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

ФАКУЛТЕТ ПО ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА: КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ВРСКАТА ПОМЕЃУ ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛЕГЕНЦИЈА И НИВОАТА НА СТРЕС И АНКСИОЗНОСТ КАЈ СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ВО РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Ментор:

Проф. Д-р Анита Ристеска

Изработил:

Маја Димов

Индекс бр. 193014

Свети Николе, 2021

АПСТРАКТ

Емоционалната интелегенција е тема која се почесто се споменува во психологијата во последните три декади. Коефициентот на емоционалната интелегенција се смета за можеби и поважен фактор од коефициентот на IQ, кога станува збор за предвидување на успехот во работата и животот, квалитетот на интерперсоналните врски и целата среќа на личноста воопшто.Од друга страна, стресот и анксиозностастанаа сериозни заболувања на денешницата и можеме да ги наречеме „болести на новиот милениум“.Во новите психолошки истражувања се поголема улога се доделува на емоционалната интелегенција во справувањето со овие два параметри, и притоа се акцентира за важноста на самосвесноста, самоконтролата, мотивацијата, емпатијата и социјалните вештини во професионалните достигнувања и личната благосостојба на секој човек.

Целта на ова истражување е да се утврди дали постои корелација помеѓу емоционалната интелигенција и нивоата на стрес и анксиозност кај средношколците. Резултатите покажаа дека постои значајна статистичка поврзаност помеѓу варијаблите, и тоа тренд на негативна корелација помеѓу емоционалната интелигенција и нивоата на стрес и анксиозност, т.е. испитаниците кои имаат повисоко развиена емоционална интелигенција имаат пониско ниво на перцепиран стрес и анксиозност. Се потврди и позитивна корелациона врска помеѓу нивоата на стрес и анксизонсот.

Клучни зборови: емоционална интелигенција, стрес, анксиозност, средношколци

ABSTRACT

The emotional intelligence is a term which is often used in psychology during the last three decades. The coefficient of emotional intelligence is considered even more important than the IQ, when it comes to making predictions about one's success at work or generally in life, the quality of interpersonal relationships, and even the amount of happiness in general. On the other side, stress and anxiety became serious illnesses of today's life and we can call them "The new millennial's illnesses". In the new psychological researches, more and more credit is given to the emotional intelligence, for coping with these two parameters, and thereby more emphasis is put on the importance of self-control, self-consciousness, motivation, empathy and social skills in the professional achievements as well as in the personal wellbeing of every human.

The aim of this research paper is to show if there is a correlation between the emotional intelligence and the level of stress and anxiety among high school students. The results have shown that there is a significant, statistic connection between this variables, or a trend of negative correlation between the emotional intelligence and levels of stress and anxiety i.e. the respondents who developed a lower level of emotional intelligence, have higher level of stress and anxiety. It is also confirmed that there is a positive relation between the levels of stress and anxiety.

KEY WORDS: EMOTIONAL INTELLIGENCE, STRESS, ANXIETY, HIGH SCHOOL STUDENTS

СОДРЖИНА

Вовед.....5

ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

1.Развивање на концептот емоционална интелигенција.....6

1.1 Поим за емоционална интелигенција…….....…….....….9

1.2 Развој на емоционалната интелигенција…….....…….....12

1.3 Модели на емоционална интелигенција.....13

1.4 Начини на мерење на емоционалната интелигенција.....19

1.5 Однос и разлики помеѓу ЕИ и IQ…….....23

1.6 Емоционалн аписменост.....26

1.7 Емоционалната интелигенција и нејзината врска со начините за справување со стрес.....28.

2.Стрес…… …….....30

2.1 Дефиниција и современи теории за стресот.....30

2.2 Што е стресор и како влијае.....34

2.3 Стрес кај адолесценти.....37

2.4 Професионален стрес.....40

2.5 Начини за справување со стресот.....42

2.6 Последици и ефекти од стресот.....44

3.Анксиозност.....45

3.1 Теории и причини за анксиозно нарушување.....46

3.2 Ризик фактори.....48

3.3 Испитна анксиозност.....50

3.4 Справување и лекување на анксиозноста.....51

4. Релевантни истражувања.....52.

МЕТОДОЛОШКИ ДЕЛ

1.Предмет на истражувањето.....55

2.Цели и карактер на истражувањето.....55

3.Испитаници.....56

4.Хипотези.....56

5.Варијабли.....57

6.Методи, техники и инструменти.....57

7.Организација и спроведување на истражувањето.....60

ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИ

Резултати од дескриптивна статистика.....61

Тестирање на хипотези.....66

Проверка на цибхипотеза 1.....66

Проверка на субхипотеза 2.....67

Проверка на субхипотеза 3.....68

Проверка на субхипотеза 4.....69

АНАЛИЗА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....70

Дискусија.....70

Заклучок.....72

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....73

ЛИСТА НА ТАБЕЛИ

Табела1.....61

ТАбела 2.....63

Табела 3.....64

Табела 4.....65

ЛИСТА НА ГРАФИКОНИ

Графикон 1.....61

Графикон 2:.....62

Графикон 3.....64

Графикон 4.....65

ЛИСТА НА ПРИЛОЗИ

Прилог 1.....77

Прилог 2:.....82

Прилог 3.....85

Вовед

Емоционалната интелигенција, стресот и анксиозноста се теми за кои во последно време се почесто се зборува.Стресот и анксиозноста се состојби со кои секојдневно се соочуваме, но нивната појава е најизразена во и онака "бурниот" период на адолесценција и во средношколските денови .

Не така одамна, постоело верување дека постигнувањата и успехот кај учениците и студентите е резултат исклучиво на умствениот капацитет на индивидуата, т.е. колку е повисок коефициентот на интелигенција, толку повисоки се достигнувањата. Денес е повеќе од јасно дека значаен фактор за успехот на личноста е и нивото на емоционална интелигенција кое таа го поседува. Емоционално интелигентната личност има способност да ги разбере сопствените емоции, умее да ги контролира и може да ги порепозне емоциите на луѓето околу неа. Сето ова и помага полесно да се соочува со проблемите и да владее со стресните ситуации кои се дел од секојдневието. Освен што стресот влијае на здравјето на поединецот, се покажало дека како негативен фактор, значајно влијае и на успехот кај учениците и студентите. Континуираното изложување на стресни ситуации, предизвикува појава на телесни тегоби, кои потоа преминуваат во психо-соматски болести. Од друга страна, постојаното високо ниво на стрес, страв и возбуденост доведува и до појава на друга состојба која е се почеста во денешницата- состојба на анксиозност. Најопшто кажано анксиозноста претставува чувство на општа возбуденост, страв без причина, голем стрес и загриженост. Кај учениците ои средношколците многу честа појава е испитната анксиозност. Ваквиот вид на анксиозност претставува комбинација на психолошки симптоми, вклучувајќи загриженост, напнатост и страв од неуспех, кој најчесто се појавува во ситуации кога треба да бидеме оценувани. Испитната анксиозност претставува подтип на вознемиреност, поврзана со емоции кои стануваат се поинтензивни кога треба да се соочиме со испитување на сопствените способности.

За да се избегнат последиците од споменатите состојби, и личноста да може посветено и успешно да ја извршува својата дејност- било да станува збор за ученик, студент, работник, родител, потребно е да се стреми кон развиток на емоционалната интелигенција со сите нејзини капацитети

.

I. ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

1.Развивање на концептот-Емоционална интелигенција

За да се разбере поимот „емоционална интелигенција“, потребно е најпрво јасно да ги дефинираме поимите емоција и интелигенција. Емоциите може да се дефинираат како лично доживување, вреднување и субјективен однос кон луѓето, предметите, случувањата кои не опкружуваат како и кон сопствените постапки. Емоцијата секогаш претставува реакција на личноста на некое случување или активност, кое го забележуваме и кое го привлекува нашето внимание. Емоцијата се појавува тогаш, кога личноста ќе процени дека случувањето има некаква важност за неа. Она што претставуваат рефлексите за телото, тоа се емоциите за психата. Емоцијата претставува состојба на возбуда на организмот, предизвикана од субјективно значаен стимул или од ситуација кон која личноста ја насочува својата активност (Hercigonja, 2018).

Од друга страна, интелигенцијата претставува способност на умот да интегрира повеќе меѓусебно поврзани способности и вештини како што се:способност за разбирање, планирање, решавање на проблеми, апстрактно мислење, создавање на идеи, употреба на јазикот и учењето. Порано, интелигенцијата се сметала за апстрактна способност, која била својствена и заедничка за сите ментални процеси-осет, перцепцијата, памтењето, учење, мислење, емоција, мотивација.

Основата за настанување и откривање на поимот емоционална интелигенција, како самостоен конструкт се темели на откривање на т.н. социјална и практична интелигенција. По неколкугодишно истражување, се појавиле тврдења дека емоционалната интелигенција произлегува од други конструкти, како што се интерперсоналната и интраперсоналната интелигенција. Сите овие констатации се појавиле благодарение на поделбата на интелигенцијата која во своите теории ја направиле Гарднер и Стернберг (Gardner & Sternberg,).

Според Гарднер и неговата теорија за мултипла интелигенција, постојат седум различни видови интелегенции и тоа:

1. **Лингвистичка интелигенција-** се однесува на способноста на личноста да ја сфати граматиката, фонетиката и семантиката на јазикот. Тоа е интелигенција

за јазично изразување,читање, пишување, давања на вербални инструкции, убедување и сл. Овој вид на интелигенција особено е развиена кај писатели, политичари, новинари и други професии за кои се потребни ораторски способности.

2. **Логичко-математичка интелигенција** – овој вид претставува интелигенција за бројки, за математички операции и логичко размислување.Личностите кои ја поседуваат имаат развиена способност за утврдување на каузалните односи, за категоризација и класификација, за поставување нумерички модели. Таа е развиена кај математичари, Програмери, информатичари, научници од природните науки.
3. **Социјална интелигенција-** се однесува на добро развиено чувство за бои и форми, осетливост за визуелни детали, способност за креирање на визуелни светови, способност за цртање или скицирање, просторна ориентација . Во повисок степен неа ја поседуваат: уметници, кореографи, режисери, архитекти, пилоти, фотографи.
4. **Музичка интелигенција** – се однесува на перфектно развиено чувство за перцепирање, препознавање и продуцирање на ритам и мелодија, способност за трансформација на тоновите во различни тонски скали. Ваков вид на интелигенција поседуваат: пејачи, музичари, диригенти, изведувачи на музички инструменти, композитори и сл.
5. **Телесно-кинестетичка интелигенција** – ја поседуваат лица кои имаат изразена контрола на телесните движења, и поседуваат способност преку нив да ги изразат своите чувства и идеи. Со ваков вид интелигенција се одликуваат: спортисти, танчери, специјалисти по хирургија, скулптори, вајари и т.н.
6. **Интерперсонална интелигенција –** претставува способност да се разберат луѓето околу нас, да се препознаат нивните емоции,желби,намери,расположенија и благовремено да се реагира на нив.Индивидуите кои имаат вакви способности се социјално одговорни, емпатични и имаат влијание врз другите. Професии за кои е потребен ваков вид интелигенција се: менаџери, политички лидери, раководители, социјални работници, едукатори и др.
7. **Интраперсонална интелигенција-** е развиена кај луѓето кои имаат јасна слика за својата личност, своите емоции и чувства, желби, интереси и мотиви.

Ваквите личности се свесни за своите доблести и маани, независни се и самодисциплинирани. Уживаат во активности како што се јога и медитација, интровертни се и преферираат професии кои се за индивидуалци, како например психотерапевти, теолози и др.

За да биде вклучена вклучена во теоријата, секоја интелигенција мора да задоволи четири критериуми и тоа:

- **Да биде симболички изразена;**
- **Да има сопствен развоен пат;**
- **Оштетувањата на одредени мозочни зони да предизвикаат дефицит во интелигентното однесување;**
- **Да се почитува нејзината вредност во одредена култура.**

Според Гарднер, секоја индивидуа ги поседува сите 7 видови на интелигенции, но единствено и уникатно кај секоја личност е начинот на кој функционираат седумте интелигенции. Кај најголем дел од популацијата, високо развиени се една или две интелигенци, неколку се умерено развиени, додека останатите се слабо развиени. Постојат личности, кај кои се развиени сите или поголем дел од споменатите видови интелигенции и тие се истакнуваат во повеќе дејности и професии. Од друга страна, кај лицата кои се со ментална попреченост развиени се само најосновните аспекти од 7-те вида на интелигенции.

За разлика од Гарднер, Стенберг ја промовира својата **триархиска теорија за интелигенцијата,** според која постојат:**аналитичка, креативна и практична интелигенција.** Авторот вели дека една практично интелигентна личност, многу добро ги познава слабите и силни страни на својата интелигенција, и во зависност од тоа ги форсира ситуациите каде ги користи силните страни, а ги избегнува моментите кога треба да ги покаже слабите страни.

И покрај сите сличности кои ги имаат социјалната, интраперсоналната, интерперсоналната со емоционалната интелигенција, мора да се напомене дека Емоционалната интелигенција е „конструкт сам за себе“ и како таков треба да се изучува, развива и усовршува.

1.1 Поим за емоционална интелигенција

Додека растеме и се образоваме ние усвојуваме нови знаења од различни области како што се:историја, географија,математика и многу други науки.Но, повеќето од нас, не учат како да ги идентификуваат и како да се справат со сопствените емоции или емоциите на другите. Овие вештини може да бидат корисни, но тие никогаш нема да ги усвоиме од учебник или како градиво во училиште. Токму за да можеме полесно да ги идентифицираме и развиваме ваквите знаења и вештини, во науката психологија се воведува интегриран конструкт кој обединува два веќе добро познати области-емоции и интелигенција, а конструктот се нарекува емоционална интелигенција.

Емоционалната интелигенција е поим што психолозите и истражувачите од оваа област го користат за да опишат колку добро индивидуата може да управува со сопствените емоции и да реагира на емоциите на другите. Луѓето кои покажуваат емоционална интелигенција имаат повеќе вештини потребни во животот како што е: управување со конфликти, разбирање и одговарање на потребите на другите и контролирање на сопствените емоции.

За првпат во литературата сложениот поим *емоционална интелигенција* започнува да се споменува во деведесетите години на дваесетиот век од страна на Саловеј и Мајер (Mayer & Salovey 1990), како конструкт во кој се спојуваат поимот емоции и поимот интелигенција.Овој нов поим претставува еден вид на револуционерно откритие, кое во себе содржи два многу значајни елементи од целата наука психологија. Според овие автори, емоционалната интелигенција претставува склоп на ментални способности и вештини кои се однесуваат на разбирањето на сопствените и туѓите емоции. Таа се дефинира како процес на препознавање на сопствените и емоционалните состојби на другите, се со цел да може соодветно и ефикасно да се регулира однесувањето и да се разрешат ефентуалните можни проблеми.

Голема улога во популизацијата на поимот емоционална интелигенција, има авторот Даниел Големан, кој кон средината на деведесетите години од дваесетиот век ја издал својата прва книга поврзана со оваа област (*Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ, 1995).* Големан ја дефинирал емиционалната интелигенција на следниот начин: „Емоционалната интелигенција ја сочинуваат некогнитивни

способности, вештини и компетенции кои влијаат на способноста на личноста успешно да ги совладува предизвиците на секојдневието“ *(Goleman, 1995).*

По овие обиди за воведување, објаснување, користење и концептуализација на поимот емоционална интелигенција, се прават низа научни трудови во голем број психолошки списанија.Во 2000-та година излегува првата поголема *книга „The Handbook of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application At Home, School, and in the Workplace- Bar-On & Parker, 2000),* која опфаќа и поголем број аспекти,почнувајќи од теоретските сфаќања,преку развојот,мерењето и примената како во семејството,така и во училиштето и на работното место, па се до нејзиниот однос со други релевантни конструкти како што се: социјална интелигенција, особини на личност и т.н.

Токму ваквиот,многуаспектен осврт кон емоционалната интелигенција како составна компонента од комплексната структура наречена личност,ни дозволува да образложиме дека таа е важна за:

• Физичкото здравје -Можноста за справување со стресот, кој има влијание врз нашето севкупно здравје, е тесно поврзано со нивото на емоционална интелигенција.

• Менталната благосостојба - Емоционалната интелигенција влијае врз нашиот поглед кон животот, може да помогне во намалување на анксиозноста и избегнувањето на депресијата

• Интерперсоналните односи - Со разбирање на сопствените и потребите и чувствата на луѓето околу нас,се грижиме за подобрување и зајакнување на социјалните и емоционалните врски во нашиот живот.

• Разрешувањето конфликти - Kora ќе можеме да ги осознаеме емоциите на луѓето и да сочувствуваме со нив, полесно е да се избегнат конфликти или доколку се создадат- полесно да се надминат.Исто така повисокото ниво на емоционална интелигенција овозможува поуспешни преговарачки способности,поради можноста да ги разбереме потребите и желбите на другите.

• Успехот -Повисоката емоционална интелигенција помага нашата внатрешна мотивација да биде повисока, овозможува поголема самодоверба и фокусирање на поставените цели.

•Раководењето- Ефективниот лидер и водач може да ги препознае потребите на другите луѓе,може да ги охрабри и насочи кон нови успеси и остварување на замислените цели и идеи.

Концептот на емоционалната интелигенција е продолжение на еден од двата традиционални начини на толкување на односот помеѓу емоциите и логичното размислување во психологијата. Традиционалната теорија го поддржува ставот дека емоциите и логично размислување се спротивни меѓу себе, и дека емоциите го нарушуваат, го водат во погрешна насока и негативно влијаат врз обидите на рационално функционирање на човекот. Наспроти оваа, другата традиционална теорија го поддржува ставот дека емоциите се дел од логичното размислување и придонесуваат за подобрување на општиот квалитет и функционирање на многу аспекти од животот. Авторите на концептот потенцираат дека многу е важно да се разграничи тоа дека емоционалната интелигенција не ја исклучува класичната интелигенција, тоа не е "победа на главата над срцето" - тоа е уникатна комбинација од двете. За да може личноста да се определи како емоционално интелигентна, мора да бидат задоволени одредени „услови”. Личноста мора да ги препознае сопствените емоции. Самосвеста, препознавањето на емоциите во моментот кога тие ќе се појават е основа на емоционалната интелигенција. Способноста да се контролираат емоциите е од есенцијално значење за менталното здравје и за саморазбирањето. Исто така,постигнувањето на определена цел или постигнување на било каков успех во животот,совладување на некоја вештина,поседување умешност е во зависност од контролирањето на сопствените емоции.

Емпатијата претставува уште една способност што е заснована на човековата самосвест и претставува основна човечка вештина. Оние што ја поседуваат подобро ги усвојуваат невидливите сигнали на средината во која живеат,преку кои им се навестува што им е потребно на другите и што другите сакаат. Емпатијата им овозможува успех на тие што имаат професии како трговијата, работа со клиенти и потрошувачи, учење и подучување, менаџерство- професии што подразбираат водење грижа за другите. Умешноста за одржување на меѓусебните односи е

вештина која е потребна да ја поседуваат поединци кои имаат раководни позиции,иако поединци што ја усовршуваат ваквата способност успеваат во се што подразбира успешна соработка со другите. Луѓето, сепак се разликуваат по своите способности во секоја од наведениве области. Некои се вешти во совладувањето на сопствената анксиозност, а истовремено не се во состојба да ја намалат анксиозноста кај другите. Секоја од наведениве области е определена од навики и реакции што со вистински заложби може да се изменат и усовршат.

