МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ "Г. Р. ДЕРЖАВИН"
СВЕТИ НИКОЛЕ
Факултет за психологија
Постдипломски студии по клиничка и советодавна психологија

КВАЛИТЕТ НА ЖИВОТОТ,ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА И ПЕРЦЕПИРАН СТРЕС КАЈ СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ВО ОХРИД

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

Ментор **Кандидат**

Доц. д-р Сашо Кочанковски **Анита Алоска**

Свети Николе, 2020

СОДРЖИНА

АПСТРАКТ.....8

APSTRACT.....9

I ВОВЕД.....10

II ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ИСТРАЖУВАЊЕТО.....12

1. Концептуализација на квалитетот на живот.....12
   1.1 Дефинирање на квалитетот на живот.....14
   1.2 Поврзаноста меѓу квалитетот на живот и здравјето.....17
   1.3 Пристапи кон дефинирањето и мерењето на квалитетот на живот.....20
      1.3.1 Објективни пристапи.....21
      1.3.2 Субјективни пристапи.....22
   1.4 Компоненти на квалитетот на живот.....24
      1.4.1 Афективна компонента на квалитетот на живот.....24
      1.4.2 Конгитивна компонента на квалитетот на живот.....25
   1.5 Мерење на нивото на квалитетот на живот.....26
      1.5.1 Индекс на квалитетот на живот.....29
      1.5.2 Индекс на човековиот развој.....30
2. Концептуализација на емоционална интелигенција.....31
   2.1 Дефинирање на емоционалната интелигенција.....32
   2.2 Компоненти на емоционалната интелигенција.....34
   2.3 Истражување на врската помеѓу емоционалната интелигенција, здравјето и благосостојбата.....36
   2.4 Мерење на емоционалната интелигенција.....39
   2.5 Модели на емоционалната интелигенција.....40
      2.5.1 Модел за емоционална интелигенција на Mayer и Salovey.....41
      2.5.2 Модел за емоционална интелигенција на Bar – On.....43
      2.5.3 Модел за емоционална интелигенција на Daniel Goleman.....44
3. Концептуализација на перцепиран стрес.....46
   3.1 Дефинирање на стресот.....47
   3.2 Идентификување на знаците на стрес.....49
   3.3 Што го предизвикува стресот?.....51
   3.4 Начини за намалување на стресот.....53
4. Релевантни емпириски истражувања.....55

III МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....60

1. Предмет и цел на истражувањето.....60
   1.1 Цели на истражувањето.....61
   1.2 Задачи на истражувањето.....61
   1.3 Придонесот на истражувањето.....62

1.4 Дефинирање на проблемот на истражувањето.....62
1.5 Истражувачки хипотези.....63
1.6 Варијабли во истражувањето.....64
1.7 Мерни инструменти.....65
1.8 Популација и примерок.....66
1.9 Постапка за прибирање на податоците.....67
2.0 Статистичка обработка на податоците.....67

IV РЕЗУЛТАТИ.....68

1. Демографски карактеристики.....68
2. Статистичка обработка на податоците добиени од прашалникот спроведен кај средношколците од охридскиот регион.....72
3. Резултати од Скалата за проценка (Ликертова скала) за проценка на ставовите на средношколците од охридскиот регион.....92
4. Резултати од пресметувањето на индексот на квалитетот на живот кај средношколците од охридскиот регион.....98
5. Резултати добиени од скалата за перцепиран стрес кај средношколците од охридскиот регион.....107
6. Резултати од тестирањето на хипотезите.....116

V ДИСКУСИЈА.....125

1.1 Дискусија на резултатите кои се однесуваат на квалитетот на живот и перцепираниот стрес.....125
2. Ограничувања на спроведеното истражување.....128
3. Препораки и сугестии за понатамошни истражувања.....129

