личност.

Во оваа насоака големо е значањето на училишните психолози кои отворено би говореле за проблемот, би вежбале и практикувале техники кои ќе влијаат на намалување на анксиозноста и самодовербата кај адолесцентите[40].

Во однос на понатамошни истражувања на проблемот на комуникациска анксиозност кај адолесценти можат да бидат изведени со различни методи, вклучувајќи квалитативни и квантитативни методи. Во продолжение следуваат неколку препораки за истражување на овој проблем:

Избор на учесници: да се избере група на адолесценти кои имаат дијагностициран проблем со комуникациската анксиозност, како и контролна група на адолесценти кои немаат проблем со комуникациската анксиозност. Во објектот на истражувањето, може да се користат стандардизирани тестови за мерење на нивото на комуникациската анксиозност.

Истражување на причините за комуникациската анксиозност:да се спроведе квалитативно истражување за да се идентификуваат причините за комуникациската анксиозност кај адолесцентите. Во ова истражување можете да се користат фокус групи и интервјуа.

[40] Richmond, V. P.,(2013). *Communication apprehension, avoidance, and effectiveness*. McCroskey, James C., Wrench, Jason S. (6th ed.). Boston: Pearson.

Испитување на влијанието на комуникацискатa анксиозност врз односите со другите: да се испита како комуникацискатa анксиозност влијае на односите со семејството, пријателите и колегите во школата. Може да се користат стандардизирани тестови за мерење на односите.

Испитување на ефикасноста на интервенции: може да се испита ефикасноста на интервенции како на пример, тренинг во социјални вештини, кои можат да помогнат во намалување на комуникацискатa анксиозност кај адолесцентите. Да се испитува ефикасноста на интервенциите со користење на стандардизирани тестови пред и по интервенцијата.

Еве неколку препораки за решавање на проблемот на комуникацискатa анксиозност кај адолесценти:

Поттикнувајте отворена и поддржувачка комуникација: Креирајте отворен простор каде адолесцентите можат да се чувствуваат слободни да споделуваат своите мисли и чувства без страв од осудување или критика. Бидете поддржувачки и прекинувајте го барањето на совршенство во комуникацијата.

Практикувајте комуникациски вештини: Помогнете им на адолесцентите да ги усовршат своите комуникациски вештини, како што се слушање, говорење, изразување на емоции, избегнување на непотребни конфликти и преговарање.

Помогнете им да ги справат со стресот: Научете ги техники за контролирање на стесот, како на пример дишење, медитација, вежбање, итн. Овие техники можат да им помогнат да се смират пред да се вклучат во комуникациски ситуации кои предизвикуваат анксиозност.

Предложете им да учествуваат во групни активности: Организирајте групни активности каде што адолесцентите можат да го вежбаат своето комуникациско умешност и да се соочат со нивните стравови во поддржувачка околина.

Истражете ги опциите за професионална помош: Ако проблемот на комуникацискатa анксиозност е сериозен и повлијува на секојдневниот живот на адолесцентот,

разгледајте ги опциите за професионална помош, како на пример психотерапија или консултирање со психијатар.