1.2 Развој на емоционалната инелигенција

Во однос на наследството, Даниел Големан во своето дело тврди дека секоја личност по пат на генетските процеси, наследува некои карактеристики и тенденции од своите билошки родители и тие карактеристики се однапред одредени. Овде можеме да зборуваме за висината, бојата на коса или бојата на очите и овие нешта ни се пренесуваат по пат на гените. Но, генетското наследство влијае делумно на некои сегменти од емоционалната интелигенција, како што се: љубезноста, храброста, непријателството кон другите и т.н. Големан потенцира дека,, без разлика кои и какви се нашите биолошки родители, сите ние доаѓаме на овој свет со еднакви човечки потреби“ (Големан, Д. Емоционална интелигенција, 2004).

Животот го започнуваме со основните човекови потреби, наследените квалитети и сколонности. Од моментот на раѓање се трудиме да се однесуваме онака, како што мислиме дека ќе одговара на нашите потреби. Сите наши вредности и ставови, за тоа како треба да ги задоволуваме сопствените потреби се развиваат заедно со стекнувањето на животното искуство. Можеме да научиме нешто од она што нам ни се случило- непосредно искуство или да научиме нешто од она што се случило на некој друг околу нас- посредно искуство. Како резултат на овие искуства, донесуваме заклучоци за тоа какви сме ние, каква е средината која не опкружува и како најдобро треба да се бориме со сите предизвици кои ни ги носи животот. Накратко кажано-учиме се, учиме што е она што треба да го сакаме и правиме и што е она што е неправилно и треба да го избегнуваме. На овој начин, емоционалната интелигенција се развива по пат на учење.

Друг начин за развој на емоционалната интелигенција , според Големан, е постапката кога се донесува некаква одлука. Пример , доколку некое дете е запоставувано од родителите или пак е често критикувано, тоа донесува заклучок или одлучува дека е безвредно. Децата со кои возрасните не се однесуваат добро, можат да донесат одлука дека сами ќе се грижат за себе, затоа што никој не се интересира за нив. Последица на сето ова е недовербата која се појавува кај нив, кон поголем дел од луѓето. Друг пример се лицата кои биле жртва на било каков облик на насилство. Многу често тие завземаат став и одлука дека треба да се осветат. Децата кои биле жртви на физичко или психичко насилство, често пати имаат изливи на бес, гнев и демонстрираат непријателско однесување. Како резултат на овие примери, може да заклучиме дека емоционалната интелигенција може да се создава свесно, по сопствена волја но и без свесна намера. На пример, прордно е телесната болка да предизвикува непријатно чувство. Доколку некој од родителите физички го малтертира детето, самата помисла на тој родител ќе предизвика непријатно чувство и детето ќе го избегнува родителот. Доколку детето е напуштено од родителите, тоа веројатно ќе развие чувство на осаменост и недоверба и кон други лица, поради страв да не биде напуштено и отфрлено повторно. Според Големан, доколку личноста емотивно реагира на некоја ситуација,многу веројатно е дека слична таква ситуација, повторно ќе предизвика и слична емотивна реакција.

Емоциите и емотивните реакции освен психичко, можат да имаат и соматко влијание. Силните емотивни ракции, можат да предизвикаат и органски пореметувања. Континуираните стресни состојби може да предизвикаат чир на желудник, грчеви, гастро-интестинални тегоби, покачен крвен притисок и низа други болести.

1.3 Модели на емоционалната интелигенција

Некои концептуализации за емоционалната интелигенција се со широк дијапазон и вклучуваат низа адаптивни карактеристики поврзани со емоциите, додека другите ги нагласуваат когнитивните елементи, како што се правилно размислување и помнење. Некои истражувачите ја концептуализирале емоционалната интелигенција и како способност и како црта на личноста. Мајер, Карусо и Саловеј (Mayer, J. D., Caruso,

D. R., & Salovey,P. 1999, Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence) предупредувале дека е потребна внимателна анализа за да се утврди што е, а што не е дел од емоционалната интелигенција.

1.3.1 Модел на Мајер и Саловеј (Mayer & Salovey)

Првата дефиниција за емоционалната интелигенција која је претставиле авторите на овој модел, гласи дека таа е "способност за следење на сопствените и туѓите чувства и емоции и употреба на тие информации во размислувањето и однесувањето". (Salovey & Mayer, 1990). По неколку години истражување и теориско усовршување на првобитниот модел на емоционалната интелигенција, истите автори објавиле друга верзија на конструктот, во кој внесуваат некои промени, па предложиле и нова дефиниција според која "емоционалната интелигенција вклучува:

1) Способност за перцепција,проценка и изразување на емоциите-Ова најниско ниво е способност личноста да направи точна проценка на емоционалниот образ.Децата уште од најмала возраст учат да ги идентифицираат сопствените и туѓите емоционални сосотојби, додека една зрела индивидуа би требало да знае внимателно да ги прати и своите внатрешните чувства.Соодветно на ова, правилно изградената, самостојна личност започнува да гивреднува и забележува емоциите секаде каде што тие можат да се изразат- во архитектурата, уметничките дела, кај соговорникот и т.н. Накратко, овој аспект на емоционалната интелигенција влијае на свесноста на поединците за сопствените емоции и сопствените мисликои се однесуваат на емоциите, на нивното меѓусебно разликување, како и способност за адекватно изразување на емоциите (Roberts, Zeidner & Matthew, 2003).

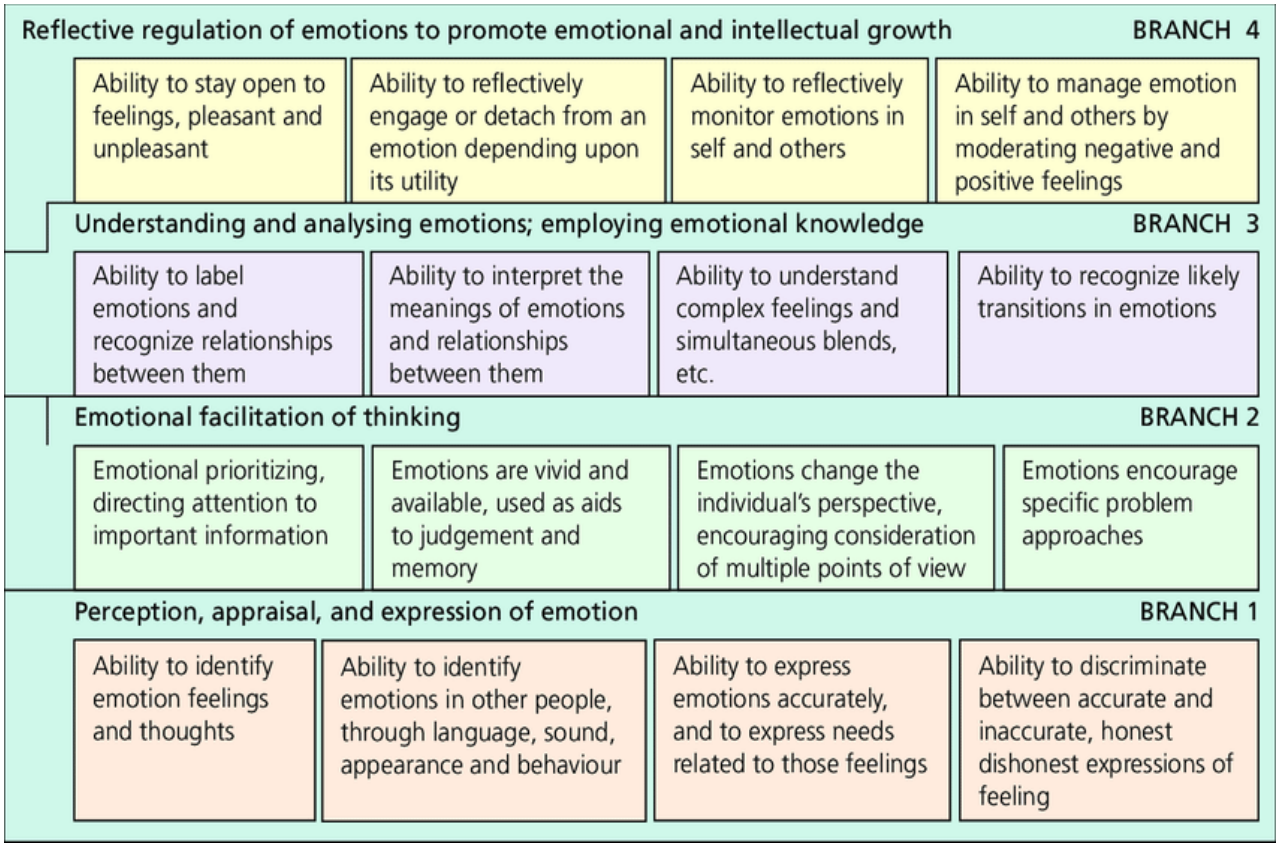
2) **Способност за увидување и генерирање на чувства кои го олеснуваат мислењето-емоционална фацилитација на мислењето-** Ова ниво вклучува способност емоциите да се користат на начини на кои ги олеснуваат интелектуалните процеси. Емоциите внесуваат приоритети во мислењето со тоа што го насочуваат вниманието на важни информации. Тие се доволно живописни и достапни, па може да се повикаме на нив по потреба, како помош во просудувањето и помнењето на настаните. Ако успееме да се соживееме со некој настан или чувствата на лицето чија што приказна ја пратиме, ќе можеме полесно да се снајдеме

во слични ситуации на кои можеме да наидеме покасно во животот (Takšić, V., Doktorska disertacija, 1998).

3) Способност за разбирање и анализирање на емоциитец- овој степен ја вклучува способност индивидуата да може да ги разбира емоциите, да разбере дека со интегрирање на две емоции можат да се добијат некои нови конструкти- пример кога ќе ги споиме верата и оптизмизмот се раѓа надежта. Кај веќе изградените личности се појавува способност за разликување и осознавање на преодите помеѓу емоциите- од бес во срам и т.н. ваквите емоционални знаења започнуваат да се усвојуваат уште од најраното детство, и се усовршуваат во текот на целиот живот. Многу важно за ова „скалило“ е да се усвојат законитостите при појава на специфичните и сложени емоции и врските и релациите кои постојат помеѓу нив. (Roberts, Zeidner & Matthew, 2003).

4) **Способност за рефлективно регулирање на емоциите со цел да се промовира емоционалниот и интелектуалниот развој**- Најсложеното ниво на емоционалната интелигенција е свесна регулација на емоциите, која води кон емоционален и интелектуален напредок. Базична способност на ова ниво е отвореноста спрема емоциите, без разлика дали тие се пријатни или непријатни.Ова ниво на емоционалната интелигенција вклучува и способност за рефлексивно следење на емоциите во однос на себе си и другите, како што е препознавање колку се тие јасни, типични и влијателни. Најсложената способност во највисокото ниво на емоционалната интелигенција, според овој модел, е способноста за управување со сопствените емоции и емоциите на другите, ублажување на негативните емоции и зајакнување на пријатните, а притоа да не се намали или презасити информацијата која тие ја пренесуваат. (Salovey & Mayer, 1999).

Втората верзија на конструктот е проширена за едно ниво на способности и е прикажана е во облик на дијаграм, така што четирите гранки на дијаграмот се подредени од наједноставни кон посложени психички процеси.Индивидуите кои имаат повисоко развиена емоционална интелигенција, се очекува побрзо да напредуваат од една кон друга „гранка или скала“ , а со тоа да ги совладуваат се посложените предизвици.



Слика 1. Emotional intelligence framework, adapted from Mayer and Salovey

1.3.2. Модел на емоционалната интелигенција на Бар-Он

Бар-Оновиот модел на емоционална интелегенција е изграден врз основа на современите знаења за теориите на емоциите- според кои емоциите имаат значајна улога во развојот на темпераментот, како и врз основа на резултатите од емпириските истражувања во психологијата на личноста-кои укажуваат на врската помеѓу цртите на личноста и стабилното доживување на емоционалните искуства.Тој смета дека емоционалната интелегенција е подрачје на некогнитивни компетенции и вештини, кои влијаат на способноста на личноста да се справи со стресот. Бар-Он смета дека емоционалната интелегенција претставува “низа од поврзани емоционални и социјални компетенции, вештини и однесувања кои детерминираат колку ефективно се разбираме себе си и се изразуваме, колку ги разбираме другите, стапуваме во односи со нив и се соочуваме со секојдневните барања, проблеми и притисоци”. (Bar-On, 2012).

Според неговиот концепт, емоционалната интелигенција е поделена во пет подрачја, кои имаат свои компоненти:

1. **Подрачје на интраперсонални вештини-** овде се вбројуваат компоненти како независност, самоактуелизација, самопочитување, свесност за сопствените емоции и асертивност.
2. **Подрачје на интерперсонални вештини-** овде се содржат компонентите емпатија, социјална одговорност, интерперсонални односи;
3. **Вештини на прилагодливост –** компоненти кои се однесуваат на флексибилност и можност за решавање на проблеми;
4. **Вештини за управување со стрес –** овде припаѓаат компоненти за толеранција на стрес и контрола на импулсот;
5. **Вештини за општо расположение -** се вбројуваат компоненти за оптимизам и среќа.

Бар-Оновиот модел на емоционална интелигенција, во споредба со оној на Мајер и Саловеј е со поширок дијапазон и содржи дел од особините на личноста како што се оптимизам, вештини за решавање на проблеми, справување со стрес и т.н.

1.3.3 Модел на емоционална интелигенција на Големан

Големан ја објаснува и согледува емоционалната интелигенција на поразличен начин од Мајер и Саловеј.Во научните кругови,Големановиот модел на ЕИ е доста често критикуван и го сметаат како научно нетемелен, како продукт на нешто што веќе постои или како резултат на слободна интерпретација.Според Големан, успехот на секој поединец е само 20% резултат на неговата IQ, а остатокот зависи од нивото на емоционалната интелигенција, но на начинот на кој тој ја објаснува. Авторот нагласува дека не секогаш индивидуите со висока IQ не се секогаш успешни и во реалните животни ситуации, како на пример во однос на висината на оствареният личен доход, продуктивноста во професијата и статусот во општествената заедница, како и во однос на постигнување на лично задоволство и среќа во интерперсоналните односи. За таа цел, според Големан, потребно е секој да умее да се мотивира себе си , да биде истраен на патот кон својата цел и покрај можните препреки и фрустрации и секој да успее да го контролира своето расположение, како тоа не би влијаело врз способноста за мислење и правилно расудување. Овие

способности, Големан ги вметнува под поимот емоционално интелигентно однесување. Врз основа на споменатото, тој ја дефинира Емоционалната интелигенција низ следните пет димензии:

1. **Познавање на сопствените емоции -** Според Големан, свеста за себе е есенцијална вештина, од која зависи и степенот на нашата самоконтрола.Авторот потенцира дека не треба да ги поттиснуваме своите емоции, туку да развиваме способност за нивно контролирање и правилно насочување.
2. **Управување со емоциите-** контролата на сопствените емоции ни овозможува да ги канализираме и насочуваме силните и негативни емоции, кои нешта и дејности, кои би биле од лична или општесвена корист.
3. **Самомотивирање-** основен предуслов за успешност во работата и професијата. Личност која се движи кон својата цел, поттикната од сопствени побуди и лична самоактуализација го достигнала највисокото ниво од пирамидата на човековите потреби според А. Маслоу.
4. **Препознавање на емоциите на луѓето околу нас-** препознавањето на емоциите кај другите е основа за алтруизам, помагање и соработка и развивање на емпатија.
5. **Снаоѓање во интерперсоналните релации (социјални вештини)-** способност да се одржуваат кавлитетни врски со другите луѓе, да се избегнуваат конфликти...со еден збор да се оставрува успешна и искрена комуникација**.**

За разлика од моделот на Мајер и Саловеј кој ја третира емоционалната интелегенција како склоп на ментални способности, моделите на Големан и Бар-Он ,вклучуваат и други аспекти на личноста, мотивациски фактори, социјални вештини и др. Според одредени автори, ваквите мешовити модели на емоционалната интелегенција се со многу широк дијапазон и сметаат дека не е оправдано неинтелектуалните карактеристики да се поистоветуваат со интелегенцијата. Поради тоа моделот на Mayer и Salovey во некои истражувања има поголема оправданост.

Сепак и покрај сите различности во концептите за емоционалната интелегенција, заедничката идеја на авторите е дека:

- Процесирањето на емоционални информации е релативно независно од способностите кои се поврзуваат со традиционалното сваќање на интелектуалниот понтенцијал;
- Претставува посебна класа на способност, а не состав на доминантното однесување и
- Е важен и специфичен предуслов за успех на многу полиња во животот, кој може да биде поважен од IQ (Goleman, D. Emotional intelligence 1997).

1.4 Начини на мерење и проценување на емоционалната интелигенција

Со оглед на тоа дека предложените модели за емоционалната интелигенција претпоставуваат дека тоа се повеќестрани способности, потребно е да се изнајде метод за процена и мерење на секоја од нив.Се смета дека во пракса, најмногу обиди за мерења и процена на емоционалната интелигенција направиле Мајер и Саловеј. Тие ги поставуваат критериумите според кои емоционалната интелигенција би можела правилно да се измери и процени. Мерењата и проценката на емоционалната интелигенција се одвиваат главно на три начини:

1. Самопроцена на испитаниците;

2. Процена на други луѓе;

3. Непосредно проценување на способностите.

1.Самопроцена на испитаниците- овој вид на инструменти се конструирани, за да со нивна помош можат да се проценат верувањата и перцепциите на личноста за сопствените компетенции во некои специфични подрачја. Првите скали кои биле направени за мерење на емоционалната интелигенција содржеле токму вакви мерки. Но со тек на време, тие не се покажале како многу корисни, затоа што повеќето скали за самопроцена на емоционалната интелигенција имале слаба релијабилност. Овој начин на мерење на емоционалната интелигенција се темели на саморазбирање

на личноста и поради тоа се поставува прашањето дали и колку е точна самопроценатa на личноста? Можеби самопроценката на личноста би се однесувала повеќе на самоперцепцијата, отколку на вистинското ниво на емоционална интелигенција.

Друг недостаток на овој вид мерења е тоа што тие често и се недостапни на свесната интерпретација и на нив влијае факторот социјална преферираност на одговорот, а исто така се подложни на управување со впечатоци и мамење.

2. Процена на други луѓе – овој вид мерење на емоционалната интелигенција е најретко користен поради големиот број недостатоци кои ги има.Како прв недостаток би можеле да ја прикажеме перцепцијата, затоа што набљудувањето на туѓото однесување од свој агол на перцепција, ја исклучува објективноста. Исто така од големо значење е и нивото на емоционална интелигенција кое го има набљудувачот. Ако набљудувачот-проценувач има ниско ниво на емоционална интелигенција, тогаш неговите одговори нема да бидат валидни, затоа што тој нема да може да го процени нивото на емоционална интелигенција на индивидуите кои се со повисоко ниво од неговото. На ваквиот тип на проценувач му "бегаат" некои информации, бидејќи во своето лично искуство тој никогаш не се сретнал со нив. Дури и ако ситуацијата е обратна, т.е. проценувачот има повисоко ниво на емоционална интелигенција отколку набљудуваното лице, тој нема да биде во состојба точно и прецизно да ги препознае емитуваните информации. Тоа се случува поради вознемиреност, или недоволна временска ориентираност на проценувачот за да доволно ги почека потребните информации и како резултат на тоа заклучи дека лицето нема довлно развиена емоционална интелигенција.

При ваквиот тип на мерење на емоционалната интелигенција, може да влијаат и некои други фактори на проценуваните лица, кои не се во врска со емоционалната интелигенција, како што се: убавината, возраста, комуникативноста и сл.