VI ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА.....130

ПРИЛОЗИ.....133

ЛИТЕРАТУРА.....142

ЛИСТА НА ТАБЕЛИ

- Табела 1. Објективни и субјективни показатели за квалитетот на живот.....21
- Табела 2. Индикатори за квалитет на живот со примери на дескриптори, животни цели и причини за променетиот квалитет на живот.....27
- Табела 3. Фактори на квалитет на живот опфатени во индексот на квалитет на живот.....29
- Табела 4. Стандардизирани минимални и максимални вредности на индикаторите на индексот на човековиот развој (HDI).....30
- Табела 5. Bar - On модел на емоционална интелигенција.....43
- Табела 6. Модел на емоционална интелигенција според Goleman.....45
- Табела 7. Демографски карактеристики на испитаниците според училиштето во кое учат.....68
- Табела 8. Демографски карактеристики на испитаниците според полот.....69
- Табела 9. Демографски карактеристики на испитаниците според националната припадност.....69
- Табела 10. Демографски карактеристики на испитаниците според возраста.....69
- Табела 11. Демограски карактеристики на испитаниците според годината на образование.....70
- Табела 12. Демографски карактеристики на испитаниците според успехот на училиште.....70
- Табела 13. Демографски карактеристики на испитаниците според местото на живеење.....70
- Табела 14. Демографски карактеристики на испитаниците според социјално – економскиот статус на семејството.....71
- Табела 15. Демографски карактеристики на испитаниците според семејната заедница.....71
- Табела 16. Демографски карактеристики на испитаниците според месечните примања во семејството.....71
- Табела 17. Прашање бр.1: Квалитетот на животот е разбран во смисла на.....72
- Табела 18. Прашање бр.2: Поради кои најчести животни проблеми како средношколци сте биле доведени во стресни ситуации?.....74

- Табела 19. Прашање бр.3: Дали нискиот социо – економски статус на семејството може да влијае на квалитетот на живот кај средношколците и да предизвика.....76
- Табела 20. Прашање бр.4: Дали недоволната воспитна работа во училиштето може да влијае на квалитетот на живот кај средношколците и да предизвика....78
- Табела 21. Прашање бр.5: Што ги раздразнува емоциите на средношколците додека се на училиште?.....80
- Табела 22. Прашање бр.6: Кој од наведените фактори кај Вас како средношколци предизвикал најголем перципиран стрес?.....82
- Табела 23. Прашање бр.7: Дали недоволното изучување на вредностите на концептот на мултикултурализам може да влијае и врз зголемувањето на физичкото насилство и расна поделба, меѓу средношколците од различен етнички состав?.....84
- Табела 24. Прашање бр.8: Дали воспитно – образовните програми во Вашето училиште придонеле за подобрување на квалитетот на живот и намалување на перцепираниот стрес?.....86
- Табела 25. Прашање бр.9: Дали сметате дека волонтерските работи, како што се: пошумување, чистење, учество во Црвен крст, собирање донации итн, ќе помогнат во подобрување на Вашата самодоверба и Вашиот квалитет на живот и на општеството, воопшто?.....88
- Табела 26. Прашање бр.10: Од што најмногу стравувате кога станува збор за подобрување на Вашиот квалитет на живот?.....90
- Табела 27. Квалитетот на животот во нашето општество непосредно иницира чести појави на стресни ситуации кај младите!.....92
- Табела 28. Средношколците од женски пол имаат помалку можности од средношколците од машки пол да добијат образование за најскапо платените работни места во нашето општество.....94
- Табела 29. Нискиот социо – економски статус на семејствата со ниски лични доходи и неможноста за вработување на младите – се мотивирачки фактор за т.н. “одлив на мозоците” во побогатите европски и прекуокеански земји!.....96
- Табела 30. Индекс за квалитет на живот кај средношколците од Охридскиот регион.....99
- Табела 31. Прашања и одговори во скалата за перцепиран стрес.....108

- Табела 32. Средна вредност на перцепираниот стрес кај средношколците, според полот и на ниво на вкупниот број на испитани средношколци.....118

ЛИСТА НА СЛИКИ

- Слика 1. Компоненти на емоционалната интелигенција според моделот на Bar – On.....35
- Слика 2. Потенцијални варијабли во врската меѓу емоционалната интелигенција и физичкото здравје.....38
- Слика 3. Модел на емоционална интелигенција на Mayer и Salovey (1997).....42
- Слика 4. Симптоми на стрес.....50
- Слика 5. Примери за стратегии поврзани со елиминирање на стресот.....54