Промовирајте здрав начин на живот: Научете ги адолесцентите да се занимаваат со здрав начин на живот.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Amsbary, J. H., & McCroskey, J. C. (2010). Communication traits and social phobia. Human Communication, 12(4), 485–492.
2. Beatty, M. J. (1987). Communication apprehension as a determinant of avoidance, withdrawal and performance anxiety. Communication Quarterly, 35(2), 202–217. doi:10.1080/01463378709369681
3. Bennardi, M., Caballero, at all. (2019). Longitudinal relationships between positive affect, loneliness, and suicide ideation: Age-specific factors in a general population. Suicide and Life-Threatening Behavior, 49(1), 90–103. doi:10.1111/sltb.12424
4. Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. The Lancet, 391(10119), 426. doi:10.1016/S0140-6736(18)30142-9
5. Cacioppo, J. T., at all. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. Psychosomatic Medicine, 64(3), 407–417. doi:10.1097/00006842-200205000-00005
6. Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. Psychology and Aging, 25(2), 453–463. doi:10.1037/a0017216
7. Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. Communication Research, 30(6), 625–648. doi:10.1177/0093650203257842
8. Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. Journal of Communication, 55(4), 721–736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
9. Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. CyberPsychology & Behavior, 10(2), 234–242. doi:10.1089/cpb.2006.9963
10. Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. Computers in Human Behavior, 26(5), 1089–1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
11. Chen, Y., & Bello, R. S. (2017). Does receiving or providing social support on Facebook influence life satisfaction? Stress as mediator and self-esteem as moderator. International Journal of Communication, 11, 2926–2939.
12. Chen, Y., & Feeley, T. H. (2012). Enacted support and well-being: A test of the mediating role of perceived control. Communication Studies, 63(5), 608–625. doi:10.1080/10510974.2012.674619
13. Chen, Y., & Feeley, T. H. (2014). Social support, social strain, loneliness, and well-being among older adults: An analysis of the Health and Retirement Study. Journal of Social and Personal Relationships, 31(2), 141–161. doi:10.1177/0265407513488728
14. Cigna. (2018, May 1). New Cigna study reveals loneliness at epidemic levels in America: Research puts spotlight on the impact of loneliness in the U.S. and potential root causes.

15. Çikrıkci, Ö. (2016). The effect of Internet use on well-being: Meta-analysis. Computers in Human Behavior, 65, 560–566. doi:10.1016/j.chb.2016.09.021
16. Cowden, P. (2009). Communication and conflict: Social anxiety and learning. In the proceedings of Academy of Organizational Culture: Communications and Conflict, 14(2), 16-19.
17. Cunningham, P. (2008). Anxiety, hopelessness and depression in adolescents: A structural equation model. Canadian Academic Child and Adolescent Psychiatry, 17(3), 137-144.
18. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13
19. Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. Psychological Inquiry, 9(1), 33–37. doi:10.1207/s15327965pli0901_3
20. Donsbach, W. (2015). *The Concise Encyclopedia of Communication*. London: Wiley Blackwell
21. Downs, V. C., Javidi, M., & Nussbaum, J. F. (1987). Communication apprehension and loneliness in older adults: An empirical test of socio-environmental theory. Communication Research Reports, 4(2), 38–42.
22. Downs, V. C., Javidi, M., & Nussbaum, J. F. (1988). A comparative analysis of the relationship between communication apprehension and loneliness for elderly nursing home and non-nursing home residents. Western Journal of Speech Communication, 52(4), 308–320. doi:10.1080/10570318809389644
23. Drago, E. (2015). The effect of technology on face-to-face communication. Elon Journal of Undergraduate Research in Communications, 6(1), 13–19.
24. Dunbar, R. (2010). How many friends does one person need? Dunbar's number and other evolutionary quirks. Cambridge, MA: Harvard University Press.
25. Edwards, C., & Walker, S. (2007). Using public speaking learning communities to reduce communication apprehension. Texas Speech Communication Journal, 32(1), 65–71.
26. Ellison, N. B., Gray, R., Lampe, C., & Fiore, A. T. (2014). Social capital and resource requests on Facebook. New Media & Society, 16(7), 1104–1121. doi:10.1177/1461444814543998
27. Fioravanti, G., Dèttore, D., & Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: Testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. CyberPsychology, Behavior & Social Networking, 15(6), 318–323. doi:10.1089/cyber.2011.0358
28. Gerst-Emerson, K., & Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a public health issue: The impact of loneliness on health care utilization among older adults. American Journal of Public Health, 105(5), 1013–1019. doi:10.2105/AJPH.2014.302427
29. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40(2), 218–227. doi:10.1007/s12160-010-9210-8