3. Непосредно проценување на способностите – Се извршува со употреба на психолошки инструменти кои ја мерат способноста на индивидуата за решавање на проблеми како на пример идентификација на емоции на лице од слика или во некоја приказна, а одговорот на испитаникот е достапен за евалуација во однос на некој критериум.Бидејки емоционалната интелигенција е дефинирана како збир од

способности, ваквото мерење е неопходно да се применува,иако тестовите се малобројни и недоволно проверени.Прв ваков инструмент конструирале авторите на концептот емоционална интелигенција Мајер и Саловеј, операционализирајќи го преку 18-MultiFactor Emotional Intelligence Scale (MEIS; Mayer, Caruso i Salovey, 1999) својот претходно опишан модел за емоционална интелигенција. Нешто подоцна, тие развиле и Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT; Mayer, Caruso i Salovey, 2000). Во реално истражување со MSCEIT од испитаниците би се барало да:

а) ги идентификираат емоциите од изразите на лица и слики;

б) генерираат расположение и да решаваат одредени проблеми во тоа расположение;

в) ги дефинираат причинителите на различни емоции и да ја разберат прогресијата на емоциите;

г) одредат како најдобро да ги вклучат емоциите во мислењето во ситуации кои се однесуваат на нив самите или на други луѓе. (Hercigonja, 2018).

Потешкотии во препознавањето на емоции во изразот на лице и слики се јавуваат најмногу кај личности кои имаат ниско ниво на емоционална интелигенција, бидејќи тие се бавни, затворени во себе, и многу често не го интерпретираат своето задоволство или незадоволство со мимична експресија. Проблем настанува и при дефинирање на причината за појава на одредена емоција и разбирање на прогресијата на емоциите. Тоа е поради фактот што затворените и пасивни личности, неможеме да ги мотивираме за да ја искажат или мимично експресираат својата емоција и со еден збор наидуваме на еден вид емоционално “студенило“. Од друга страна пак динамичните личности, можеме да се соочиме со емоционална нестабилност, импулсивност и променливост, што исто така го отежнува дефинирањето на причината за појава на одредена емоција.

Исто така постојат потешкотии и во одредувањето на точните, односно неточните одговори во ваквите тестови. Затоа би можело да се користат три начини на бодување, т.е. три видови на критериуми,и тоа: . (Hercigonja, 2018).

1.Консензус - со примена на овој критериум, точен одговор е оној кој го избрале поголемиот број на испитаници. На пример ако поголем дел од групата се сложува дека лицето изразува емоции на среќа или тага, тогаш тој одговор се смета за точен. Но на овој начин на одредување на точниот одговор во тестовите за емоционална интелигенција можат да влијаат некои културолошки верувања или во некои случаи таквото бодување едноставно може да се индицира со културолошки или половите стереотипи

2.Мислење на експертите (expert thinking) – последен збор за точниот одговор донесуваат стручњаци кои се занимаваат со емоциите, како психијатри, психолози, терапевти и сл.,а притоа го користат своето професионално искуство. Притоа, за точен одговор се смета оној кој го избрал експертот.Меѓутоа, истражувачите се сложиле дека проценките на стручњаците не мора да бидат варијабилен индикатор за точниот одговор од консензусот на групата.

3.Мислењето на лицата кои се цел на истражување (target scoring) – правилниот одговор го одредува лицето кое е вклучено во некоја емоционална активност, како на пример сликање, пишување песни и свирење, а набљудувачот дава свое мислење за тоа што лицето чувствува. Се смета дека тоа лице има повеќе информации отколку што тоа му е достапно на надворешниот набљудувач(Mayer, Caruso & Salovey, 1999).Овој начин на одредување на точните одговори, соодветствува најмногу за задачи за идентификација на емоции,а не и за повисоките нивоа на емоционалната интелигенција.

Мајер и неговите соработници се согласиле дека определувањето на вистинскиот одговор со консензус и со помош на мислењето на експертите, до одреден степен се преклопуваат, но затоа што консензусот се докажал како порелијабилна метода,со подобра факторска структура, тој би требало да се користи.

1.5 Односот и разликите помеѓу IQ и EI

Академската интелигенцијата нема никакво значење доколку не е во корелација со емоциите, а со тоа и со емоционалната интелигенција. Реакцијата на емоционалниот ум е спротивна на рационалната реакција, што би значело дека IQ и ЕИ се одделни способности, а не спротивни. Како што кажува Seymour Epstein, додека рационалниот ум создава логични врски меѓу причините и последиците, емоционалниот ум ги поврзува нештата според сличности. Големата предност на емоционалниот ум е неговата способност моментално да ги разреши емоционалните ситуации, овозможувајќи ни да имаме представа со кого да бидеме внимателни, кому можеме да му веруваме,кој сака да не измами и т.н. Академската интелигенција или коефициентои на интелигенција IQ, не ni овозможува подготовка за животните промени.Иако високиот IQ не е гаранција за успехот или за среќата во животот,сепак образовните институции кај нас се потпираат на академските способности,ставајќи ја на маргините емоционалната интелигенција која исто така многу влијае врз текот на нашиот живот. Емоционалната интелигенција може да се развива и се учи во текот на животот и во себе вклучува многу способности. Од суштинско значење е вештината на владеење на овие способности, за да се разбере причината поради која една личност во животот има поголеми достигнувања, додека друга со ист интелект завршува на спротивната страна од патот на успехот (Големан, Д., Емоционална интелигенција, 1995).

Понекогаш можеме да се пронајдеме себе си во центарот на некоја конфликтна ситуација, можеме да изреагираме импулсивно и откако ќе стивнат работите да се запрашаме зошто сме изреагирале на тој начин?Сето ова претставува знак дека сме размислиле со рационалниот ум и тој реагирал, но не со брзината со која изреагирал емоционалниот ум. Личностите кои имаат развиени емоционални способности, имаат поголема можност за задоволство и успех во работата и животот, додека личностите кои немаат контрола на емотивен план водат внатрешни борби кои им оневозможуваат да се посветат на работата и правилно да проценуваат.



Слика бр 2. Сликовит приказ на компонентите на IQ и EQ

Психологот Џек Блок (Jack Block) од Калифорнискиот универзитет во Беркли, споредил два типа луѓе: оние со висок IQ наспроти луѓе со развиени емоционални капацитети (Големан Д., 1995). Блок ги анализирал податоците од обемното истражување,кое го направил врз стотина мажи и жени во периодот на нивната адолесценција и во раните дваесетти години.Тој користел статистички методи за да го одреди взаемниот однос помеѓу личноста и однесувањето на оние со висок IQ, независно од ЕИ и на оние личности со ЕИ, независно од IQ. Тој утврдува дека помеѓу IQ и приспособливоста на егото (кое тој го поистоветува со емоционалниот капацитет на една личност) постои едвај видлива сличност, т.е. тие два поими се независни еден од друг.

Личност со висок IQ (во случај кога ЕИ е исклучена) претставува речиси карикатура на интелектуалец, снаодлива е во светот на знаењето, но е невешта во светот на интимноста. Психолошките профили според некои црти, кај мажите и жените се разликуваат. Тип на маж со висок IQ е насочен кон интелектуалните занимања и способности.Тој е амбициозен и продуктивен, предвидлив и не се измачува со субјективни проблеми. Може да биде критичен и попустлив, повлечен и несигурен во сексуалните и сентименталните искуства, рамнодушен и емотивно ладен. Мажите пак со висока емоционална интелигенција се весели,дружељубиви и отворени, не

подлежат на страв и загриженост, одговорни се и етични, а во своите врски се полни со разбирање и внимание. Нивниот емоционален живот е богат и тие се во согласност со самите себе, со другите, како и со општеството во кое живеат.

Жените кои поседуваат висок IQ имаат интелектуална самодоверба,умешно ги изразуваат своите мисли,можат да разговараат на интелектуални теми и се интересираат за естетски области. Тие можат да бидат интроспективни, анксиозни, загрижени, и да имаат чувство на вина. Ваквите личности се колебаат отворено да го искажат својот бес,па тоа понекогаш го прават на индиректен начин.Наспроти овој тип жени,емоционално интелигентните се разговорливи и директни, често отворено ги искажуваат своите чувства и имаат високо мислење за себе. Како и мажите од истиот тип, отворени се, весели и своите чувства ги искажуваат на вистинскиот начин (не изјавуваат чувства поради кои подоцна жалат).Овој тип на жени умее добро да поднесе и стресна ситуација. Тие лесно запознаваат нови луѓе,спонтани се и отворени за нови сексуални искуства. За разлика од жените со висок IQ, тие немаат чувство на вина и ретко паѓаат во состојба на безнадежност.Секако ова се само портрети, додека кај секој од нас IQ во различна мера се преплетува со ЕИ. Овие претпоставки се претопуваат меѓусебно кога е во прашање нивото на кое се среќаваат когнитивното и емоционалното.

1.6 Емоционална писменост

Како резултат на истражувањата кои континуирано се прават, особено како резултат на оние кои биле направени кон крајот на 20 век, емоциите се поместија повисоко на скалилото на приоритетите во односите помеѓу луѓето. На тој начин тие се претворија во непоканет гостин, нешто што отстапува од линеарниот,совршен,разбирлив и уреден свет.Кон крајот на 90-те години, експерименталните психолози повторно се навратиле кон научно истражување на емоциите. Можноста да се следат движењата на лицето, дишењето, отчукувањата на срцето и другите промени поврзани со емоциите во телото, донеле занимливи научни претпоставки. (Стајнер, 2003)

Емоционалната писменост е вештина која треба да се развива, паралелно со традиционалните вештини како што се: читање, пишшување, и новите вештини на 21 век-компјутерска, социјална и визуелна писменост. Од неодамна, од страна на образовните кадри се прифати вредноста на емоционалното образование во академските достигнувања на учениците и студентите. За да биде што поуспешно емоционалното описменување треба да започне уште во најраните детски години. Емоционалното описменување вклучува:

- **вербален пристап** кој се однесува на: поставувања прашања и дискутирање за нив, емпатија:

- **проактивен пристап** кој вклучува: моделирање и преземање на активност;

- **користење на уметноста** за изразување на внатрешните емоции и чувства;

Големан (Големан, Д. 1995), зборува за улогата на училиштата и едукацијата на учениците во целиот процес на емоционално описменување. Тој ги интерпретира забележаните резултати и промени кои биле евидентирани кај учениците од едно училиште каде што имало курсеви за развивање и подобрување на емоционалната писменост. По извршената проценка од страна на објективни и непристрасни набљудувачи, кај децата кои ги посетувале овие курсеви имало видлив напредок во совладување на емоционалните и социјалните вештини во однесувањето во училницата и надвор од неа. Авторот, овие стекнати знаења и вештини ги поделил во неколку области и тоа:

Емоционалната самосвест – способност за препознавање и именување на чувства, како и определување на причините з атие чувства:

Владеење со емоциите - Подобрување на мислењето за себе, семејството и училиштето; поуспешно владеење со стресот; зголемена меѓусебна толеранција и совладување на бесот, а со тоа ретка појава на антисоцијално однесување и меѓуврсничко насилство; намалување на чувството на осаменост идр.

Емпатија – чувствителност во однос на туѓите емоции; способност да се разбере и почитува мислењето на соговорникот; подобрена вештина за внимателно слушање на другата личност.

Одржување на односите - поуспешно ги решаваат конфликтите и преговараат во текот на недоразбирањата; повешто ги решаваат проблемите во меѓусебните односи, имаат поголема самодоверба и се потранспарентни во текот на разговорот; отворени се за соработка со врсниците; внимателни се спрема другите; друштвени се и единствени во рамките на групата; посклони се да делат,соработуваат и да им бидат од помош на другите и сл.

Учењето на емоционалната писменост нè учи како се изразуваат чувствата, каде и кога да се изразуваат и како тие влијаат врз другите.Со емоционалната писменост се подобрува успешното и усогласено работење на рационалните и емоционалните вештини. Емоционално писмените личности воспоставуваат добри односи како родители, партнери, соработници, другари, учители и т.н.Да се биде емоционално писмен значи да се биде способен да се управува со емоциите на начин што ја зголемува личната моќ и го подобрува квалитетот на животот за поединецот и за луѓето околу него (Стајнер, 2003).

1.7 Емоционалната интелигенција и нејзината врска со начините за справување со стрес

Емоционалната интелигенција е во тесна врска со способноста на индивидуата да се справи со стресот. Луѓето се соочуваат со различни стресни предизвици во ситуации кога:

-Ги дефинираат и исполнуваат своите цели и потреби;

-Се обидуваат да воспостават лична и социјална хармонија;

-Развиваат интеракција со околината.

Во сите овие активности,особено значајно е да има континуиран процес на ускладување на личните особини на поединецот и надворешните услови. Оваа се постигнува и одржува преку активирање на потенцијалот на личноста за користење на стратегиите за справување со стресот, преку кои таа се обидува да воспостави рамнотежа помеѓу себе и надворешните околности (Albesher and Alsaeed, 2015).

Според Epstein (1998), емоционално интелигентните деца се по здрави, по среќни и се лесно прилагодливи и токму овие особини ги водат кон достигнување на посакуваниот академски успех. Goleman (1995) пак, забележал дека во одредени случаи на ниско ниво на емоционална интелигенција, се зголемува можноста за појава на насилни криминални дејствија, тинејџерски самоубиства, епизоди на анксиозност и депресија, социјални проблеми, напуштање на училиштето и т.н. Според авторот, разбирањето на личните компетенции на индивидуата, особено на саморегулацијата, самосвеста и мотивацијата е од витално значење, затоа што одредува како поединецот ќе управува со своите нагони.

Според Белангер (Belanger et al. 2015) методите за справување со стрес можат да вклучат идеи или активности кои се користат во високо стресни ситуации. Некои од овие стратегии се со позитивен исход и успешно го решаваат проблемот или ситуацијата. Во други случаи, методот кој го користи поединецот за справување со стресот, може да се претвори во спонтана реакција при стресна ситуација. Меѓутоа, овие спонтани, рутинските стратегии за справување со стрес, стануваат неефикасни при соочување со сериозни стресни ситуации. Како резултат на тоа, личноста

емоционално и психички се исцрпува. Оваа состојба трае се додека не се осмислат и извежбаат нови методи за соочување со стресот и постигнување на позитивен исход(Seaward, 1999).

Ефективни стратегии за соочување со стресни ситуации, како што се: медитацијата, спортот, здраватисхрана, смеењето, забавните активности и др, помагаат и за намалување на негативните последици кои ги предизвикува стресот(Ugoji, 2012). Методите за соочување со стресна ситуација, се разликуваат во зависност од различните варијабли, како: Особините на личноста, емоционалниот став кој го завзема личноста при стресна ситуација и индивидуалната интерпретација на таа ситуација (Borys et al., 2003).

Кохен(Cohen, 1994) промовира неколку методи за соочување со стресни ситуации:

*Рационално размислување - обид на личноста логично да размисли за изворот и причината за стрес;

*Индивидуално мечтаење - обид на личноста да размисли за идните перспективи и последици од моменталната ситуација;

*Хумор – поттикнување на позитивни мисли во текот на соочувањето со стресната ситуација.

Останатите три методи на кои укажуваат Хигинс и Ендлер (Higgins and Endler , 1995), се поврзани со соочување кое вклучува: емоции, избегнување или вршење на некоја интерактивна задача. Емоционалното соочување делува како емоционален одговор , кој поединецот го перцепира и размислува за него, додека се соочува со проблеми како: чувство на напнатост, бес, очај, безизлезност.Стратегиите за соочување засновани на избегнување, вклучуваат обиди на поединецот да избегне директно соочување со стресот преку повлекување од стресната ситуација. Последниот метод на Хигинс и Ендлер се однесува на соочување со стресна ситуација преку задача, претставува обид за активно, директно и реално соочување со проблемот. Ова означува познавање на причината за проблемот кој предизвикува стресна ситуација, искористување на предходното искуство, предлагање на алтернативи за справување со проблемот и избор на најдобриот непосреден план за решавање на моменталната ситуација.

2.Стрес – поим, теории, перцепција и менаџирање

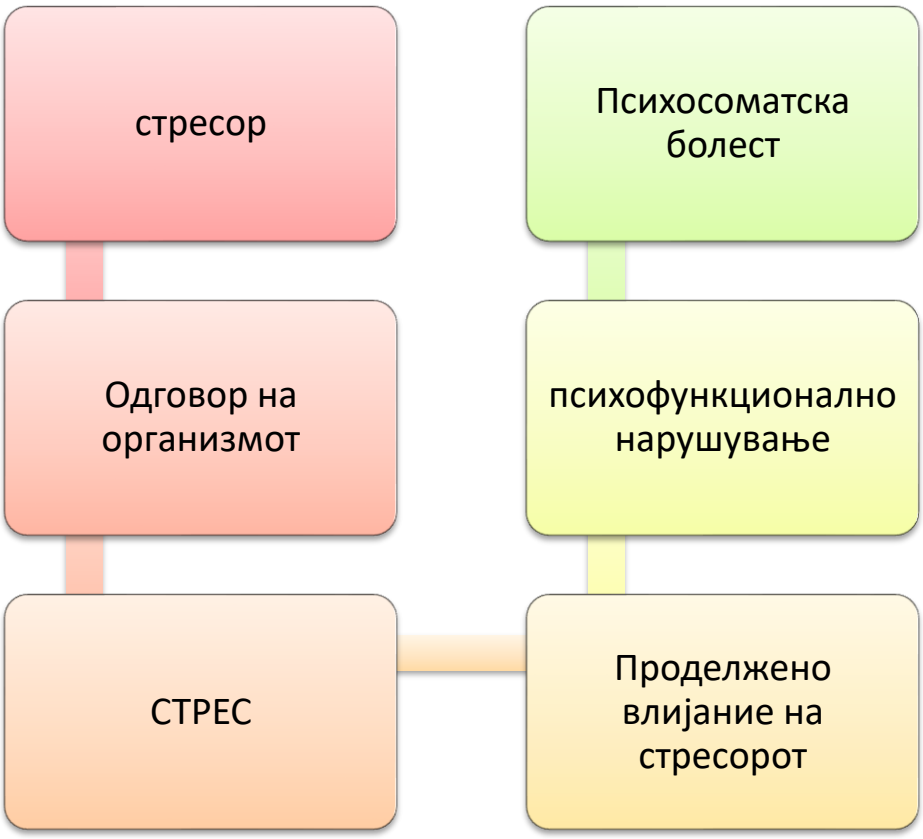
“Стресот“ е термин кој во денешно време се почесто се користи,како резултат на неповолни економски,социјални,политички или здравствени околности.Во последната година, поради ситуацијата со пандемијата, стравот за сопствениот и животот на најблиските, дополнителните епидемиолошки и рестриктивни мерки, ограничувањето на социјалната интеракцијата настана експанзија во користењето на овој поим.Во психолошката литература поимот стрес се користи за да се објасни синтезата на единствениот и неделив психосоциобилошки одговор на организмот, на делувањето на било кој фактор кој ја загрозува и нарушува неговата хомеостаза(Белевска, Д.,2018).

Според Кнежевиќ (Knežević, 2010),терминот стрес потекнува од средновековниот англиски јазик (eng. stress) и се објаснува како мака,напрегање, константен притисок или напор.Низа историски податоци кои датираат од времето на Хераклит и Емпедокле,укажуваат дека внатрешната рамнотежа и хармонија на секое живо суштество, вклучувајќки го овде и човекот е услов за живот. Хипократ пак, го поистоветува здравјето со хармонична рамнотежа,а болеста ја дефинира како дизбаланс на таа рамнотежа.Физиологот Канон(Cannon, 1932; според Knežević,2010) го дефинира стресот како нарушување на хомеостазата,заради екстремни промени, како што се: студ, недостаток на кислород, намален шеќер во крвта и др.