ЛИСТА НА ГРАФИКОНИ

- Графикон 1. Одговори на прашање бр.1 според полот.....73
- Графикон 2. Одговори на прашање бр.2 според полот.....75
- Графикон 3. Одговори на прашање бр.3 според полот.....77
- Графикон 4. Одговори на прашање бр.4 според полот.....79
- Графикон 5. Одговори на прашање бр.5 според полот.....81
- Графикон 6. Одговори на прашање бр.6 според полот.....83
- Графикон 7. Одговори на прашање бр.7 според полот.....85
- Графикон 8. Одговори на прашање бр.8 според полот.....87
- Графикон 9. Одговори на прашање бр.9 според полот.....89
- Графикон 10. Одговори на прашање бр.10 според полот.....91
- Графикон 11. Одговори на прашањето бр.1 од Ликертовата скала, според полот.....93
- Графикон 12. Одговори на прашањето бр.2 од Ликертовата скала, според полот.....95
- Графикон 13. Одговори на прашањето бр.3 од Ликертовата скала, според полот.....97

- Графикон 14. Во изминатите две недели се чувствував весело и во добро расположение.....101
- Графикон 15. Во изминатите две недели се чувствував смирено и опуштено..102
- Графикон 16. Во изминатите две недели се чувствував активно и енергично..103
- Графикон 17. Во изминатите денови се будев наутро свежо и одморено.....104
- Графикон 18. Во изминатите две недели секојдневието ми беше исполнето со нешта што ме интересираат.....105
- Графикон 19. Во последниот месец, колку често сте биле вознемирени поради нешто што се случило неочекувано?.....111
- Графикон 20. Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека не си бил во состојба да ги контролираш важните работи во твојот живот?.....112
- Графикон 21. Во последниот месец, колку често си се чувствувал нервозен и "под стрес"?.....112
- Графикон 22. Во последниот месец, колку често си се почувствувал сигурен во својата способност да се справиш со личните проблеми?.....113
- Графикон 23. Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека работите се одвиваат онака како што ти сакаш?.....114
- Графикон 24. Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека не си можел да се справиш со сите работи кои би требало да ги направиш?.....114
- Графикон 25. Во последниот месец, колку често си бил во можност да ги контролираш вознемирувањата во твојот живот?.....115
- Графикон 26. Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека си бил "над ситуацијата"?.....116
- Графикон 27. Во последниот месец, колку често си бил лут заради работи кои биле надвор од твоја контрола?.....116
- Графикон 28. Во последниот месец, колку често си почувствувал дека тешкотиите се натрупале толку многу, така што не би можел да ги надминеш?.....117

АПСТРАКТ

Глобализацијата во општеството ги забрза промените во секоја сфера од човечкото функционирање. Предизвиците кои се пружаат на луѓето со секој нов ден претставуваат важен сегмент во создавањето на квалитетен живот. Потребите и желбите на поединецот се клучни фактори во неговата среќа и неговото задоволство, бидејќи тие се движечка сила во неговиот успешен живот.

Брзото темпо на живот создава доста напнати ситуации и често пати произведува конфузија и проблеми кои го намалуваат квалитетот на живот. Ова посебно се забележува кај средношколците, бидејќи, со оглед на нивните години, стануваат доста ранлива категорија од аспект на нивните перцепции и ставови за животот.

Средината во која средношколците создаваат, творат и ја планираат својата иднина е доста турбулентна и се одразува низ призмата на нивните емоции и нивната интелигенција. Не секогаш, нивните желби и потреби се движат кон посакуваната насока, па многу истражувања во овој контекс покажале дека одредени фактори во даден момент создаваат стрес кој паралелно го намалува нивниот квалитет на живот. Емоционалната интелигенција кај средношколците се изложува на нивната перцепција, создавајќи конфузија за одредена проблематика во нивните планови.

За да може да се елиминираат или намалат негативните фактори кај оваа категорија, посебно важно е да се стави акцент на емоциите кои влијаат на стресот, перципиран од аспект на индивидуата и да се одреди целта која ќе придонесе за висок степен на квалитет на живот.