30. Hawkley, L. C., & Kocherginsky, M. (2018). Transitions in loneliness among older adults: A 5-year followup in the National Social Life, Health, and Aging Project. Research on Aging, 40(4), 365–387. doi:10.1177/0164027517698965
31. Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. New York, NY: Guilford Press.
32. He, D., Shi, M., & Yi, F. (2014). Mediating effects of affect and loneliness on the relationship between core self-evaluation and life satisfaction among two groups of Chinese adolescents. Social Indicators Research, 119(2), 747–756. doi:10.1007/s11205-013-0508-3
33. Heimberg, R. G., Horner, K. J., Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., Liebowitz, M. R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. Psychological Medicine, 29(1), 199–212. doi:10.1017/s0033291798007879
34. Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015). Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. Psychology, Health & Medicine, 20(3), 332–344. doi:10.1080/13548506.2014.940354
35. Lee, B. W., & Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the Internet: Relationship between social anxiety and problematic Internet use. Journal of Anxiety Disorders, 26(1), 197–205. doi:10.1016/j.janxdis.2011.11.001
36. Newall, N. E. G., & Menec, V. H. (2019). Loneliness and social isolation of older adults: Why it is important to examine these social aspects together. Journal of Social and Personal Relationships, 36(3), 925–939. doi:10.1177/0265407517749045
37. Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and social Internet use: Pathways to reconnection in a digital world? Perspectives on Psychological Science, 13(1), 70–87. doi:10.1177/1745691617713052
38. O'Donohue, W., & Fisher, J. (2009). *Cognitive Behavior Therapy*. London: Wiley Blackwell
39. Oommen, D. (2013). The relationship among social identification with religion, mental well-being, and intercultural communication apprehension (ICA). Journal of Communication & Religion, 36(1), 108–126.
40. Oommen, D. (2014). The relationships among perceptions of social support, intercultural communication apprehension (ICA), and conflict management preferences in the context of cultural adaptation. Journal of Intercultural Communication Research, 43(3), 215–237. doi:10.1080/17475759.2014.935797
41. Primack, B. A., at all. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. American Journal of Preventive Medicine, 53(1), 1–8. doi:10.1016/j.amepre.2017.01.010
42. Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and Internet use—A metaanalysis: What do we know? What are we missing? Computers in Human Behavior, 62, 221–229. doi:10.1016/j.chb.2016.04.003
43. Putnam, R. D. (1995a). Bowling alone: America's declining social capital. Journal of Democracy, 6(1), 65– 78. doi:10.1353/jod.1995.0002

44. Putnam, R. D. (1995b). Tuning in, tuning out: The strange disappearance of social capital in America. PS: Political Science and Politics, 28(4), 664–683. doi:10.2307/420517
45. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment, 66(1), 20–40. doi:10.1207/s15327752jpa6601_2
46. Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52(1), 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
47. Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. Psychological Bulletin, 92(3), 641–669. doi:10.1037/0033-2909.92.3.641
48. Segrin, C., & Domschke, T. (2011). Social support, loneliness, recuperative processes, and their direct and indirect effects on health. Health Communication, 26(3), 221–232. doi:10.1080/10410236.2010.546771
49. Sullivan, L. (2009). *The SAGE glossary of the social and behavioral sciences*. London: SAGE.
50. Tummala-Narra, P. (2009). Teaching on diversity: The mutual influence of students and instructors. Psychoanalytic Psychology, 26(3), 322-334.
51. Vanin, J. (2008). Overview of anxiety and the anxiety disorders. Anxiety Disorders: A Pocket Guide for Primary Care. Humana Press. Virginia.
52. Vassilaki, E. (2006). Anxiety and cognitive functioning in primary and high school students. Stress and Anxiety- Application to Health, Workplace, Community and Education. Newcastle: Cambridge Scholars Press.
53. Verderber, R., Verderber, K., & Sellnow (2008). *The challenge of effective speaking*. Belmont, CA: Thomson/Wadsworth.
54. Younger, A., Schneider, B., & Guirguis-Younger, M. (2008). How children describe their shy/withdrawn peers. Infant & Child Development, 17(5), 447-456.
55. Weiten, W., & McCann, D. (2007). Psychology: Themes and Variations. Nelson Publishing Inc. Toronto: ON
56. Wolfe, B. E. (2005). Understanding and Treating Anxiety Disorders: An Integrative Approach to Healing the Wounded Self. Washington: DC.
57. Ye, Y., & Lin, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. Psychological Reports, 116(1), 164–175. doi:10.2466/07.09.PR0.116k14w3