2.1 Дефиниција и современи теории за стресот

И покрај овие зачетоци и обиди да се објасни терминот стрес,сепак првите системски проучувања на стресот како феномен се забележуваат во 30-те години на минатиот век, од страна на Волтер Канон(Canon,W.) и на канадскиот ендокринолог Ханс Сели(Selye, H.). Според проучувањата на Канон, стресот претставува стимулус кој ја нарушува хомеостазата на организмот.Сели(Selye) во почетокот од истражувачката работа, исто така го поистоветувал терминот стрес со стимулус,за да подоцна стресот го означи како општа неспецифична реакција на организмот или општ адаптационен синдром. Оваа појава настанала како резултат на дејствувањето на стимулусот, кој го добива името стерсор. Авторот, потенцира дека во зависност

од природата кон која припаѓаат стресорите, тие можат да ги нарушат телесните, социјалните, психичките функции на организмот. Но,имајќи предвид дека личноста претставува неделива целина, која ги вклучува сите овие функции,од каква и да е природа стресорот може да предизвика сериозни био-психо-социјални нарушувања.



Слика бр. 3 Модел на стрес според ханс Сели

Сели потенцира дека не секој стресор, кој ја нарушува хомеостазата предизвикува негативни реакции во организмот. Според него нашушувањата кои се краткотрајни и контролирани, можат и позитивно да влијаат кај индивидуата. Така тој воведува термини за два вида на стрес:

Дистрес – кој е штетен, непријатен и го наружува здравјето на личноста;

Еустрес – пријатен е и позитивно влијае на здравјето.

По неколкугодишни истражувања, Сали утврдил дека без разлика за каков вид на стрес станува збор,разликите кои се забележуваат во физиолошките реакции се мали и организмот интерпретира неспецифична реакција. Затоа тој ја контруирал и

дефиницијата за стрес: „Неспецифичен склоп на телесни промени како реакција на одредена надворешна дразба или општ адаптационен синдром“ (Selye, H. 1980, според Белевска, Д. 2018).

Според погорниот модел, одговорот на стресот минува низ три фази:

1) фаза на аларм (шок)- кога организмот се соочува со стресорот;

2) фаза на отпор – кога телото се адаптира на новите услови и пружа отпор кон стресорот обидувајќи се да воспостави рамнотежа, но доколку не успее во тоа преминува во следната фаза;

3) фаза на исцрпеност - кога организмот ја исцрпува силата во обидот да се одбрани од влијанието на штетниот фактор и му се "препушта", што резултира со привремена немоќ нормално да функционира, потоа до развој на болести, па дури и смрт.

„Општиот адаптационен синдром“ се смета како главна причина за здравствените проблеми што ги предизвикува стресот. Со промена на начинот на кој организмот нормално функционира, стресот ја нарушува природната рамнотежа, односно хомеостазата, која е од есенцијално значење за благосостојбата на телото. Општиот адаптационен синдром се одвива преку релацијата хипоталамус-хипофиза-кора на надбубрежна жлезда. Со овој синџир се објаснува порастот на концентрацијата на кортизол во крвната плазма, зголемена концентрација на адреналин и норадреналин и нивните влијанија врз органите, кардио-васкуларниот систем, респираторниот систем и т.н

Иако придонесот на Сели за концептуализација на теориите за стресот е неоспорен, сепак новите истражувања покажале дека стресот не предизвикува само стереотипни стресни ситуации, тука дека тие зависат и од видот на стресорот. Исто така ни најмалку не треба да се занемарат и психолошките фактори кои влијаат за формирање на одговорот на организмот кон соодветниот стресор. Како резултат на овие тврдења се појавува теорија, која е целосна спротивност од теоријата на Сели и се дефинира како „Теорија на животните вештини“, во која стресот е претставен како „одговор на животните настани кои поединецот со своите капацитети не може да ги совлада“(Dohrenwend et al. 1981,според Белевска, Д. 2018).Овие две теории се целосно едностранн, и затоа новите концепции прават напори за нивно обединување

и можност за разгледување на стресот како резултат на она што објективно се случува и индивидуалните реакции на личноста.

Во современите теории за стресот,се повеќе внимание се посветува на психосоцијалните фактори како значајна алка во „синџирот“ на стресот. Едни од главните виновници за инфилтрирање на психосоцијалните фактори во дефинирање на стресот се Лазарус и Фолкман(Lazarus I Folkman).Според нив стресот кој е предизвикан од психосоцијални фактори, претставува посебен однос на индивидуата со околината. Во оваа теорија тие потенцираат дека значајна улога за интензитетот на стресната реакција, освен видот на стресорот има и проценката на личноста за сопствените капацитети со кои треба да се спротистави на стресорот. Под капацитети на личноста се мисли на когнитивните и емоционални потенцијали, билошката конституција како и од психолошките особини на личноста. Лазарус потенцира дека стресот е резултат најмногу на перцепциите на личноста за потенцијалната опасност.Доколку личноста не процени дека нешто ја заплашува, тогаш колку и да објективен стресорот и причината, нема да предизвика стресна реакција. Затоа тој ја акцентира когнитивната,индивидуална компонента при проценка на опасноста и личната загрозеност.Постојат два типа на когнитивна процена и тоа:примарна и секундарна (Lazarus,R.S.,& Folkman,S. 1984).

Примарната процена е во моментите кога личноста се соочува со стресорот- при што го перцепира и одредува неговото значење.Тој може да се перцепира како позитивен, негативен или неутрален и сето ова е во зависност од можните последици кои би ги имал врз организмот. По примарната, следува и *секундарна процена.* При секундарната процена личноста ги оценува сопствените капацитети и можности за да се соочи со предизвикот или заканата. И во првиот и вториот момент значајно влијание имаат како особините на личноста, така и факторите на средината и околината. Затоа не се секој стресор има исто влијание кај сите, т.е. стресот според Лазарус претставува персонализиран процес кој многу зависи и од адаптивните способности на индивидуата, вулнерабилноста на личноста, од искуството на индивидуата и моменталната психолошка состојба.Само со практична примена и согледување на сите овие тврдења, може да се темелат и техниките, методите и начините за справување со стрес и намалување на последиците од истиот.

Истовремено со теориите и дефинициите за стрес на Лазарус, се развивале и дефиниции за стрес на Кокс (Cox), МекГрат(McGrath), (Levin, 2000). Секој од нив го дефинира стресот, во зависност од аспектот кој е доминантен - дали е психобилошки или психосоцијален аспект. Една од поновите дефиниции за стрес која е на Мек Еван, вели дека "стресот е резултат на заканувачки настани за индивидуата, кои поттикнуваат психолошки или бихејвиорален одговор" (Белевска, Д., Лутовска, М., Денкова, Ф. 2010).

Сепак, поаѓајќи од единственоста на психолошката, социјалната и биолошката природа на човековото битие, би можеле да заклучиме дека стресот претставува целосен психобиолошки одговор на организмот на влијанието на стресори кои сериозно ја загрозуваат и изместуваат неговата хомеостаза, предизвикувајќи општа адаптивна реакција. Оваа општа адаптивна реакција, е резултат од нивната сложена интеракција и се остварува преку двосмерни механизми помеѓу телото, психата, нервниот, ендокриниот и имунолошкиот систем. Постојаната работа,истражување, дополнување и пречистување на постојните теории и дефиниции за стресот, сепак овозможуваат негово поголемо разбирање и превенирање.

2.2 Што е стресор и како влијае?

Под поимот стресор се подразбира секој настан, фактор, ситуација која ја нарушува хомеостазата на организмот, т.е. нејзиниот интегритет и може да предизвика стресна реакција. Стресорот може да биде од социјално, психолошко или биолошко потекло. Во поновата литература, поимот стресор се заменува со поимот значаен животен настан, поради фактот што би требало да се разграничи од поимот животен проблем. Терминот животен проблем се однесува на секојдневни ситуации, со кои личноста може да се справи, користејќи ги своите одбранбени механизми. Меѓутоа нивно подолготрајно делување може да предизвика распад на одбранбените механизми, предизвикувајќи реакција и последици исто како и кај стресот.

Влијанието на стресорот врз личноста е изразито неповолно доколку стресорот е нов и неперцепиран порано или пак е неочекуван. И во двата случаи се појавува силно изразена стресна реакција.Стресната реакција многу зависи од продолжителноста на

делување на стресорот, како и од бројот на стресори кои делуваат. Здруженото делување на поголем број стресори, предизвикуваат побрзо исцрпување на заштитните и адаптивни махенизми на личноста. Исто така доколку личноста увиде дека нема капацитет да делува на долготрајноста на стресорот или неможе да го неутрализира и избегне неговото влијание, тоа делува многу исцрпувачки и демотивирачки. Важно е да се напомене дека и континуираното избегнување на стресни ситуации, понекогаш може негативно да се одрази на личноста – таа неможе да ги стекне вештините за соочување со стресна ситуација.

Во рамките на системските истражувања кои се вршат и за нивни потреби, направена е класификација на стресорите. Во рамки на DSM-III-R, психосоцијалните фактори се класифицирани на следниот начин:(Белевска, Д.,2018)

1. Брачни (вонбрачни) стресори- брак, заљубување, несогласување....
2. Родителство- неплодност, проблеми со детето, болест или загуба на дете....
3. Интерперсонални- проблеми со другари, пријатели, пошироко семејство, болест или смрт на пријател....
4. Работни – невработеност, пензионирање, стресни ситуации на училиште , на работното место;
5. Животни околности- промена на местото на домување, промена на градот или земјата на живеење, закани по личната сигурност.....
6. Финансиски – промена на финансиската моќ, сиромаштија, незадоволство од моменталната финансиска ситуација...
7. Законски – апсење, судење, истрага...
8. Развојни – менување на периоди во развојот, пубертет, менопауза....
9. Телесни болести и повреди – операција, инвалидитет, абортус, сообраќајни незгоди, тешка болест...
10. Останати психосоцијални стресори – силување, несакана бременост, протерување и др.

Кога се зборува за адолесценти, поради сензитивноста на периодот во кој се наоѓаат и не толку објективни стресори, можат да предизвикаат силни стресни ситуации. Особено стресогено се прифатени ситуации како: конфликтни семејни односи, малтертирање и злоупотреба на децата на било каков начин, болест на некој член од семејството, неадекватен воспитен и родителски стил, нереални барања упатен кон

децата. Во зависност од менталитетот и културата во која живеат и растат, стресогено може да влијаат и некои застарени барања или обичаи кои ги има во семејството или средината.

Промените кои може да настанат во социјалната средина, во поглед на промена на местото на живеењеи промена на културната средина,може да предизвикаат стрес кој е дефиниран како акултурационен стрес. Модернизацијата, урбанизацијата и промените на обичаите, навиките и традициите во примитивните средини, може да предизвикаат стресна ситуација – инкултурационен стрес. Природните катастрофи како земјотреси, цунами, поплави, пожари предизвикуваат огромен стрес на поголема популација, но не помал стрес фактор се и непријатни дејства предизвикани од човечки фактор, како што се терористички активности, војни дејствија, тортура, силување и сл. Освен при перцепирање на реално постоечки стресори, стресогено може да делуваат и причини кога "нешто не постои" , како брак без љубов,емотивна блискост, внимание, брак без можност за потомство и т.н.

Сепак, за да се определи јачината на стресорот,а со тоа и интензитетот на стресната реакција треба да се земе предвид што конкретно стресорот значи за личноста. Промените кои настануваат кај личноста и самата реакција на стресот претставуваат индирекни показатели за тоа значење.За да се дојде до потребното сознание се создадени неколку скали за процена на тежината на стресорот, но се зема во предвид и индивидуалната процена на личноста за стресорот. Во поголем број на случаи индивидуалната процена за тежината на стресорот е поважна отколку објективната процена. (Белевска, Д.,2018).

Индивидуалната проценка многу зависи од сите особини кои ги поседува личноста. Овде ги вбројуваме когнитивните карактеристики, емотивните и психички тенденции за реагирање, механизмите за справување со стресна ситуација, со еден збор личноста како целина. Од сето ова зависи каков ќе биде исходот од стресната ситуација и со какви последици може да се соочи индивидуата. Исто така периодот на развој во кој се наоѓа личноста има влијание за вулнерабилноста- периодите на детство и адолесценција се сметаат за едни од најранливите и најчувствителни периоди. Според некои автори полот, статусот во општеството, социјалната средина, обичаите, културата исто така имаат значење во интензитетот на стресната реакција.

Врз основа на некои клинички испитувања кои биле направени, се создале концепции за тоа какви карактеристики треба да поседува една личност за да биде отпорна на стрес. Според Кобаса (Кобаса, С.,1982,според Белевска, Д. 2018), индивидуата која има способност за самоконтрола,континуирано е ангажирана во некои активности и следи определен животен стил,има висока адаптивна способност кон промени, кои ги смета како предизвик,а не закана е поотпорна на влијанието на стресорите. Со еден збор и при влијание на стресорот, доживува помалку интензивна стресна реакција. Оваа нејзина констатација е делумно прифатена и е подложна на критики, поради фактот што не е објаснето дали вулнерабилноста на овие личности е кон определн вид стресор или кај секој вид.

Фланери (сјснјсн) исто така прави концепт за личност која е поотпорна на стрес и потенцира карактеристики како: висока самоконтрола, водење на здрав начин на исхрана и здрави животни навики, умеење да се побара и прифати помош во рамките на социјалното опкружување, ангажман во подолготрајни и специфични работи за кои личноста има мотивација и волја да ги изврши (Белевска, Д., Лутовска, М., Денкова, Ф. 2010).

Сепак, како резиме, потребно е да се напомене дека само личност која постојано се надградува, личност која тежнее емоционално да се описменува, која работи на свое доусовршување и развивање на личните капацитети и вредности, може адекватно да одговори на предизвиците и стресните влијанија кои и ги носи денешницата.

2.3 Стрес кај адолесцентите

Адолесценцијата е развоен период во кој личноста се соочува со низа развојни задачи. Освен нормативните задачи како што се: премин од детството во зрелоста, развој на сопствениот идентитет, постигнување самостојност и независност од родителите, потребно е адолесцентите да ги исполнат и своите социјални задачи кон врсниците, кон изборот на партнер, да завршат една етапа од школувањето и да се определат за избор на професија и идна кариера. Поради големиот број промени и барања со кои се соочуваат адолесцентите, тие се изложени на дејството на различни

стресори и многубројни стресни ситуации. Постојат многу обиди за да се дефинира стресот кај адолесцентите, а еден од нив е според Арнолд (Arnold, 1990), кој вели дека: „секој упад во нормалното физичко или психосоцијално животно искуство на детето, што акутно или хронично ја нарушува физичката или психичка рамнотежа, ги загрозува неговиот развој и сигурност, и ги опфаќа сите последици од таквиот упад или загрозување. Од оваа но и од ваквите слични дефиниции за стресот кај адолесцентите, може да се забележи констатацијата дека покрај физичките и психички последици кои ги остава, стресот кај децата предизвикува и последици по нивниот развој.

Адолесцентите поголем дел од своетпо време го поминуваат во училиште, а токму во периодот на рана и средна адолесценција притисокот кој се создава во рамки на училиштето, е главен извор на стрес на дневно ниво(De Anda et al. 2000).Кога се разгледуваат ситуациите кои можат да бидат извор на стрес во училиштето,за еден адолесцент, треба да се земат во предвид условите како целина но и нивното влијание на адолесцентот. Според Булјан- Фландер (Buljan-Flander, 2010),условите во училиштето и нивното влијание за појава на стрес кај адолесцентите може да се поделат на три грпи фактори:

1. Физичките услови- се однесуваат на условите во кои живее адолесцентот, бучавата, температурата и сл;
2. Личноста и однесувањето на наставникот- се мисли на ставот кој наставникот го има кон учениците, емоционалнатаклимата која владее во училницата и во училиштето воопшто и т.н.;
3. Степенот на стресност на околината – овде се вклучуваат фактори како меѓуврснички насилство, можност од повреда на ученикот,начинот за разрешување на конфликтите и др.

2.3.1 Причини на адолесцентите за стрес во училиште

Во досегашните истражувања, адолесцентите идентификуваат различни психосоцијални стресови кои се поврзани со училиштето. Според истражувањето на Гартон и Прат (Garton and Pratt, 1995), како најчести стресни настани поврзани со училиштето, адолесцентите ги навеле: спроведувањето на тестови, постигнување на пониски резултати од очекуваните,превисоки барања на наставниците и можни

несогласувања со нив и др. Исто така истражувачите утврдиле дека некоректниот и понижувачки однос на наставникот кон учениците, исмејувањето, навредувањето, се стресогени фактори за адолесцентите. Де Анда (De Anda et el.,2000) како стресори во училиштето ги формулирале: Притисокот поради училишните задолженија, стравот од оценување и неуспех, конфликтните ситуации со соучениците и пријателите, но и конфликтите кои адолесцентите ги имаат со родителите заради успехот (неуспехот) на училиште и заради нивото труд кој тие го вложиле/ не го вложиле. Исто така преминот од понизок кон повисок степен на образование, т.е. премин од одделение во одделение, од основно во средно училиште, зголемениот обем на материјали за учење, промената на средината и соучениците, се стресори кои адолесцентите ги истакнуваат како многу чести.

Истражувањата покажале дека постои разлика во доживувањето на стресните ситуации и во зависност од полот на адолесцентите. Според Анич и Брдар (2007), добивањето на слаби оцени кај девојчињата е поинтезивен стрес отколку кај момчињата. Истражувањето кое го спровеле авторите покажало дека девојките имаат по позитивен став кон училиштето, во просек имаат подобар успех во учењето и токму затоа слабите резултати и негативните оцени за нив се поинтензивни стрес фактори отколку кај момчињата. Според други спроведени истражувања кај адолесценти, во однос на возраста и перцепцијата на стресна ситуација (Калебич-Маглица, 2006), се утврдило дека постои разлика во перцепцијата на стрес помеѓу адолесцентите кои се во средно училиште и адолесцентите во основно училиште.Адолесцентите во основно училиште,како стрес фактори ги навеле: нефер и необјективното оценување, конфликтите со наставниците, фаворизирањето само на некои одбрани соученици, додека средношколците како стрес фактори ги истакнале кратките временските рамки и ограничувања за завршување на некои задачи, постоењето на општо незадоволство од училиштето, обемноста на материјалот, презафатеност со вонучилишни активности, грижа за иднината и др. Како стрес фактор адолесцентите од средните училишта ги навеле и притисокот од родителите при изборот на натамошна професија, љубовните проблеми, несогласувањата во друштвото и др. Како резултат од овие спроведени истражувања може да се заклучи дека со развојните промени и текот на годините кај адолесцентите, се менуваат нивните приоритети, а со тоа и изворите на стрес.

2.3.2 Манифестации на стресот кај адолесцентите

Појавата на психосоматски потешкотии и емоционални проблеми како резултат на стресот на училиште, вулнерабилноста кај едни адолесценти за разлика од други, биле теми за истражување на повеќе автори. Според резултатите од истражувањето кое Gerber I Puhse(2008) го спровеле во Швајцарија,врз адолесценти од 14 години, се покажало дека тие кои имаат повисока самооценка, имаат значително помало ниво на доживеан стрес. Според ова истражување исто така се добило и податок дека физичката активност не придонесува за значително намалување на штетните последиците од стресот, врз здравјтео на адолесцентите.

Што се однесува до телесните манифестации на стресот, кај адолесцентите можат да се забележат зголемена мускулна напнатост, потење, главоболка, болки во абдоменот, проблеми со дишењето, намалено ниво на енергија и умор, забрзана работа на срцето.Психолошките манифестации на стресот кај адолесцентите се изразуваат во променето емоционално и когнитивно функционирање на личноста.