Клучни зборови: квалитет на живот, перципиран стрес, емоционална интелигенција, потреби и желби, средношколци, предизвици.

APSTRACT

Globalization in society has accelerated change in every sphere of human functioning. The challenges that people face with each new day are an important segment in creating a quality life. The needs and desires of the individual are key factors in his happiness and satisfaction, because they are the driving force in his successful life.

The fast pace of life creates quite tense situations and often produces confusion and problems that reduce the quality of life. This is especially noticeable in high school students, because, given their age, they become a very vulnerable category in terms of their perceptions and attitudes about life.

The environment in which high school students create and plan their future is quite turbulent and is reflected in the prism of their emotions and their intelligence. Not always, their desires and needs move in the desired direction, so many studies in this context have shown that certain factors at some point create stress that simultaneously reduces their quality of life. Emotional intelligence in high school students is exposed to their perception, creating confusion about a particular issue in their plans.

In order to eliminate or reduce the negative factors in this category, it is especially important to emphasize the emotions that affect stress, perceived from the aspect of the individual and to determine the goal that will contribute to a high degree of quality of life.

Keywords: quality of life, perceived stress, emotional intelligence, needs and desires, high school students, challenges.

I. ВОВЕД

Во последните две декади, психолозите стават посебен акцент на емоционалната интелигенција и перципираниот стрес, како влијателни сегменти на квалитетот на живот кај поединецот. Многубројните технолошки и информатички достигнувања, од една страна, го олеснуваат функционирањето во турбулентното општество, но, од друга страна, предизвикуваат негативни влијанија кај личноста во даден момент. Имајќи ги предвид сите фактори, од економската развиеност на една земја, па сè до фамилијарните односи, може да се контатира дека личноста е под силен притисок во неговото дејствување и функционирање.

Постојат многубројни студии и истражувања за психолошката состојба и емоциите на луѓето, но се чини дека средношколците се категорија која предизвикува големо внимание во оваа тематика, а воедно создава и тешкотии при истражувањата. Оваа констатација се должи на фактот дека средношколците се наоѓаат на една животна раскрсница, кога одлуките за понатамошните насоки играат клучна улога во нивниот квалитет на живот. Затоа, стресот е сè повеќе присутен во секојдневието, кој одзема доста време и енергија, за сметка на негативните ефекти во одредени ситуации. Одредени промени кои со себе ги носи развојот на информатичката технологија и можноста за пристап до различен тип на информации создаваат една нова ера во светот на средношколците, чии чувства и мисли се под големо влијание на нивните способности и вредности кои ги поседуваат за нивниот понатамошен квалитет на живот.

Перцепираниот стрес кај средношколците е производ на многубројни фактори, настани, ситуации. Сè почесто се случува средношколците да не можат да ги контролираат важните работи во нивниот живот, не можат да се справат со нивните лични и семејни проблеми, не можат да ги контролираат работите кои предизвикуваат висок степен на вознемиреност... Сето ова преминува во стрес, кој создава чувство на тешкотија и неможност да се справат со предизвиците што ги произведува секојдневието. Стресот е сè повеќе присутен во текот на училишната настава, создаден од страна на наставниот кадар, соучениците, училишните обврски. Лошата перцепција и одбивноста кон училишниот свет можат да доведат до многу лош квалитет на живот, бидејќи средношколците можат да изберат погрешен пат кој воопшто не би придонел

во создавањето на светла иднина. Лошото однесување вообичаено е предизвикано од некаков стрес, најчесто поврзан со фамилијарните односи, лошо детство или пак лоша средина.

Училиштата преземаат задача да ги подготват учениците за животот. Покрај тоа што претставува средина за образование и учење, училиштето е исто така простор за живеење. Затоа училиштето е важна компонента на децата. Децата поминуваат значителен дел од животот во училиште како ученици. За време на овој период, тие комуницираат со други ученици, нивните наставници, раководството на училиштето и вработените во училиштето. Безбедноста и среќата на учениците и нивниот социјален и психолошки развој се важни за нивниот академски успех. Училиштата се институции кои се одговорни за академски развој на учениците, како и за нивниот социјален и психолошки развој. Всушност, квалитетот на училишниот живот ја потенцира перспективата на учениците во изнаоѓање на силни и слаби аспекти на училишниот систем.