ПРИЛОЗИ

Прилог 1

Инвентар за комуникациска анксиозност

Communication Anxiety Inventory (CAI)[41]

Форма: особина

Насоки: Овој инвентар е составен од 21 изјава кои опишуваат различни комуникации настани. Од вас се бара да одговорите во однос на тоа како се чувствувате за овие настани.

Ве молам означете го вашиот одговор во соодветното празно на листот со одговори.

Не заборавајте да го дадете одговорот кој најдобро опишува како вие се чувствувате.

Речиси никогаш 1; Понекогаш 2; Често 3; Речиси секогаш4

1. * Мислам дека ефикасно комуницирам во ситуации еден на еден.

2. Моето срце чука побрзо од вообичаено кога зборувам на состанок во мала група.

3. * Уживам да зборувам во јавност.

4. Избегнувам да разговарам со поединци кои не ги познавам многу добро.

5. Мислам дека оставам лош впечаток кога зборувам на состанок на мала група.

6. Се чувствувам разочарано од себе откако ќе зборувам во јавност.

7. * Уживам да разговарам со некој што штотуку го запознав.

8. * Моето тело се чувствува опуштено кога зборувам за време на состанок во мала група.

9. Избегнувам јавно да зборувам ако е можно.

10. Моето тело се чувствува напнато кога разговарам со некој што не го познавам многу добро.

11. * Зборувам за време на состаноци во мали групи. '

12**. Преплашен сум од помислата да зборувам јавно.**

13. Моето срце чука побрзо од вообичаено кога разговарам со некој што штотуку го запознав.

[41]Booth-Butterfield. S., Gould, M.(2006). Communication Anxiety Inventory: , Communication Quarterly Vol. 34, No. 2, Spring 2006, Pages 194-205

14. * Уживам да зборувам на состанок во мала група.

15. * Оставам добар впечаток кога зборувам во јавност.

16. * Би сакал да имам работа која бара од мене често да зборувам на основа еден на еден.

17. Се чувствувам разочарано од моите напори да комуницирам на состанокот во мала група.

18. Моето тело се чувствува напнато и вкочането кога зборувам во јавност.

19. Кога разговарам со некого на основа еден на еден, повеќе сакам да слушам отколку да зборувам јас.

20. Избегнувам да зборувам за време на состаноци во мали групи. '

21. * Со нетрпение очекувам да зборувам јавно.

Бодување: ставките „*“.

Дијадски(двајца) = збир од 1, 4, 7, 10, 13, 16 и 19.,

Мала група = збир од 2, 5, 8, 11, 14, 17 и 20.

Јавно говорење = збир од 3, 6, 9, 12, 15, 18 и 21.

Така, резултатите може да се движат од 21 (ниска КА) до 84 (висока КА); секој резултат од **контекст** се движи од 7 до 28.