2.4 Професионален стрес

Стресот на работа или професионален стрес е специфичен вид стрес чиј извор претставува работната околина. Со проучување на Овој вид стрес психолозите започнале кон средината на минатиот век, за да нешто подоцна заедно со задоволството од работата и лидерството, професионалниот стрес стане една од најмногу истражуваните нешта во организационата психологија(Белевска, Д., Лутовска, М., Денкова, Ф. 2010).

Од сите дефиниции за стресот на работното место, може да се издвои дефиницијата на Бир (Beehr, 1990; според Николоски, 2005) која го определува како процес при кој карактеристиките на работното место влијаат на доживувањето неудобност или болест кај работниците.Оваа дефиниција, ја истакнува важноста на интеракцијата личност-средина и секогаш кога постои недоволна усогласеност на индивидуата со одредени средински фактори важни за нејзината благосостојба, се јавува психолошки притисок. За секое лице постојат оптимални нивоа на барањата на средината, согласни со неговите компетенции, при што психолошкиот притисок е минимален.Ако барањата се прениски или превисоки, притисокот расте. Во контекст

на работната средина,прениски барања можат да создадат монотона работа, а превисоките барања можат да се однесуваат на задачи кои се премногу сложени и не се соодветни со компетенциите на индивидуата. Влијанието на стресорите од работното место и висината на стресната реакција исто така зависи и од личните и ситуациски фактори. Балансот меѓу работните обврски и личниот живот, позитивниот став, поддршката од семејството и пријателите можат во голема мера да ги редуцираат ефектите од стресната работа.

Постојат два поими кои се поврзани со стресот на работното место, а тоа се : стресор и психолошки притисок или напнатост. Како стресори се јавуваат одредени карактеристики или услови на работната околина кои лицето ги перципира како загрозувачки и тие кај него предизвикуваат негативни чувства. Притисокот, претставува одговор на индивидуата на влијанието на стресорот.

Постојат различни класификации на стресорите на работното место. Според Николоски (2005) надворешни стрес фактори се:

- физичките фактори како осветлување, температура, бука;
- фактори кои се поврзани со работата- временски притисок,конфликт, преоптовареност;
- фактори кои се однесуваат на работната група- норма, отсуство на поддршка од групата;
- организациски фактори - однос на раководителот;
- фактори кои се поврзани со кариерата – нов и млад работник без искуство, работник во средна возраст;
- факторите кои не се поврзани директно со работната средина – семејни проблеми, финансиски проблеми.

Во определени професии постојат специфичен вид на стресори кои произлегуваат од самото работно место, од работните услови и начините на извршување на задачите. Како лицето ќе реагира на стресорот, многу зависи и од неговите карактеристики како што се црти на личност, возраст или образование, додека последиците кои настануваат од стресните ситуации може да се манифестираат на неколку полиња.На психолошки план се манифестира низ призмата на незадоволство од работата, нерасположение, ниска самооценка; на

телесен план во вид на психосоматски заболувања и последици кои се манифестираат врз работата во смисол на отсуства од работа, намалена работна ефикасност и ефективност, зголемена можност за несреќи на работа и сл. Покрај видот, значаен е и бројот на стресорите :поголем број стресори=поголема веројатност за континуиран стрес.Исто така, важна е фрекфенцијата и продолжителноста на делување на стресорите.И овде односот со појавата на стрес е правопропорционален.

2.5 Начини за справување со стресот

Начинот на кои поединецот реагира во дадена стресна ситуација, зависи од многу фактори-од индивидуалните карактеристики на личноста, од минатите искуства,од видот и природата на стресорот, од времетраењето на неговото дејствување, од актуелната состојба во која се наоѓа индивидуата, и од стилот на соочување и надминување на стресот.

Во литературата по психологија се среќаваат најразлични дефиниции за поимот **соочување со стресната ситуација**, кои пред се зависат од теоретската ориентација на авторите. Според Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), „справувањето е процес со кој индивидуата настојува со когнитивен, емоционален и бихејвиорален напор да управува со внатрешните или надворешните притисоци поврзани со ситуацијата која се смета за стресна“.Според ова, кога личноста се соочува со некоја ситуација која ја доживува како закана, тогаш сите нејзини сили се насочени кон регулирање на емоционалниот стрес и барање начини за решавање на проблемот.

Според Лазарус, соочувањето на личноста со стресната ситуација, може да биде преку соочување кое е насочено кон проблемот и соочување кое е насочено кон емоциите. Првиот вид на соочување се остварува кога лицето вклучува механизми преку кои прави обиди да се отстрани стресорот или да се намали неговото влијание, т.е. кога индивидуата мисли дека може да направи нешто конструктивно во врска со стресниот настан.Во вториот вид соочување, индивидуата делува кон намалување на емотивната реакција предизвикана од дејството на стресорот. Активности кои се преземаат од страна ан личноста се барање на професионална помош, социјална

подршка,споделување на емоциите и чувствата со блиска личност и др. Треба да се потенцира дека во низата истражувања што биле спроведени, се покажало дека скоро секогаш се користат и двата типа на соочување. Се смета дека соочувањето со емоциите е покорисно во почетните фази од стресната ситуација и дека кога неможеме да влијаеме на надворешните фактори и стресорот, ова соочување е единствено можно и корисно. Личноста преку соочувањето со емоциите ја прифаќа реалноста каква што мора да биде, се обидува да ги канализира негативните емоции кон нешто полезно. Стратегиите за справување со стрес кои се насочени кон соочувањето со проблемот се пополезни кога се користат за стресни ситуации кои се долготрајни и стресорот влијае продолжителен период. Во ваква ситуација, директното соочување и директното влијание врз стресорот е од есенцијална важност.

*„**Надминувањето на стресот** е процес на соочување и справување со барањата од надворешната или внатрешната средина, кои личноста ги проценила како опасни, напорни или оптеретувачки за сопствените потенцијали. Притоа, таа знесува голем напор и енергија за да одговори на поставените барања“ (Белевска, Д.,2018).*Според дефиницијата која е дадена погоре, надминувањето на стресот има за цел, пред се, да помогне во адаптација на личноста кон можните негативни влијанија од стресорот, да помогне во одржувањето на позитивната слика за себе и емоционалната стабилност на индивидуата. Колку ќе биде успешно надминувањето на стресот, многу зависи од индивидуалните особини на личноста,од усвоените стилови за надминување на стресот, како и од одбранбените механизми кои ги поседува личноста. Плутчик, одбранбените механизми на личноста ги класифицира во неколку категории и тоа: Негација, Репресија,Регресија,Компензација, Проекција, Интелектуализација, Реактивна формација и Преместување. Токму овие механизми за справување со стрес, личноста треба да ги усвои и да ги користи оние кои се најсоодветни за неа и за моменталната ситуација.

Исто така во последно верем се користат и некои техники за поуспешно надминување на стресот. Овде би ги споменале посетувањето на индивидуални или групни психотерапии, тренинг за инокулација на стрес-на личноста и се овозможува да стекне еден вид „толеранција“ на стресот преку секојдневно соочување со

дозирани стресни искуства, посетување на техники за релаксација како јога и медитација и др.

2.6 Последици и ефекти од стресот

Дејството на стресорот и создавањето на стресна ситуација може да предизвика сериозни последици како по физичкото, така и емоционалното здравје на личноста. Последиците во зависност од продолжителноста ги делиме на краткотрајни и долготрајни, следователно краткотрајните се карактеристични само за стресните ситуации кои биле инцидентни и завршиле, додека долготрајните последици ги придружуваат константните стресни ситуации. Долготрајните последици се забележуваат во целокупното емоционално, телесно и физичко функционирање на личноста. Исходот од секоја стресна ситуација е индивидуален и зависи само од личната проценка на единката.

Најдобра мерка за успешноста на справувањето со стресна ситуација, е времето кое е потребно на личноста да се опорави од неа. Колку побрзо се опорави личноста, толку соочувањето со стресот било поуспешно и како резултат на сето тоа и последиците ќе бидат минорни. Сепак постојат симптоми во однос на телесното здравје, промени во однесувањето, емоционални тегоби и когнитивни потешкотии, кои треба да послужат како сигнал дека на личноста и е потребна сериозна помош и подршка и дека ефектите од стресот се од огромни размери.

Затоа оптимизмот, позитивните мисли, позитивните емоции и контакти со емоционално ведри личности, поминување на слободното време со семејството и пријателите, креативно користење на годишните одмори, се дејности кои можат да го превенираат или барем намалат влијанието на стресорот. Довербата, чувството на припадност, пронаоѓањето на смислата на животот во малите нешта, се секојдневни ритуали кои би овозможиле ефективно соочување и справување со секојдневието и се она што тоа ни носи.

3. Анксиозност- поим, причини, теории и менаџирање

Детството и адолесценцијата се клучен ризичен период за развој на симптоми на анксиозност, кои можат да варираат од благи и минливи симптоми , па се до целосно равиено анксиозно нарушување.Зголемениот процент на развиени анксиозни нарушувања е поврзан со лошите семејни односи, економските кризи, емоционалните тегоби со кои се носат родителите и т.н

Анксиозноста (паника, страв, вознемиреност, грижа) е искуство кое во даден момент секоја личност го доживеала во текот на својот развој. Анксиозноста е основна човечка емоција и претставува нормална реакција аиндивидуата при опасност, се со цел да го зачува интегритетот на организмот. Постојат два вида на анксиозност:нормална(физиолошка) и патолошка анксиозност.Физиолошката анксиозност има адаптивна функција за нови или опасни ситуации, дури се смета дека е препорачливо да се има одреден степен на анксиозност заради мотивација на личноста да се однесува по продуктивно. Најважно од се е личноста да умее и да може да ја контролира. Патолошката анксиозност се карактеризира како страв или вознемиреност но од нерелано постоечки субјект или опасна ситуација. Стравот е акутен, субјектот или опасноста кој го предизвикува е реален и трае кратко, додека анксиозноста е подолготрајна, хронична состојба без реално постоечка опасност.

Присуството на страв и анксиозност е дел од развојот на личноста и тоа најчесто присутни се во периодот на детството и адолесценцијата. Во периодот на новороденче, стравот најчесто е предизвикан од силни звуци, додека периодот на доенче се карактеризира со страв од мрак и од имагинарни суштества. Во периодот од 5-та до 6-та година се појавува страв кој е поврзан со настани како киднапирање или физичка повреда. Подоцна во периодот кога започнуваат со училиште, децата чувствуваат страв од училишен неуспех, отфрлање од врсниците, страв од болест идр. Кај адолесцентите се пројавува анксиозност која е поврзана со социјалните ситуации и компетенции. Кога стравот и анксиозноста дејствуваат заедно и значително влијаат врз функционирањето на детето, го попречуваат нормалниот психосоцијален развој и предизвикуваат потешкотии во семејната, социјалната и училишната средина, тогаш зборуваме за анксиозно нарушување.

Анксиозните нарушувања се најчестите психијатриски нарушувања кај децата и адолесцентите. Последиците од нив се одразуваат како на детето или адолесцентот, така и на семејството и околината. Етиологијата и клиничката слика на анксионите нарушувања се мултифакторни. Овој вид на нарушување може да остави последици врз училишниот успех на поединецот. Анксиозноста е придружна состојба во сите анксиозни нарушувања и се манифестира преку цел спектар на когнитивни, емоционални , физички и бихевиорални промени. Навременото откривање и контролирање на анксиозноста, е основен предуслов за избегнување на голем број медицински третмани и прегледи. Третманот на деца со умерен степен на анксиозност, најчесто се сведува на психотерапија. Комбинацијата на психотерапија и медикаментозно лекување се применува кај деца кои имаат средно изразен степен на анксиозно наружување или пак тоа е придружено со некој друг коморбидитет. Анксиозноста која навремено не се препознае и не се третира, може да има хронични последици врз психичкото здравје на личноста и да се појавува епизодично во текот на животот.

3.1 Теории и причини за анксиозно нарушување

Причините за појавување на анксиозните нарушувања се класифицираат како интеракција од дејството на билошки, психолошки и социјални фактори. Според бројни истражувања, потврдено е влијанието на некои генетски фактори за појава на анксиозни нарушувања. Тенденцијата за анксиозни реакции во стресни животни ситуации, според направените анализи,се генетски предиспонирани и се наследуваат.

Според психоаналитичката теорија, анксиозноста е последица од неразрешени несвесни конфликти. Фројд развил теорија според која, анксиозноста има вродена, биолошка основа, но ја дополнува со размислувањето дека човечкиот организам има вроден аспособност да реагира со психички и физички манифестации или со анксиозност (Бегиќ и Полјак, 2016). Анксиозноста е функција на Его-то и дејствува како сигнал што го предупредува за опасноста која доаѓа од интрапсихичките конфликти. Овој вид на конфликти настанува помеѓу инстинктивните побуди на Ид-от, забраната на Супер его-то и барањата на околината. Кога постои опасност за

интрапсихичката рамнотежа, анксиозноста делива како сигнал за Его-то за активирање на одбранбените механизми- поттискање, проекција и реактивна формација.Функцијата на Его-то е да ги контролира влезните стимули или ефикасно да ги ослободи.

Саливан (Sullivan, H.) смета дека анксиозноста се пренесува од родителите, најчесто мајката, и ја потенцира важноста од воспоставувањето на првичниот однос мајка-дете.Во својата интерперсонална теорија ја истакнува потребата од интимност, како најважна социјална потреба. (Rudan, V. ,2007).

Бихевиоралното толкување се заснова на теориите за учење. Овие теории вклучуваат: учење преку класично условување, учење преку оперативно условување и учење според модел, а човековото однесување може да се научи преку некој од нив. Бихевиоралната теорија ја нагласува важноста на хиперсензибилизацијата, кога за време на непријатно, трауматско искуство, доаѓа до поврзување на стравот и анксиозноста со предходно неутрални дразби (Бегич, Д., 2016). Дете кое во дадена ситуација ќе доживее негативно искуство, секој следен пат во слична ситуација ќе се чувствува непријатно. Ваквото однесување се шири по принципот на генерализација на стимули- на крајот и еден неутрален стимул доведува до реакција. Оперативното условување (инструментално учење), се заснова на врската помеѓу однесувањето и последиците. Однесувањето кое резултира со позитивни последици ќе се повтори, додека однесувањето кое е проследено со негативни последици ќе се намали, па така ќе се преферира секое однесување кое ќе ја намали или контролира анксиозноста(Wennar,C., 2003).Учењето според модел се заснова на набљудување и имитација на поединците кои реагираат со страв, анксиозност или некој друг вид на неадекватно однесување. Резултат од ваквиот вид на учење е негативниот афективен одговор. Според когнитивните теории, анксиозните нарушувања,неоспорно се поврзани со негативни мисли или со основните верувања за себе или светот. Секоја личност ја доживува околината и настаните околу себе на единствен и уникатен начин. Овој сопстен начин на доживување на реалноста и согледување на искуствата се нарекува когнитивна шема. Променетите когнитивни процеси кои вклучуваат негативни мисли, погрешни верувања и когнитивни нарушувања имаат важна улога во создавањето на искривена перцепција на настаните и овозможуваат појава на ментално растројство. Видот на реакција, што одреден настан може да ја предизвика,

многу зависи од начинот на кој тој настан е перцепиран. Анксиозното нарушување може да доведе до промена во процесирањето на информацијата на три нивоа: перцептивно,интерпретативно и ниво на запаметување. Анксиозна личност, на перцептивно ниво-од сите стимули ги бира оние кои се закана, на интерпретативно ниво- нејасните дразби ќе ги протолкува како опасни, а на ниво на меморија – полесно ќе ги запаметат и ќе ги репродуцираат анксиозните настани (Бегич, Д., 2016).

3.2 Ризик фактори за развој на анксиозно нарушување

Децата, кои имаат чести симптоми на анксиозно нарушување, се со поголема веројатност да развијат анксиозност или депресива во понатамашните години и се изложени на сериозен ризик за развој и на други нарушувања. Еден од најчестите ризик фактори е полот. Иако анксиозните нарушувања се застапени кај двата пола, сепак кај девојчињата се почести. Пољак и Бегич (Poljak I Begic, 2016), наведуваат дека анксиозните нарушувања скоро двапати почесто се јавуваат кај девојчиња и тоа со текот на возраста стануваат поинтензивни. Ова се однесува за сите анксиозни наручувања, освен за опсесивно-компулсивното растраојство кое е почесто кај момчињата.

Росителите, карактеристиките на семејството, семејната историја и динамика, исто така се посочени како ризик фактори за развој на симптоми на анксиозност кај деца од предшколска возраст. Гилиом и Шо (Gilliom & Shaw, 2004), наведуваат дека несоодветното родителство и честите семејни конфликти се поврзани со симптоми на анксиозност кај децата. Децата исто така можат да развијат стравови и фобии, набљудувајќи и копирајќи го однесувањето на родителите и возрасните. Ризикот за појава на симптоми на анксиозност кај децата значително се зголемува кога едниот или двајцата родители страдаат од анксиозни нарушувања. Во ваков случај, тоа може да биде знак дека кај децата постои основа за развој на психолошка или биолошка чувствителност за појава на анксиозни симптоми. Децата и родителите со анксиозни нарушувања, како начин за решавање на проблемите го користат методот на избегнување. Преголемата родителска грижа и заштита исто така се наведуваат како ризик фактори за развој на анксиозни нарушувања. Со своето заштитничко

однесување, родителите им ги ограничуваат искуствата на своите деца. Тие "испраќаат порака" до децата дека светот околу нив е несигурно место и воедно им ги скратуваат можностите сами да изградат вештини за соочување со проблемите и предизвиците (Rubin, Coplan i Bowker, 2009).

Истражувањата на Kavanaugh i sur. (2005), покажале дека и финансиската состојба влијае врз појавата на анксиозни нарушувања. Според добиените резултати, слабата финансиска состоја може да придонесе за појавата на анксиозност.Нискиот степен на образование кај возрасните, ја зголемува можноста за појава на симптоми на анксиозност или развој на депресија(Pascoe, Stolfi i Ormond (2006).

Карактеристиките на личноста, исто така можат да бидат ризичен фактор за појава на анксиозност. Срамежливите деца, почесто се изложени на врсничко насилство, што во понатамошниот развој може да доведе до појава на анксиозност. Ваквите деца поради срамежливост,пред непознати лица се повлекуваат и чувствуваат страв од новото и непознатото. Еден фактор кој е детектиран како предвесник за појава на анксиозност е инхибицијата на однесувањето. Инхибицијата на однесувањето се дефинира со реакции како што се: избегнување, повлекување и срамежливост во нови ситуации. Се проценува дека инхибицијата во однесувањето е наследна. Овој вид на однесување е поврзан со појавата социјална анксиозност во понатамашниот живот (Hudson i Dodd Bovopoulos, 2011).

Динамичниот начин на живот, намалената меѓучовечка интеракција и оддалечувањето од блиските пријатели, се социјални фактори кои претставуваат се почест ризик фактор за појава на анксиозност кај децата и адолесцентите. Исто така различните животни искуства и ситуации во детството се поврзуваат со развојот на анксиозност кај децата. Губиток на родител, развод, злоупотреба или занемарување на детето, можат да предизвикаат најразлични психички нарушувања (Edwards, Rapee i Kennedy, 2010).

Здравствената состојба исто така може да го зголеми ризикот од развој на панични напади и анксиозност, особено после некоја животозагрозувачка состојба или тежок оперативен зафат. Некои истражувања докажале дека постои врска помеѓу здравствената состојба во детството и појавата на анксиозност во подоцнежниот развој. Несоницата претставува и ризик фактор за појава на анксиозност , но е и

честа појава при анксиозните нарушувања. Како резултат на спроведени истражувања,се забележала позитивна корелација помеѓу хроничната несоница и анксиозните нарушувања(Neckeleman,Mykletun i Dahl,2007).