Животните шанси на децата се под силно влијание од квалитетот на нивното образование. Целта на училиштата е да им обезбедат на децата знаење, вештини и интерперсонални компетенции потребни за нивниот развој, за животот во иднина и тие да придонесуваат во економијата и општеството. Училиштата можат да понудат искуства за учење што детето можеби нема да ги добие дома, особено ако тоа живее во неповолна околина. Голем број деца не успеваат да добијат минимално ниво на образование, загрозувајќи ја сопствената иднина и напредокот на нивното општество, а со самото тоа имаат низок степен на квалитет на живот. Но, не значи дека оние деца кои успеале да го продолжат школувањето во средно образование се среќни и исполнети, без предрасуди и лоши искуства. Напротив, голем процент од нив се соочуваат со стрес, кој е перципиран во многу научни истражувања, а кој потекнува од различни извори. Најчесто, изворите на стрес се комбинирани и се надополнуваат. Средношколецот кој потекнува од семејство со низок социо - економски статус може да има високо ниво на перципиран стрес исто како и средношколецот кој потекнува од семејство со висок социо - економски статус, но расте во лоша општествена средина. Правила не постојат, бидејќи секоја индивидуа е различна, со различни животни искуства и различна социолошка и психолошка положба.

II. ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

1. КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЈА НА КВАЛИТЕТОТ НА ЖИВОТ

Потребата од квалитет на животот, прикажан низ секојдневните активности и доживувања е поизразена од кога било. Достигнувањата од областа на науката за одржливост на индивидуата и појавата на психологијата која обрнува посебно внимание на одржливиот развој на човекот придонесоа за собирање докази кои даваат насоки и совети за подобрување на квалитетот на живот.

Со оглед на фактот дека живееме во време кога стресот е присутен повеќе од кога било, како на приватен, така и на професионален план, вниманието кое се обрнува на квалитетот на живот е неопходно. Со анализирање на она што нѐ опкружува и ни носи добро или лошо расположение, може да се дојде до одредени факти кои придонесуваат за одреден степен на квалитет на живот.

Во последниве дваесеттина години, акцентот беше ставен кон истражување на влијанието на физичкото и менталното заболување врз целокупниот квалитет на животот. Мерењето на психосоцијалните проблеми на човекот, покрај биомедицинските мерки, се покажа дека игра важна улога во обезбедувањето позитивен исход на индивидуата и од гледна точка на стручно лице, што воедно е важна мерка за исходот при проценка на квалитетот на животот кај одредена личност.[1]

Покрај тоа, вниманието го привлече и тековната проценка на квалитетот на животот кај нормалните здрави лица и општото население, како што се адолесцентите и постарите лица. Претходно се тврдело дека заради субјективната природа на квалитетот на животот на една личност, ова е тежок концепт за мерење и дефинирање, но дека во општа смисла може да се гледа како мултидимензионален концепт нагласувајќи ги самоперцепциите на моментална состојба на поединецот.[2] Навистина, голем предизвик за дефинирање на квалитетот на животот може да биде во истражувањето кои домени треба да бидат опфатени во целокупната дефиниција на оваа конструкција. Сепак, истрагите би укажале дека за да се извлече ефективно

[1]Skevington, S. M. (1999). Measuring quality of life in Britain: Introducing the WHOQOL-100. Journal of Psychosomatic Research, 47(5), 449-459. doi:10.1016/S0022-3999(99)00051-3

[2] Bonomi, A. E., Patrick, D. L., Bushnell, D. M., & Martin, M. (2000). Validation of the United States' version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) instrument. Journal of Clinical Epidemiology, 53, 1-12. doi:10.1016/S0895-4356(99)00123-7

објаснување, неопходно е да се гледа квалитетот на животот како концепт што се состои од голем број социјални, еколошки, психолошки и физички вредности.