Прилог 2

Анкетен лист(за ученици)

ПОЛ

Возраст

Националност

Место на живеење

1.НАВЕДИ КОИ ФАКТОРИ СПОРЕД ТЕБЕ ВЛИЈААТ НА УСПЕШНАТА КОМУНИКАЦИЈА ВО ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС:

-НАСТАВНИК

-УЧЕНИК

-РОДИТЕЛ

-ЕМПАТИЈА

-МОТИВАЦИЈА

2.1НАБРОЈ КОИ ЧОВЕЧКИ КВАЛИТЕТИ КАЈ НАСТАВНИКОТ НАЈМНОГУ ТИ ВЛИЈААТ НА ПРОЦЕСОТ НА КОМУНИКАЦИЈА ВО ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС:

-ЉУБЕЗНОСТ

-ПРИЈАТЕЛССКИ ОДНОС

-ОТВОРЕНОСТ

2.2. НАБРОЈ КОИ СТРУЧНИ КВАЛИТЕТИ КАЈ НАСТАВНИКОТ НАЈМНОГУ ТИ ВЛИЈААТ НА ПРОЦЕСОТ НА КОМУНИКАЦИЈА ВО ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС :

-ЈАСЕН

-ПРЕЦИЗЕН
-КРАТОК

2.3. НАБРОЈ КОИ ПРЕДАВАЧКИ СПОСОБНОСТИ КАЈ НАСТАВНИКОТ НАЈМНОГУ ТИ ВЛИЈААТ НА ПРОЦЕСОТ НА КОМУНИКАЦИЈА ВО ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС :

-ДОБРО ПРЕДАВАЊЕ

-ДОПОЛНИТЕЛНО ОБЈАСНУВАЊЕ

-МОЖНОСТ ЗА ДИСКУСИЈА

2.4.НАБРОЈ КОИ ФИЗИЧКИ КАРАКТЕРИСТИКИ КАЈ НАСТАВНИКОТ НАЈМНОГУ ТИ ВЛИЈААТ НА ПРОЦЕСОТ НА КОМУНИКАЦИЈА ВО ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС :

-ПРИЈАТЕН ГЛАС

-СООДВЕТНА ОБЛЕКА

-ПРИЈАТЕН ИЗРАЗ НА ЛИЦЕ, НАСМЕВКА

3.СПОРЕД ВАШЕ МИСЛЕЊЕ ДОБРА КОМУНИКАЦИЈА ВО ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС СЕ ОСТВАРУВА ПРЕКУ УЧИЛИШНАТА КЛИМА КОЈА Е:

-АВТОКРАТСКА(СТРОГИ ПРАВИЛА)

-ДЕМОКРАТСКА(ПРИЈАТНОСТ)

-РАМНОДУШНА КЛИМА(НЕЗАИНТЕРЕСИРАН ОДНОС)

4.ШТО ВЕ МОТИВИРА ЗА ОДРЖУВАЊЕ НА КОМУНИКАЦИСКИ ОДНОС ВО ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС:

-ПОФАЛНИ ЗБОРОВИ

-ПОЗИТИВНИ ПОВРАТНИ ИНФОРМАЦИИ

-НАСМЕВКИ

5.ПРИ ПРОЦЕСОТ НА КОМУНИКАЦИЈА, НАЈВАЖНО Е ВЗАЕМНО ДА РАЗБЕРЕТЕ:

-СОДРЖИНИ, МИСЛЕЊА

-МОТИВИ

-ЕМОЦИИ, РАСПОЛОЖЕНИЈА

6.ДАЛИ НЕКОГАШ СТЕ БИЛЕ ВОЗМИРЕНИ ДА КОМУНИЦИТЕ ВО ОБРАЗОВЕН ПРОЦЕС:

-МНОГУ ЧЕСТО

-ЧЕСТО

-ПОНЕКОГАШ

-РЕТКО

-ВООПШТО НЕ

7.ДАЛИ СТЕ ПОБАРАЛЕ ПОМОШ ЗА ПРОБЛЕМИ СО КОМУНИКАЦИЈА ВО ОБРАЗОВНИОТ ПРОЦЕС ОД ПСИХОЛОГ ВО УЧИЛИШТЕ?

-МНОГУ ЧЕСТО

-ЧЕСТО

-ПОНЕКОГАШ

-РЕТКО

-ВООПШТО НЕ