Еден од основните фактори за појава на анксиозност е и анксиозната чувствителност, или страв од стравот. Се манифестира во вид на застрашувачки мисли, дека доколку стравот се појави во определна ситуација, би можело да има катастрофални социјални и телесни последици. Според Пољак и Бегич (Poljak, Begić, 2016), децата кои имаат високо ниво на анксиозна чувствителност, многу поинтензивно го доживуваат истото ниво на болка, отколку децата кои имаат пониско ниво на анксиозна чувствителност.

3.3 Испитна анксиозност

Испитната анксиозност се смета за форма на социјалната анксиозност. Испитната и социјалната анксиозност имаат многу заеднички елементи, меѓу кои е стравот од неуспех и грижа за социјалната евалуација(Сарасон 1980). Како кај социјално анксиозните личности, така и кај лицата кои страдаат од испитн анксиозност, постои тенденција да бидат преокупирани со катастрофални и самообвинувачки мисли.

Заревски и Мамула (Zarevski & Mamula,2008) наведуваат дека испитната анксиозност или стравот од испрашување е тема која се однесува на многу средношколци и студенти. Се однесува на сите ситуации во кои се тестираат разни видови способности (пр.Инетлигенција, уметнички способности, спортски вештини и др.) и знаења. Најважната карактеристика на испитната анксиозност е фокусирање кон сопственото доживување на испитот, а не кон когнитивните барања кои ни ги налага ситуацијата. Бидејќи нашиот когнитивен систем може да се фокусира на само еден процес, колку повеќе внимание се посветува на внатрешните доживувања, толку помалку капацитет останува за фокусирање кон испитната задача. Спилбергер ја определува испитната анксиозност како форма на ситуациона анксиозност(Spielberger, 1980; според Peleg-Popko & Klingman, 2002).За некои ученици и студенти, испитната анксиозност е толку вознемирувачка, што тие мора да побараат стручна помош. Резултати од истрашување, спроведено од страна на

Јуретиќ (2008), посочуваат дека луѓето со повисока социјална анксиозност, покажуваат повисока ситуациона (испитна) анксиозност. Негативните мисли се почести кај социјално анксиозните личности, а скоро секоја анксиозна личност се доживува себе си како помалку вредна и ефикасна и во ситуации кадешто има евалуација и во други секојдневни ситуации.резултатите од наведеното истражување, упатуваат кон тоа дека лицата со повисока испитна диспозитивна анксиозност,ќе имаат тенденција да својата анксиозност ја изразат за време на испитот(испрашување, тест).

3.4 Справување и лекување на анксиозноста и анксиозните нарушувања

Доколку станува збор за деца или адолесценти кои имаат поблага форма на анксиозност, тогаш лекувањето е со помош на психоедукација или поддржувачка психотерапија. Ако се работи за помало тогаш се применува терапија преку игра, при што децата можат слободно да се изразат – вербално, физички или преку игра. Психотерапијата се воведува доколку симптомите се умерени и го попречуваат нормалното функционирање на детето или адолесцентот.

Постојат различни психотерапевтски техники, но најмногу докази се во полза на когнитивно-бихевиоралната терапија. Употребата на психофармаколошка терапија е индицирана само во случаите на тешки форми на анксиозност, што го спречуваат функционирањето и вклучувањето на детето во психотерапија. Во последно време се применува терапија која се заснова на целенасоченост на свеста (англ. mindfulness based therapy).

Ефективна терапевтска процедура, би требало да вклучува контрола на анксиозноста, зголемена професионална и социјална ефикасност и подобрен квалитет на живот.

Пронаоѓањето на вистинскиот психотерапевтски пристап, се одредува во зависност од клиничката слика, од личноста на детето или адолесцентот и во зависност од развојниот период во кој се наоѓа, од видот на проблемот и видот на комуникација. Најважно од се е да се придобие довербата на личноста која треба да се подложи на

терапија. Потребно е да се работи и на промени во околината, која во многу случаи е со преголеми очекувања и затоа третманот е насочен и кон конкретната личност и кон најблиското опкружување.

4. Релевантни истражувања

Направени се голем број истражувања за да се потврди и докаже важноста на емоционалната интелигенција и потребата од нејзино континуирано развивање и усовршување. Корелацијата на емоционалната интелигенција со стресот и негово успешно менаџирање било предмет на истражување на многу автори.

Моради и сораб.(Moradi et al.2011)го истражувале влијанието и врската помеѓу емоционалната интелигенција и вештините за управување со стресот, кај 200 студенти од Универзитетот Рази во Иран. Резултатите откриле статистички значајна позитивна корелација помеѓу емоционалната интелигенција и сите пет скали од инвенторот за справување со стрес(CRI).Покрај тоа било потврдено дека нивото на емоционалната интелигенција помага во бирање и предвидување на стратегии кои би биле корисни при справување со стресот.

Ал Астал (Al Astal, 2010) ја утврдил врската помеѓу емоционалната интелигенција и психолошките вештини за справување со стрес помеѓу студенти од Универзитетот во Газа. Резултатите покажале статистички значајна корелација помеѓу нивото на емоционална интелигенција и вештините кои ги избрале студентите за справување со стресна ситуација.

Бакутајн и Маи(Baqutayan & Mai, 2012), утврдиле дека стратегиите за справување со стресот се когнитивни и бихевиористички напори за контрола, одржување или намалување на барањата наметнати однадвор (семејство, пријатели, училипте, работа) или одвнатре (емоционален конфликт, големи очекувања или поставување стандарди). Според нив менаџирањето и изборот на овие стратегии во голема мера зависи од нивото на емоционална интелигенција со кое располага личноста.

Ким и Хан(Kim and Han, 2015), идентификувале дека зголемената емоционална контрола и ефикасност им помага на учениците да се прилагодат и да користат ефективни стратегии при справување со стресот.

Маринаки и соработниците(Marinaki et al.2017) ја прикажале врската помеѓу стратегиите за справување со стрес и карактеристиките на емоционалната интелигенција помеѓу академските кругови во државните универзитети во Грција. Наодите покажале различни карактеристики на емоционалната интелигенција кај испитаниците, поврзани со употреба на разновидни стратегии за справување. Покрај тоа, тие пронашле значајна позитивна корелација помеѓу високите нивоа на емоционалната интелигенција и успехот при менаџирање на стресот.

Ванг и сраб.(Wang et al.2016), ги истражувал ефектите од емоционалната интелигенција и самоконтролата при управување и регулација на стресот. Истражувањето било спроведено кај 575 студенти од два кинески универзитети. Се покажала позитивна корелација и значајна врска меѓу емоционалната интелигенција и адекватните методи за справување со стресни ситуации. Резултатите покажале и директно влијание на самоконтролата врз изборот на техники за справување со стресот. Од сите досегашни примери посочени погоре, е докажана и утврдена позитивната корелација помеѓу повисоките нивоа на емоционална интелигенција и поефективното справување со стрес. Исто така докажана е позитивна врска при избирање на најсоодветна стратегија за менаџирање на стресот

Во контекст на истражувања за врската на емоционалната интелигенција и нивото на анксиозност, поточно испитна анксиозност направени се студии и во поголем дел од нив, добиена е позитивна врска помеѓу повисоките нивоа на емоционална интелигенција и ниското ниво на анксиозност. Резултатите од истражувањето на Abdollahi iTalib (2015) покажуваат дека повисокото ниво на емоционална интелигентност е негативен предиктор за појава на испитна анксиозност. Тој го ја истражувал и врската меѓу перфекционизмот и анксиозноста и дошол до заклучок дека неадаптивниот перфекционизам е позитивен предиктор на испитната анксиозност. Исто така утврдено е дека емоционалната интелигенција е еден вид на модератор помеѓу испитната анксиозност и перфекционизмот (адаптивен и неадаптивен), па според тоа емоционалната интелигенција би требало да се смета за

заштитен фактор на организмот, кој може да ја контролира анксиозноста а со тоа да го зачува и менталното здравје на личноста.

Учениците и студентите кои имаат повисоко ниво на емоционална интелигенција имаат позитивни очекувања и се надеваат на позитивни резултати, па затоа се помалку подложни на испитна анксиозност , отколку учениците кои имаат пониско ниво на емоционална интелегентност и скоро секоја ситуација ја оценуваат како загрижувачка и нерешлива (Eum i Rice, 2011).Сето ова може да се објасни со податоците дека емоционалната интелигенција помага во контролирањето на своите емоци и ни дава можност полесно да ги разбереме емоциите кои ни ги емитуваат другите. Личноста која е емоционално стабилна, која има изградено социјални и комуникативни вештини, која е свесна за сопствените потенцијали и можности, има капацитет да се исправи пред стресните ситуации, пред предизвиците кои ги носи учењето и студирањето, може да ја намали својата несигурност и како резултат на сето тоа да ја минимизира веројатноста за појава на ансиозност.

II. МЕТОДОЛОШКИ ПРИСТАП КОН ИСТРАЖУВАЊЕТО

1.Предмет на истражување

Предмет на ова истражување е да се анализира поврзаноста на нивото на емоционална интелегенција и нивоата на стрес и анксиозност кај средношколците во Република Северна Македонија.Емоционалната интелегенција е тема која се почесто се споменува во психологијата во последните три декади и завзема рамноправно место со другите психолошки конструкти, кои се значаен предуслов за успешност во секојдневниот живот (Големан, Д., 1997).Интересен и специфичен податок за емоционалната интелегенција е сознанието дека преку специјализирани програми за таа намена, може да се стимулира нејзиниот развој. Од друга страна пак, стресот и анксиозноста станаа сериозни заболувања на денешницата и можеме да ги наречеме „болести на новиот милениум“.Нивното се почесто појавување се случува поради наметнатите високи норми и стандарди од општеството,изразените разлики во материјалната состојба,високите барања на родителите од една страна и вистинските можности на учениците од друга страна и т.н. Затоа, само преку вистински насочени социјални вештини, самоконтрола, емпатија и мотивација, т.е. преку квалитетно развиено ниво на емоционална интелигенција, би можело да се превенира паѓање на младите во вителот на стресот и анксиозноста.

2. Цел и карактер на истражувањето

Цел на ова истражување е да се добијат резултати кои би ни дале сознанија за тоа дали и колку повисоко развиената емоционална интелегенција, помага во контролирањето на анксиозноста и намалувањето на стресот кај средношколците. Добиените научни сознанија би биле од полза за институциите кои секојдневно работат со средношколци и адолесценти, да се поработи на континуирано развивање на емоционалната интелегенција, да се помогне при справување со се почестата појава на анксиозност и константно високо ниво на стрес.

Ова истражување ќе има за цел предикција и ќе се користи квантитативна методологија, а податоците ќе бидат обработени со корелациски метод, за да се испита поврзаноста помеѓу варијаблите.

3.Испитаници

Во истражувањето ќе учествуваат 82 испитаници- средношколци, на возраст од 16 до 19 години, и тоа 41 момче и 41 девојче. Испитаниците ќе бидат од двете средни општински училишта во Кочани. Примерокот за ова истражување ќе биде избран кластерски. Прашалниците кои ќе треба да ги поплнат ќе им бидат испратени електронски, а малолетните ученици ќе добијат и лист за пополнување во вид на согласност, кој ќе треба да го поплнат родителите.

4. Хипотези

Општата хипотеза која произлегува од целта на истражувањето е: Се претпоставува дека кај средношколците, постои статистички значајна поврзаност помеѓу нивото на развиена емоционална и нивоата на перцепиран стрес и анксиозност.

Од општата хипотеза, произлегуваат и следните посебни хипотези:

Х1 – Се претпоставува дека позстои позитивна корелација помеѓу нивото на перцепиран стрес и нивото на анксиозноста, т.е .високото ниво на стрес кај средношколците е позитивно поврзано со високо ниво на анксиозност;

Х2 –Испитаниците на возраст од 18 години, имаат развиено повисоко ниво на емоционална интелигенција, отколку испитаниците на возраст од 16 години;

Х3 – Се претпоставува дека кај испитаниците постои негативна корелација помеѓу нивото на емоционална интелигенција и нивото на перцепиран стрес, т.е. средношколците кои имаат ниско ниво на емоционална интелигенција, покажуваат високо ниво на стрес;

X4 – Се претпоставува дека кај испитаниците постои негативна корелација помеѓу нивото на емоционална интелигенција и нивото на анксиозност, т.е. средношколците кои имаат ниско ниво на емоционална интелигенција, имаат високо ниво на анксиозност.

5. Варијабли

Во ова истражување со поставена општа хипотеза: „Се претпоставува дека кај средношколците, постои статистички значајна поврзаност помеѓу нивото на развиена емоционална и нивоата на перцепиран стрес и анксиозност“, основни варијабли се емоционалната интелигенција, перцепиран стрес и анксиозност. Сите три варијабли се квантитативни, со тоа што емоционалната интелигенција е е независна варијабла а , стресот и анксиозноста се зависни варијабли.

Од посебните хипотези како варијабли се јавуваат:

1. перцепираниот стрес и анксиозноста која се појавува.

2. емоционалната интелигенција кај лицата од 16 годни и емоционалната интелигенција кај лицата од 18 години;

3. емоционалната интелигенција и стресот кој е перцепиран кај средношколците;

4. емоционалната интелигенција и анксиозноста која се појавува кај средношколците;

6. Методи, техники и инструменти

Методот на ова истражување е неекспериментален, корелациски метод, и со негова помош ќе се утврди поврзаноста помеѓу споменатите варијабли. Техника која ќе се користи за да се дојде до потребните резултати е анкетирање, т.е. со помош на анкетни листови, прашалници. За целта на истражувањето ќе употребам 3 прашалници и тоа еден прашалник за мерење на нивото на емоционална

интелигенција, еден прашалник за мерење на нивото на перцепиран стрес и еден прашалник за мерење на нивото на анксиозност.

Првиот прашалник ќе биде наменет за мерење на емоционалната интелигенција кај испитаниците.Ќе се користи прашалникот изработен од Радмила Џокиќ (Đokić,R., 2003). Тој содржи 42 тврдења, од кои 14 се однесуваат на интимната емоционална интелигенција, 14 се однесуваат на социјалната емоционална интелигенција и 14 се однесуваат на егзистенцијалната емоционална интелигенција. Испитаникот одговара на секое од тврдењата на тој начин што го внесуваа знакот X крај понудениот одговор, во зависност од степенот на неговото согласување. Понудените одговори варираат од: 1-потполно точно, 2-главно точно, 3-главно неточно и 4-сосема неточно. Вкупниот резултат за емоционалната интелигенција се добива како сумарен збир од сите резултати. На ист начин се добива и резултатот за секој од трите аспекти на емоционалната интелигенција. Минималниот скор за секоја од субскалите изнесува 14, додека пак, максималниот изнесува 56. Минималниот скор за целиот тест изнесува 42, а максималниот 168. Според нормите дадени од авторката, добиениот резултат на тестот може да припадне во една од следниве три категории:

Високо ниво на емоционална интелигенција (121-168);

Просечно ниво на емоционална интелигенција (81-120)

Ниско ниво на емоционална интелигенција (42-80).

Вториот прашалник кој ќе се користи во истражувањето е за мерење на нивото на перцепиран стрес.За мерење на нивото на перцепиран стрес ќе се користи Прашалникот за перципираното ниво на стрес (Perceived stress questionnaire) конструиран од Левенштајн и соработниците (Levenstein et al., 1993). Прашалникот содржи 30 тврдења, кои се однесуваат на тоа како испитаникот се чувствувал во последниот месец и од одговорите на сите тврдења се утврдува вкупниот скор за стрес. Испитаниците одговараат со заокружување на бројот пред тврдењето, кој најдобро опишува како испитаникот се чувствувал во последниот месец, односно со определување во колкав степен испитаникот се согласува со тврдењето: 1.Скоро никогаш, 2. Понекогаш, 3.Честопати, 4.Вообичаено. Врз основа на одговорите се определува колкав е степенот на доживеаниот стрес. Резултатот на испитаникот се

одредува така што од сумата на сите одговори,се одзема 30 и разликата се дели со 90, што значи дека со трансформација се добива резултат што се движи од 0 до 1. Авторите наведуваат три нивоа кои се добиваат со пресметување на одговорите од тестот:

Ниско ниво на стрес, кое се движи од 0 до 0.30

Умерено ниво на стрес, кое се движи од 0.31 до 0.60

Високо ниво на стрес, кое се движи од 0.61 до 1.00.

Третиот прашалник кој ќе се употребува во истражувањето е за мерењена на нивото на анксиозност. За мерење на нивото на анксиозност ќе се користи Прашалникот на Ч. Спилбергер - **STAI** (State - Trait Anxiety Inventory) кој е разработен на основа на теоретските гледишта за разбирањето на анксиозноста како црта на личноста и анксиозноста како емоционална состојба.Прашалникот е составен од две одделни скали, со по 20 тврдења, кои се однесуваат на тоа како испитаникот се чувствува во моментот или пак воопшто.Во зависност од целите на истражувањето, двете скали може да се користат одделно. Испитаникот со знакот X , го бележи одговорот кој најмногу се однесува за него. Во ова истражување ја користев скалата за мерење на анксиозноста како црта на личноста.Одговорите за скалата која ја мери анксиозноста како црта на личноста варираат од: Скоро никогаш, Понекогаш; Често; Скоро секогаш. Бодирањето на одговорите е од 1 до 4. Постои клуч за одговорите,според кој дел од тврдењата, се бодираат по обратен редослед (наместо од 1 кон 4, од 4 кон 1). Минималниот број на бодови кои може да ги добие испитаникот се 20, а максималниот 80. Рангирањето е според следниот критериум:

*до 30 бодови- низок степен на анксизоност;

* 30 – 44 бодови- средно изразено ниво на анксиозност;

* 45 бодови и повеќе- високо ниво на анксиозност.

Клучот за одговорите и начинот на бодирање на тврдењата се содржи во Прилогот бр. 3 од овој труд.

6.Организација и спроведување на истражувањето

Истражувањето се спроведе врз средношколци на возраст од 16 до 19 години, кои се ученици во двете средни општински училишта во Кочани. Прашалниците во електронска форма, им беа доставени на маил адрса на учениците. На оние средношколци кои не се полнолетни, дополнително им се доставија согласности, кои беа наменети за пополнување од страна на родителите, согласно етичките стандарди на истражувањето.Од 80 испитаници, повратен одговор добив од 75 во предвид ги земав резултатите од тие ученици.