Во последните децении, драматични промени се случија во сферата на информациите, анализите, алатките и процесите на одлучување и основните размислувања што влегуваат во донесувањето одлуки на една личност. Секој што ќе се ориентира кон квалитетен живот, веројатно порано или подоцна ќе дојде до заклучок дека ова е доста сложена тема која е инхерентно контрадикторна и спорна. Во зависност од ситуацијата во која се наоѓа одредена личност, може да се пристапи на квалитетот на животот на комплексен или едноставен начин, може да се анализира и измери како причината и ефектот, целта и средството, изворот на помирување и конфликтот делуваат на таа личност и на нејзиното задоволство во даден момент.

Концептот на интерес за квалитетот на животот што го откриваме во стручната литература несомнено е многу индивидуалистички. Сепак, тој концепт може да се забележи и од страна на човечкото општество. Ако се користи паралела со општо - индивидуално, може да се потврди дека интересот за квалитетот на животот е природен дел од човековиот развој и дека е стар исто колку и самото човештво.

Постојат два можни погледи на концептот за квалитетот на животот. Во случај на индивидуален интерес, тоа е моментот на раѓање на секој од нас, додека во случај на социјален интерес, се подразбира потекло на човечкото општество. Мора да се напомене дека и покрај неспорната врска меѓу нив, не е можно да се изедначат овие два ставови. Погледите се незаменливи, не само во смисла на развој, туку главно во однос на аспектот на содржината на концептот на квалитетот на животот.[3]

Се смета дека дваесеттиот век е одлучувачки во однос на конзистентниот опсег на општеството и тесно поврзан со стручен интерес за квалитетот на животот. Во тој период, научното знаење интензивно се развиваше и реагираше на предизвици како што се рапиден раст на урбаните области, нови форми на социјална организација или лишување, еколошки проблеми итн. Во врска со социјалниот развој во економски развиените земји, во втората половина на дваесеттиот век зголемувањето на интересот за квалитетот на животот може да се поврзе, на пример, со промена на дел од интересот од квантитативен аспект на животот кон неговиот квалитативен аспект.

[3] Andrashko I., Quality of Life: An Introduction to the Concept, Masarykova univerzita Brno 2013, стр.17

Во контекст на растот на материјалното богатство, се појави одреден став, т.е. дека човечката среќа или задоволство не е можно да се купат со пари и дека овие чувства се под влијание на многу поширок спектар на фактори. Во поширок концепт, се смета дека клучен елемент е преминот од модерното во постмодерното општество. Филозофски ориентирани дела се обидуваат да го објаснат ова, на пример, со растечки интерес за хедонизам, зголемена ориентација кон потрошувачка или пак, индивидуализација на општеството.

Стручен пристап кон прашањето за квалитетот на животот може да се разбере во смисла на две основни категории - научни и имплицитни. Во имплицитниот концепт може да се смета дека интересот за квалитетот на животот е стар колку и самото човештво. Аналогно, може да се тврди дека имплицитно воочениот научен интерес за квалитетот на животот е стар исто колку и самата наука. Со други зборови, научното знаење отсекогаш било поврзано со животот на луѓето, но неговото влијание не морало секогаш да има позитивен карактер, напротив, во екстремен случај дури и деструктивен карактер.

1.1 Дефинирање на квалитетот на живот

Во литературата, поимот „квалитет на живот“ честопати се нарекува „благосостојба“. Сепак, постојат голем број предизвици за значајно разбирање на квалитетот на животот или благосостојбата. Првиот предизвик е да се утврди што точно значи поимот. Пред триесеттина години, во една од студиите од оваа област, Smith (1973) предложил благосостојбата како термин да се искористи и да се однесува на објективни животни услови што се однесуваат генерално на населението, додека квалитетот на животот треба правилно да се ограничува на субјективни проценки на нивните животи на поединците. Денес, оваа разлика се изгуби. Поимите честопати се недефинирани или се користат неконзистентно или наизменично во рамките на студиите. Во некои случаи, еден поим дури се користи за дефинирање на другиот. Недостатокот на разлика може делумно да се проследи на повеќе концептуализации на квалитетот на животот кои се развивале низ годините, започнувајќи со економските

пристапи популарни во доцните 1960-ти и 1970-тите, кога квалитетот на животот добро се проценувал по квантитативни мерки и стапки на невработеност.[4]

Различни автори различно пристапуваат и го дефинираат поимот „квалитет на живот“. Поради тоа, неговото мерење и инкорпорирање во научна студија е доста тешко, бидејќи постои силно влијание на психолошката, социјалната и економската благосостојба, како и биолошкиот интегритет на поединцот.