7.Анализа и интерпретација на податsоците

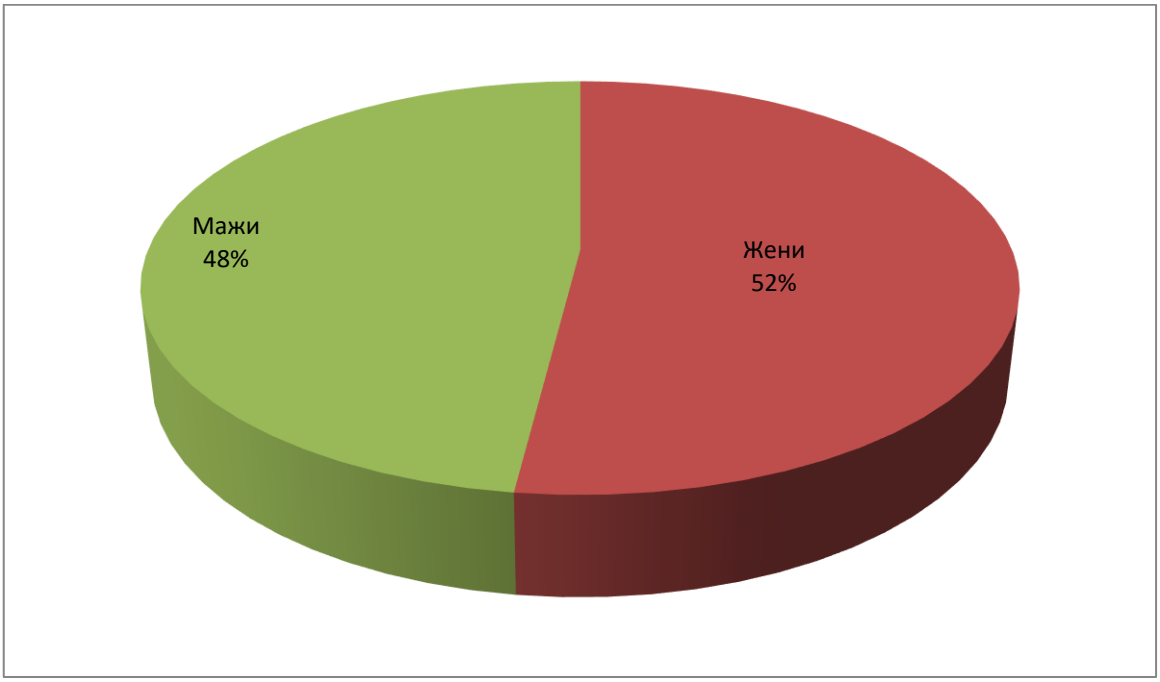
Добиените резултати се обработени и презентирани графички. Податоци од квантитативен карактер по спроведување на истражувањето беа обработени со компјутерска програма за табеларна обработка на податоци Microsoft Excel.

III. ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ

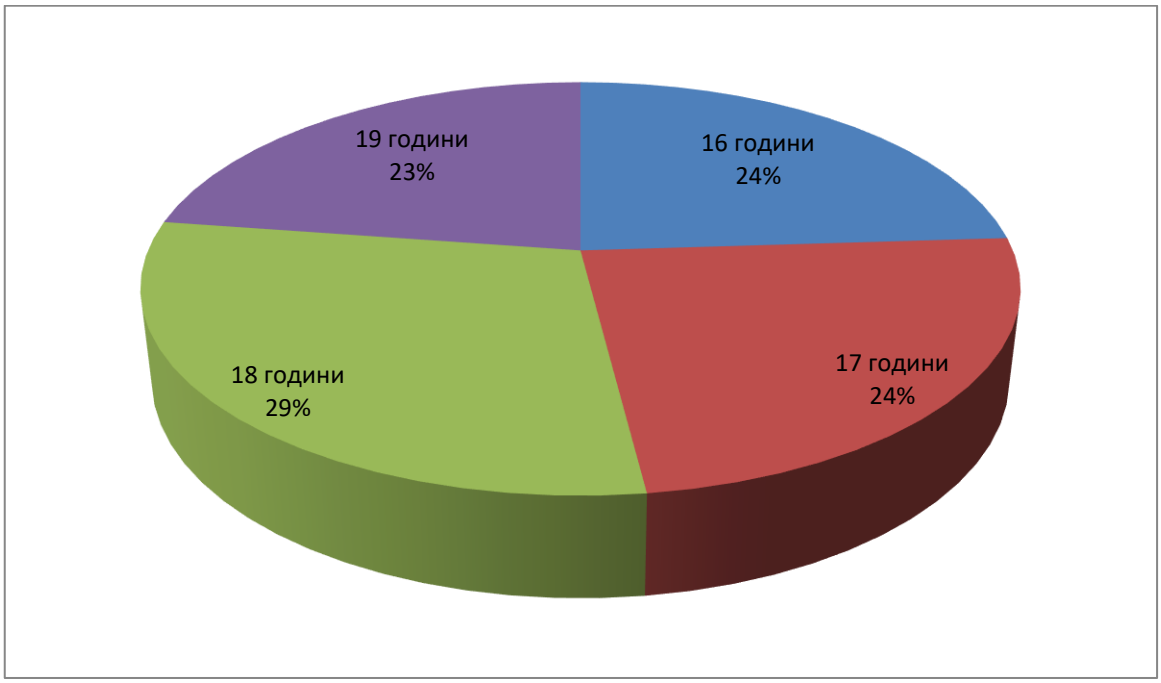
1.Резултати од дескриптивна статистика

Пол	**мажи**	**36**	**48 %**
	жени	**39**	**52 %**
Возраст	**16 години**	**18**	**24 %**
	17 години	**18**	**24 %**
	18 години	**22**	**29 %**
	19 години	**17**	**23 %**

Табела 1. Опис на примерокот испитаници



Графикон 1. Пол на испитаниците



Графикон 2. Возраст на испитаниците

Од добиените податоци и приложените табели и графикони, можеме да забележиме дека во истражувањето учествуваа вкупно 75 ученици и половата застапеност е скоро еднаква, т.е. испитаници од женски пол се 39 или 52 % од вкупниот број, додека испитаници од машки пол се 36 или 48 % од вкупниот број. Возрасната граница на средношколците кои беа дел од ова истражување варира од 16 до 19 години. На 16 годишна возраст учествувале 18 испитаници или 24 %, на 17 годишна возраст учествувале исто 18 испитаници или 24 %, на 18 годишна возраст учествувале 22 испитаници или 29 % од вкупниот број и на 19 годишна возраст учествувале 17 испитаници или 23 % од вкупниот број учесници.

Во продолжение ќе бидат претставени дескриптивните статистики и податоци за секоја од истражуваните варијабли: емоционална инетлигенција, перцепирано ниво на стрес и анксиозност.

Емоционална интелигенција	M	Mdn	SD	Min	Max
Интимна ЕИ	**34.97**	**35**	**7.47**	**14**	**48**
Социјална ЕИ	**34.29**	**35**	**8.94**	**18**	**50**
Егзистенцијална ЕИ	**37.55**	**39**	**6.86**	**20**	**55**
Емоционална интелигенција(вкупно)	**106.9**	**113**	**18.18**	**61**	**134**

Табела 2. Статистика за емоционалната интелигенција и нејзините компоненти- интимна, социјална и егзистенцијална ЕИ

Од приложената табела, може да се забележи дека аритметичката средина на варијаблата емоционална интелигенција е **M= 106.9**, додека стандардната девијација е **SD = 18.18.** Кога се земаат во предвид нормите кои ги има поставено авторката за рангирање на добиените резултати и определување на нивото кон кое припаѓа испитаникот, можеме да утврдиме дека висината на добиената аритметичка средина укажува за тенденција на испитаниците кон просечно ниво на емоционална интелигенција. Според добиените вредности за **Min I Max,** т.е. најниската и највисоката добиена вредност за варијаблата, не постојат екстремно ниски вредности на емоционална интелигенција, ниту пак многу високи резултати. Кога ќе ги погледнеме добиените резултати за компонентите на емоционалната интелигенција, може да забележиме дека не постојат значајни разлики помеѓу нив во однос на добиените минимални (Min) и максимални (Max) вредности. Кога ќе ги споредиме вредностите на **аритметичката средина M** на секоја од компонентите, со нормите кои ги има поставено авторката (14 -56, за секоја компонента посебно), повторно се утврдува тенденција за придвижување кон просекот. Највисока аритметичка

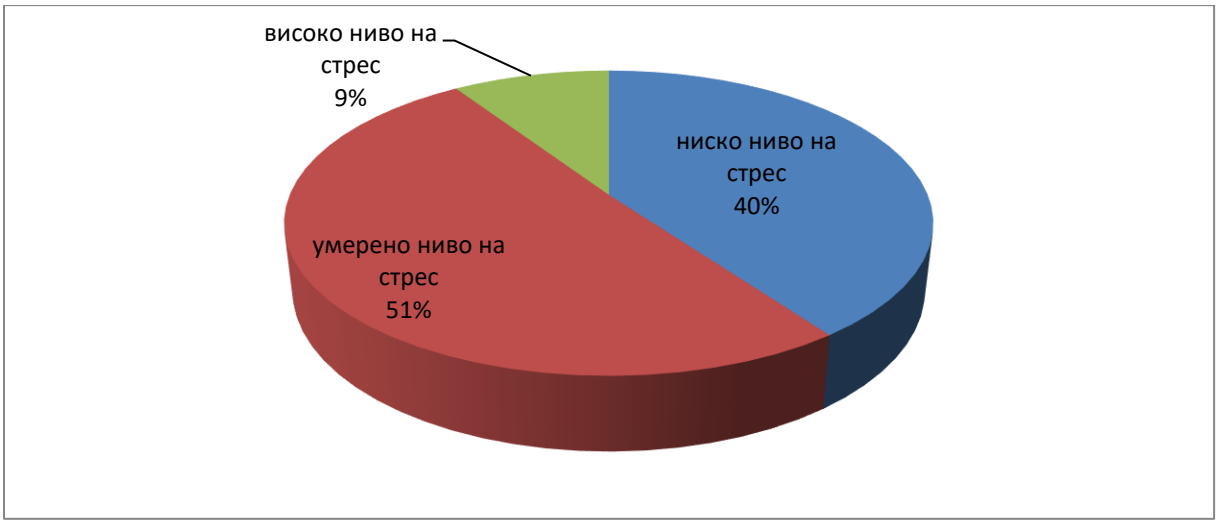
средина има кај Егзистенцијалната ЕИ **M=37.55**, додека најниска е кај Социјалната ЕИ **M= 34.29.** Во однос на варијабилноста, најголема хомогеност, т.е најмала стандардна девијација се забележува кај егзистенцијалната емоционална интелигенција, додека најголема стандардна девијација, а најмала хомогеност се забележува кај социјалната емоционална интелигенција.

Следната табела ќе ни користи да се прикажат податоците од дескриптивната статистика за перцепираното ниво на стрес.

Перцепирано ниво на стрес	**M**	**Mdn**	**SD**	**Min**	**Max**
	0.36	**0.34**	**0.16**	**0.10**	**0.67**

Табела 3. Статистика за перцепирано ниво на стрес кај испитаниците

Напомена: Резултатите кои се добиени за оваа варијабла, се пресметани согласно упатството кое го има дадено од авторот (опишано во инструменти кои ќе се користат во истражувањето). Конечниот бал на резултатите се добива така што вкупниот број на поени се одзема 30, а потоа разликата се дели со 90. Се добива конечен резултат кој е во дијапозон од 0 до 1.

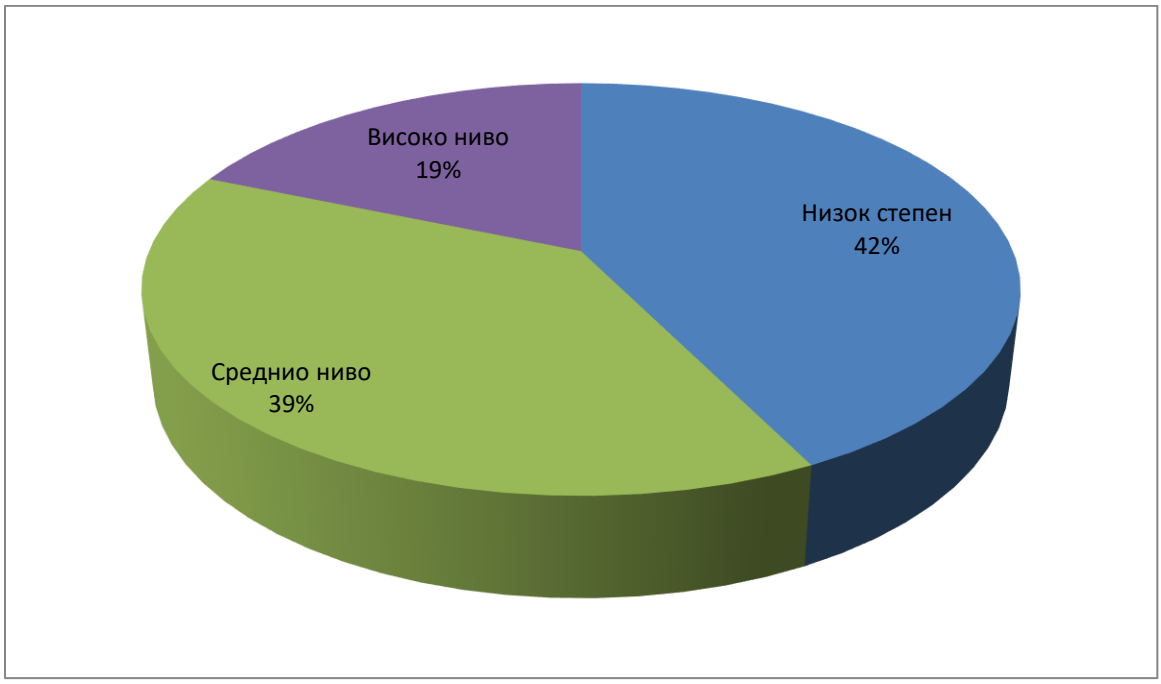


Графикон 3. Перцепирано ниво на стрес

Според погоре прикажаната статистика, варијаблата перцепирано ниво на стрес има аритметичка средина M= 0.36, што значи дека станува збор за нивоа кои се во границите на умерено ниво на стрес. Добиените резултати за минималните и максималните вредности укажуваат дека постои застаменост и на многу ниско ниво на стрес Min = 0.10, додека пак Max = 0.67, е вредност која припаѓа кон нормата за високо изразено ниво на стрес. Според добиените процентуални вредности, најголем процент од испитаниците или 51 % имаат умерено ниво на стрес, 40 % имаат ниско ниво на стрес и 9% имаат високо ниво на стрес.

Анксиозност (црта на личноста)	**M**	**Mdn**	**SD**	**Min**	**Max**
	36.93	**31**	**14.87**	**20**	**84**

Табела 4. Статистички приказ на анксиозноста- како црта на личноста



Графикон 4. Присутна анксиозност

За потребите на истражувањето, според тестот на Спилбергер, беше измерена анксиознсота како црта на личноста, додека другата скала која ја мери анксиозноста како моментална емоционална состојба не беше употребена, затоа што нејзината употреба не наоѓаше примена во поставените цели и хипотези. Од добиените резултати, може да се забележи дека вредностите за **Min =20 и Max = 84,** укажуваат присуство испитаници кки имаат и многу високо ниво на анксиозност, но и ниско ниво на анксиозност. Процентуално, се работи за 42% испитаници со ниско ниво на анксиозност, 19 % испитаници со високо ниво на анксиозност и 39 испитаници кои имаат средно ниво на анксиозност. Средната аритметичка средина за варијаблата анксиозност изнесува **M=36.93,** што ни покажува тенденција кон умерено средно ниво на изразена анксиозност.

2. Тестирање на хипотези

За да се провери општата хипотеза на истражувањето која гласи: *Се претпоставува дека кај средношколците, постои статистички значајна поврзаност помеѓу нивото на развиена емоционална интелигенција и нивоата на перцепиран стрес и анксиозност*, потребно е да ги провериме субхипотезите кои произлегуваат од неа. Доколку тие се потврдат и се добие статистичка врска и потребните корелации, ќе можеме да ја потврдиме и општата хипотеза, што сушност ни е и цел на ова истражување.

2.1 Проверка на Субхипотеза 1

За да ја провериме првата субхипотеза: „Се претпоставува дека позстои позитивна корелација помеѓу нивото на перцепиран стрес и нивото на анксиозноста, т.е .високото ниво на стрес кај средношколците е позитивно поврзано со високо ниво на анксиозност“, беше потребно да се тестира поврзаноста помеѓу двете споменати варијабли. Поврзаноста на варијаблите се проверува со помош на коефициентот на корелација.Доколку коефициентот варира од:

r = 0.00 до ± 0.20 – не постои корелација-поврзаност;

r = ± 0.20 до ± 0.40 – ниска поврзаност;

r = ± 0.40 до ± 0.70 – значајна поврзаност;

r = ± 0.70 до ± 0.90 – висока корелација;

r = ± 0.90 до ± 1.00 многу висока поврзаност (Ќимова, Ѓ., 2019).

Конкретно за ова истражување се користеше Пирсоновиот коефициент на корелација, кој варира во вредност од -1 до +1 и се провери корелацијата на вкупниот бал за перцепираното ниво на стрес и нивото на анксиозност. Се бележи со r или rp. Според направените пресметки во Microsoft Excel, добиената вредност за **r = 0.79** со ниво на значајност **p=0.01** покажува **статистички значајна позитивна корелација**.

	Стрес и Анксиозност
Correlation Coefficient	**0.794105299**

Позитивна корелација означува истовремено складен пораст на двете споредени варијабли. Во нашиот случај означува дека како расте нивото на перцепиран стрес , се зголемува и анксиозноста кај ученикот.Согласно Пирсоновиот Хи квадрат тест за тестирање на хипотези имаме дека **df=51, r=0,79 за p=0.01** при што според таблицата на вредности кај оваа тест статистика субхипитезата која ја тестиравме е потврдена.

2.2 Проверка на Субхипотеза 2

Прашањето кое го наметнува поставента субхипотеза е: Дали постои поврзаност помеѓу нивото на интелигенција кај испитаниците на возраст од 18 години и испитаниците на возраст од 16 години? Според поставената хипотеза 18 годишниците имаат развиено повисоко ниво на емоционална интелигенција, отколку испитаниците на возраст од 16 години. За тестирање на оваа хипотеза, се зедоа во

предвид одговорите само на учениците кои беа со наполнети 16 и наполнети 18 години или вкупно 40 испитаници. Се испита коефициентот на корелација помеѓу вредностите на емоционална интелигенција кај едните и кај другите. Добиените резултати се претставени во следната табела:

	16 години ЕИ и 18 години ЕИ
Correlation Coefficient	**0.392446091**

Во однос на истата тест статистика (Пирсонов хи квадрат тест) и таблицата на вредности за овој вид на тестирање на хипотези можеме да заклучиме дека поставената субхипотеза е прифатена т.е. помеѓу двете варијабли постои позитивна корелација. 18 годишниците имаат развиено повисоко ниво на емоционална интелигенција, отколку испитаниците на возраст од 16 години. Основните параметри според кои се утврди прифатливоста на оваа субхипотеза **се df=51, r=0.39** со ниво на значајност **p=0.05.**

2.3 Проверка на Субхипотеза 3

Третата хипотеза која треба да се провери гласи:„Се претпоставува дека кај испитаниците постои негативна корелација помеѓу нивото на емоционална интелигенција и нивото на перцепиран стрес. За оваа цел се направи корелациона споредба помеѓу варијаблата за емоционална интелигенција и варијаблата перцепирано ниво на стрес.

	ЕИ и Стрес
Correlation Coefficient	**-0.891520532**

Добиениот коефициент кој е прикажан е со вредност **r = -.0.89 со ниво на значајност p=0.01,** што не информира за **статистички значајна негативна корелација меѓу варијаблите**. Според таблицата на вредности при Пирсоновиот хи квадрат тест, ова би значело дека повисоките вредности на емоционалната интелигенција, означуваат ниско ниво на перцепиран стрес кај испитаниците.

2.4 Проверка на субхипотеза 4

Последната изведена Субхипотеза се однесува на корелацијата меѓу варијаблите емоционална интелигенција и анксиозност. Се претпоставува дека кај испитаниците постои негативна корелација помеѓу нивото на емоционална интелигенција и нивото на анксиозност. Сумарните балови кои се добиени за двете скали, се поставени како две варијабли и е добиен коефициент на корелација **r = -0.80 и p= 0.05.**

	ЕИ и Анксиозност
Correlation Coefficient	**-0.796319396**

Според добиента вредност за пирсоновиот коефициент на корелација (таблицата на вредности од хи квадрат тест статистика) се потврдува **статистички значајна негатовна корелација** меѓу варијаблите. Ова значи дека со пораст на нивото на едната варијабла, се намалува вредноста на другата варијабла. Во нашиот случај тоа би значело дека повисокото нивото на емоционална интелигенција, е проследено со пониски резултати за анксиозноста која се појавува кај испитаниците.

IV. АНАЛИЗА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

1.Дискусија

Целта на ова истражување беше да се добие информација и научно потврдени сознанија дали постои и каква е врската на нивото на емоционална интелигенција и нивоата на перцепиран стрес и анксиозност. За да го постигнеме сетоа ова, **се поставија неколку хипотези, чиешто потврдување, ни ја потврди и основната поставена хипотеза на трудот.** Најпрвин се испита корелацијата помеѓу варијаблите стрес и анксиозност и се добија резултати, кои покажаа дека постои статистички значајна позитивна поврзнаост помеѓу нив (**r = 0.79** со ниво на значајност **p=0.01**). Според ова испитаниците, кои беа ученици во средно образование, кои имаат повисоко ниво на стрес имаат и повисоки вредности за анксиозноста и обратно. Оние ученици кои имаат пониско перцепирано ниво на стрес имаат ниски вредности и за анксиозноста.Ваквите личности можат да воспостават самоконтрола во непредвидливи и непријатни ситуации, а со тоа и појавата на анксиозни симптоми е на најниско ниво.

Голема улога во сето ова има и нивото на емоционална интелигенција кое е развиено кај личноста. За да се докаже ова, се направи корелациона анализа помеѓу варијаблите емоционална интелигенција и стрес и одделно помеѓу емоционална интелигенција и ниво на анксиозност. И во двата случаи се потврдија хиппотезите дека постои статитички значајна негативна корелација меѓу посочените варијабли. Коефициентот на корелација меѓу емоционалната и нтелигенција и перцепираното ниво на стрес (**r = 0.79** со ниво на значајност **p=0.01**) покажа дека има негативна корелација, т.е. повисоко ниво на емоционална интелигенција е проследено со помало перцепирано ниво на стрес. Коефициентот пак на корелација помеѓу емоционалната интелигенција и анксиозноста исто така потврди статистички значајна негативна корелација **r = -0.80 и p= 0.05. И во** овој случај повисоките резултати за нивото на емоционална интелигенција, корелираат со пониски нивоа за присутна анксиозност како црта на личниоста. Испитаниците кои континуирано ја развиваат својата емоционална интелигенција и сите нејзини компоненти, се

емпатични, умешно ги разбираат сопствените емоции но и емоциите на другите, умеат да се контролираат, да менаџираат ситуации и предизвици кои се дел од секојдневието. Во поглед на хипотезата според која се испитуваше нивото на емоционална интелигенција кај 18 годишни и 16 годишни испитаници, се доби позитивна корелација и вредност за **r=0.39**, т.е. учениците кои се повозрасни имаат повисоко ниво на емоционална интелигенција отколку 16 годичните испитаници.

Значајно е да се напомене дека во многу случаи, за постигнување на успех, било на професионален или на личен план, нивото на развиена емоционална интелигенција е од есенцијална важност. Затоа развитокот на емоционалната писменост, се потенцира дека треба да е исто толку важен , колку и развитокот на другите вештини како пишување, читање и сметање.Учењето на емоционалната писменост нѐ учи како се изразуваат чувствата, каде и кога да се изразуваат и како тие влијаат врз другите.Со емоционалната писменост се подобрува успешното и усогласено работење на рационалните и емоционалните вештини. Емоционално писмените личности воспоставуваат добри односи како родители, партнери, соработници, другари, учители и т.н.Да се биде емоционално писмен значи да се биде способен да се управува со емоциите на начин што ја зголемува личната моќ и го подобрува квалитетот на животот за поединецот и за луѓето околу него Според некои автори, високото ниво на емоционалнат интелигенција во дадена ситуација е побитно отколку нивото на IQ. Затоа потребно е развиток и поттикнување на емоционалната интелигенција уште од детска возраст, за што голема улога има како семејството, така и воспитно-образовните институции каде престојуваат децата. Нужно е децата постојано да се насочуваат кон иницијативност, креативност, да им се развива истражувачкиот дух и слободата на размислување. Сето ова во една подоцнежна етапа од развојотн ќе придонесе за присуство на потребни вештини и компетенции, кои се предуслов за успех.

ЗАКЛУЧОК

Како резултат на потврдените хипотези , можеме да утврдиме дека целта која беше поставена на ова истражување и целиот труд воопшто е исполнета. Докажана е значителната корелација помеѓу конструктот емоционална интелигенција и перцептивното ниво на стрес и анксиозност кај испитаниците.

Потребата од континуирано развивање и усовршување на сите компоненти на емоционалната интелигенција, е евидентна. Правилно изградениот конструкт емоционална интелигенција е предуслов за подобро себеразбирање, поголема емпатија, можност за толкување на сопствените и туѓите чувства и емоции ит.н. Од друга страна секоја личност треба да може да ги препознае предизвиците и заканите кои ги носи денешницата, да умее да ги контролира своите постапки и правилно да одговори на поставените барања.

Моја лична задача како дел од кадарот кој работи со адолесценти е да се заложам максимално да работиме за унапредување на овие вештините и компетенциите, затоа што само квалитетно изградена индивидуа, со развиени емоционални способности, со јасно изградени ставови и поставени цели може да се стреми кон професионални достигнувања и лична благосостојба. Само така изградена младина може да се спаси од виорот и бездната кон која води стресот, анксиозноста и сите последици кои произлегуваат од нив, било да зборуваме за психички или психосоматски последици. И едните и другите водат кон деструктивен живот, распад на конзистентноста на индивидуата и остваат длабоки и трајни лузни.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1.Allen, K.E., & Marotz, L.R. (2003) Developmental Profiles: Pre-birth through Twelve (4 thedition). New York: Thomson/Delmar Learning.

2.Ammaniti, M., van IJzendoorn, M. H., Speranza, A. M., & Tambelli, R. (2000) Internal working models of attachment during late childhood and early adolescence: An exploration of
stability and change. Attachment and Human Development, 2, 328–346.

3. Bar-On, R. (2012). The impact of emotional intelligence on health and wellbeing. In Di Fabio, A. (Ed.) Emotional intelligence-New perspectives and applications.

4. Bar-On, R. & Parker, J. D. A. (Eds.) (2000). Handbook o f Emotional Intelligence. San Francisco: Jossey-Bass Inc

5. Bar-On, R. & Parker, J. D. A. (Eds.) (2000). Handbook o f Emotional Intelligence. San Francisco

6. Goleman, D., (1995). Emotional intelligence. Hardcover

7. Goleman, D. (1997). Emocionalna inteligencija – zasto je važnija od kvocijenta inteligencije? Zagreb

8. Hajncl, Lj. (2012). Emocionalna inteligencija i stilovi rukovođenja. Neobjavljen doktorski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.

9. Hajncl, Lj., Takšić, V., Bošnjak, M. (2011). Comparison of general and expert scoring methods for correct answers in emotional management branch of the MSCEIT based on the results in two different samples. Paper presented at the III International Congress on Emotional Intelligence, Opatija.

10. Hajncl, Lj., Takšić, V., Kuprešak, T. (2008, Sept.). The role of emotional intelligence in various domains of well-being. Paper presented at the 4th European Conference on Positive Psychology, Rijeka.

11. . Hercigonja, Z.(2018) Emocionalna intelegencija u odgoju I obrazovanju. Varazdin.

12. Knežević, B. (2010). Stres na radu i radna sposobnost zdravstvenih djelatnika u bolnicama. Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu.

13. Kalebić – Maglica, B. (2006) Spolne i dobne razlike adolescenata u suočavanju sa stresom vezanim uz školu, Psihologijske teme, 15

14. Kalebić-Maglica, B. (2007) Uloga izražavanja emocija i suočavanje sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata, Psihologijske teme, str. 1-26.

15. Kolić-Vehovac, S. i Rončević, B. (2003). Perfekcionizam, ispitna anksioznost i akademsko samopoimanje darovitih gimnazijalaca.

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

17. Mayer, D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2003). Measuring Emotional Intelligence with the MSCEIT V2.0. Emotion, No. 3, 97-105.

18. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. 1999, Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence

19. Petrides, K.V.; Sangareau, Y.; Furnham, A.; Frederickson, N. Trait Emotional Intelligence and Children's Peer Relations at School.

20. Poljak, M., i Begić, D.(2016).'Anksiozni poremećaji u djece i adolescenata', Socijalna psihijatrija, 44 (4), str. 310-329

21. Roberts, R. D., Zeidner, M., & Matthews, G. (2003). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? Some new data and conclusions. Emotion, No.1,196-231.

22. Salovey, P. & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality

23. Siegling, A.B.; Saklofske, D.H.; Petrides, K.V. Measures of ability and trait emotional intelligence. In Measures of Personality and Social Psychological Constructs; Academic Press: San Diego, CA, USA, 2014; pp. 381–414.

24. Simié. J., Grubić Nešić,L., & Arsenijević,0 . (2012).Emotional intelligence as stress predictor among managers. African Journal o f Business Management

25. Spielberger, C.I Vagg, P. (1995). Test anxiety: Theory, Assesment and Treatment.Washington, DC: Taylor and Francis.

26. Takšić, V. (1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. Doktorska dizertacija. Zagreb, Filozofski fakultet.

27. Takšić, V., Jurin, Ž., Cenić, S. (2001). Operacionalizacija i faktorsko-analitička studija konstrukta emocionalne inteligencije. Psihologijske teme, 8-9, 95-109.

28. Takšić, V., Harambašić, D., Velemir, B. (2004). Vocabulary emotions test (VET): contribution to divergent validity of emotional intelligence. Paper presented at 28th International congress of Psychology, Beijing.

29. Takšić, V., Mohorić, T., Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. Društvena istraživanja.

30. Đokić, R. (2008) Test emocionalne inteligencije.

31.Белевска, Д.,(2018). Здравствена психологија со психодијагностика. Меѓународен центар за славјанска просвета. Свети Николе.

32. Белевска, Д., Лутовска, М., Денкова, Ф. (2010). Психологија за менаџери. Универзитет за туризам и менаџмент.Скопје

33. Блажевиќ, Д., (1979). Медицинска психологија. Загреб

34. Големан, Д., (2006). Емоционална Интелигенција, Скопје, Матица Македонска

35. Ѓорѓиев. Л. (2008) . Психика и здраве. Благоевград

36. Мадолев, В (1999) . Емоции, воља и поведение. Благоеврад

37. Мадолев, В. (2004). Когнитивна психологија. Благоевград

38. Мадолев, В (2006) .Заштитни механизми и когнитивни процеси. Благоевград

39.Мурџева-Шкариќ, О. (2011). Психологија на детството и на адолесценцијата. Скопје

40. Николоски, Т. (2005). Психологија на трудот. Скопје: Филозофски факултет

41. Ќимова, Ѓ., (2019) Базична методологија на научно истражување. Меѓународен центар за славјанска просвета. Свети Николе.

42.Чадловски, Ѓ., Филиповска А., Белевска, Д., (2004) Медицинска психологија. Скопје

https://scholar.google.hr/citations?view_op=view_citation&hl=hr&user=0RMahN8AAAAJ&citation_for_view=0RMahN8AAAAJ:eQOLeE2rZwMC

https://www.researchgate.net/publication/265599032_Razvoj_emocionalne_inteligencije_u_obiteljskom_okruzenju_i_utjecaji_emocionalne_inteligencije_na_smanjenje_poteskoca_u_ponasanju

https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2055102920970416#bibr5-2055102920970416

https://www.researchgate.net/publication/313660526_Anksiozni_poremecaji_u_djece_i_adolescenata

https://academicjournals.org/journal/AJBM/article-full-text-pdf/9A259D025087

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3341884/

https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102920970416

ПРИЛОГ 1

Тест за емоционална интелигенција

Возраст: **Пол:**

Ве молиме одговорете на секое тврдење со бирање на еден од наведените одговори кои го изразуваат вашиот степен на согласување или несогласување со тврдењето. Не размислувајте многу за тврдењата. Одговарајте брзо и што е можно попрецизно. Има четири можни одговори на секое од тврдењата:

1-потполно точно 2-главно точно 3-главно неточно 4-сосема неточно.

Реден број	Тврдење	1	2	3	4
1.	Често се чувствувам тажно, паѓам во нерасположение без да знам зошто.				
2.	Во состојба сум да се опуштам и потполно да го контролирам сопствениот живот.				
3.	Во кино лесно се смеам и плачам и уживам во тоа.				
4.	Често ми пречат емоциите во секојдневниот живот.				
5.	Кога сум бесен/на кршам предмети или напаѓам луѓе.				
6.	Лесно откривам кога некој ме лаже.				
7.	Знам да уживам во мали животни задоволства.				
8.	Емоциите можат да ме направат				

	физички болен/на.				
9.	Моите симпатии и антипатии се непроменливи, имам проблем да го променам мислењето за луѓето				
10.	Kora нешто ме нервира можам брзо да се смирам.				
11.	Kora јавно зборувам, не чуствувам никакви физички знаци на трема (тресење на рацете, затреперување на гласот).				
12.	Патам од синдромот „жолта минута“: односно, ако ме нервира нешто, долго не зборувам ништо, а потоа наеднаш ќе експлодирам.				
13.	Често сум нерасположен/а.				
14.	Ако некој ми прави проблем, можам лесно да зборувам со него/неа за тоа				
15.	Како дете често бев каприциозен/на.				
16.	Им се допаѓам на луѓето и тоа ме прави популарен/на.				
17.	Користам интуиција во своите односи со другите луѓе, „ги чувствувам“ добрите луѓе.				
18.	Лесно се обвинувам себе си				

19.	Луѓето ми се доверуваат самоиницијативно.				
20.	Често се случува под влијание на емоциите да работам спротивно на своите интереси.				
21.	Kora сум лошо расположен/а ги бркам сите луѓе од соба.				
22.	Тешко прифаќам дури и оправдана критика.				
23.	Имам чувство за дипломатија.				
24.	Имам потреба да се изразам во уметноста (сликање, музика,...) за да чуствувам задоволство од животот.				
25.	Kora сум возбуден/а од некоја добра вест, имам проблем со сонот.				
26.	Многу работам, дури и во своето слободно време.				
27.	Често се молам или медитирам.				
28.	Често имам проблем да кажам „те сакам“.				
29.	Често одам во природа.				
30.	Во детството моите родители немаа слух за моите емоции.				
31.	Можам долго да бидам лут/а на				

	личноста која ми направила лошо				
32.	Водам сметка за квалитетот на живеењето.				
33.	Прифаќам дека не може се да се знае, се да се разбира, се да се прифати, ниту кај мене ниту кај другите.				
34.	Ако сум тажен/на, се обидувам да го подигнам својот морал наместо да се повлечам				
35.	Кога предлагам нешто во група, внимателно ме слушаат.				
36.	Тешко ми е вештачки да покажам задоволство и лажни емоции како што често може да се види во телевизиските емисии.				
37.	Повеќе сакам да читам романи отколку есеи.				
38.	Кога се сеќавам на убави спомени, повторно доживувам силни емоции.				
39.	Потребно ми е време да сфатам дека сум изнервиран/а.				
40.	Способен/на сум да ги сослушам и разберам своите соговорници, иако не се сложувам со нив.				
41.	Понекогаш не можам да ги разберам				

	своите реакции.				
42.	При донесување одлуки имам голема доверба во својата интуиција				

ПРИЛОГ 2

Прашалник за перципираното ниво на стрес

Возраст: Пол:

Упатство: Покрај секое тврдење впишете го оној број што најдобро опишува како сте се чуствувале во последниов период.Работете брзо и имајте предвид дека го проценувате само последниов период.

1.Скоро никогаш, 2. Понекогаш, 3.Честопати, 4.Вообичаено.

Реден број	**Тврдење**	1	2	3	4
1.	Се чувствувам одморен- а				
2.	Мислам дека од мене се бараат многу работи				
3.	Се чувствувам раздразлив-а,лесно избувнувам				
4.	Треба да завршам многу работа				
5.	Се чувствувам осамен-а и изолиран-а				
6.	Се наоѓам во конфликтни сшуации				
7.	Правам работи кои навистина ги сакам				
8.	Се чувствувам уморен-а				

9.	Стравувам дека нема да успеам да ги постигнам своите цели				
10.	Се чувствувам смирен-а				
11.	Треба да донесам многу одлуки				
12.	Се чувувствувам фрустриран-а (онеправдан-а, оштетен-а)				
13.	Полн-а сум со енергија				
14.	Се чувствувам напнат-а				
15.	Ми се чини дека моите проблеми стануваат се поголеми				
16.	Чувствувам дека сум во брзање,немам време				
17.	Се чувствувам смирен- а и заштитен-а				
18.	Имам многу грижи				
19.	Чувствувам дека сум под притисок од другите луѓе				
20.	Се чувствувам обесхрабрен- а				
21.	Се забавувам самиот/самата				
22.	Се плашам од иднината				
23.	Мислам дека работите ги правам бидејќи морам, а не бидејќи сакам				
24.	Се чувствувам критикуван-а или осудуван-а				

25.	Се чувствувам расположен-а, ведар-ра				
26.	Се чувствувам ментално исцрпен- а				
27.	Тешко ми е да се релаксирам 28. 29. 30.				
28.	Преоптоварен-а сум со одговорности				
29.	Имам доволно време за себе си				
30.	Постојано сум притиснат- а од рокови				

ПРИЛОГ 3

Прашалник на Спилбергер за мерење на нивото на анксиозност

(STAI- Y State-Trait Anxiety Inventory) > Скала S <

Пол: **Возраст**

Инструкција: Пред Вас се наоѓа лист со тврдења и табела за одговори која треба да ја пополните. Со знакот X, означето го одговорот со кој најмногу се согласувате.Прашањата се однесуваат како се чувствувате воопшто, не само во моментот кога го пополнувате прашалникот.

Тврдење	Скоро никогаш	Понекогаш	Често	Скоро секогаш
1. Пријатно ми е и се чувствувам добро расположен.				
2. Нервозен сум и чувствувам немир.				
3. Задоволен сум од себе си.				
4. .Би сакал да сум среќен како луѓето околу мене.				
5.Се чувствувам како човек кој претрпел неуспех.				
6.Се чувствувам одморен.				
7.Смирен сум и концентриран				

8.Чувствувам дека неможам да ги надминам проблемите со кои би се соочил.				
9.Ме вознемируваат незначајни работи				
10.Среќен сум				
11.Имам мисли кои ме вознемируваат.				
12.Ми недостига самодоверба.				
13.Се чувствувам сигурен.				
14.Решителен сум.				
15.Се чувствувам поразличен од луѓето и средината во која се наоѓам.				
16. Задоволен сум				
17. Се нервирам од небитни нешта и луѓе				
18.Разочарувањата ги преживувам многу емотивно				
19. Стабилна личност сум				
20. Се чувствувам напнато кога мислам за обврските имам				

*Клуч по кои се бодираат тврдењата. (го има само за истражувачот)

Број на тврдење	**Бодови**			
1.	4	3	2	1
2.	1	2	3	4
3.	4	3	2	1
4.	1	2	3	4
5.	1	2	3	4
6.	4	3	2	1
7.	4	3	2	1
8.	1	2	3	4
9.	1	2	3	4
10.	4	3	2	1
11.	1	2	3	4
12.	1	2	3	4
13.	4	3	2	1
14.	4	3	2	1
15.	1	2	3	4
16.	4	3	2	1

17.	1	2	3	4
18.	1	2	3	4
19.	4	3	2	1
20.	1	2	3	4