McCall (1975) и Szalai (1980) посочуваат дека иако поимот „квалитет на живот“ се користи од 1964 година, консензуално договорената дефиниција сепак докажува дека е неостварлива. Според Diener (1984), дефиницијата може да вклучува такви конструкции на субјективна благосостојба што вклучува среќа, задоволство од животот и позитивно влијание. Andrews и Withey (1976) сугерираат дека квалитетот на животот „понекогаш се однесува на пресудите за квалитет на„ аутсајдер “, опфатени во такви мерки, како што се преполнување, децибели на загадување, бучава, пријавени злосторства, нивоа на приходи итн.“ Schuessler и Fisher (1985) посочуваат дека квалитетот на живот е дефиниран од другите како општо чувство за благосостојба и дека понекогаш тие поими се користат наизменично. Тие, исто така посочуваат дека „доминантен тренд е да се ограничи поимот да значи само ментален живот“, некои од истражувањата опишале дека квалитетот на животот е вроден во услови на околината. Според Rice (1984) квалитетот на животот е степенот до кој искуството од животот на една личност ги задоволува неговите/нејзините лични потреби (и физички и психиолошки).[5]

Светската здравствена организација за квалитет на живот (WHOQOL) - Истражување за квалитет на животна група на Светската здравствена организација го дефинира квалитетот на животот како сеопфатен концепт што вклучува не само физичко здравје, туку и психолошка состојба, ниво на независност, социјални врски, лични верувања и други карактеристики вклучени во животната средина на поединецот, вклучително и систем на вредности кои вклучуваат цели, очекувања,

[4]Theofilou P., Quality of Life: Definition and Measurement, Theoretical Contributions, Europe's Journal of Psychology, 2013, Vol. 9(1), 150–162, doi:10.5964/ejop.v9i1.337, стр. 151

[5]Glaser N., D., Dutcher J., S., Quality of Life: Literature Review and Recommenldations for Measurement of Military Outcomes, Navy Personnel Research and Development Center San Diego, CA 92152-7250, January 1994, стр.2

стандарди и грижи.[6] Истражувањето на факторите што можат да влијаат врз перцепцијата на квалитетот на животот на една личност, како што се здравствената состојба и социоекономските фактори е од големо значење. Компонентите на животниот стил исто така се испитани како еден од овие фактори. Од дефиницијата на СЗО, јасно е дека квалитетот на животот на прво место е психолошка категорија, што не произлегува автоматски од исполнување на некои основни потреби, туку од целокупната психолошка структура на поединецот во интеракција со физичкото и социјалното опкружување во кое живее.

За International Well Being Group, квалитетот на животот е мултидимензионален поим кој се состои од: животен стандард, здравје, продуктивност, можност за остварување блиски контакти, безбедност, припадност на заедницата и чувство на сигурност во иднина.[7]

Cummins го дефинира квалитетот на животот мултидимензионално, наведува дека квалитетот на животот вклучува објективна и субјективна компонента.[8] Според дефиницијата за квалитетот на животот дадена од Felce и Perry квалитетот на животот претставува целокупна општа благосостојба, која вклучува објективни фактори и субјективна проценка на физичката, материјалната, социјалната и емоционалната благосостојба, вклучувајќи личен развој и намерна активност.

И покрај фактот дека економскиот развој им донесе сиромаштија на милиони луѓе, сè појасната порака за новото време е дека моделот на развој базиран исклучиво на економски развој не е целосен. Porter (2014) наведува дека општеството „кое не успева да ги исполни основните човечки потреби и да им овозможи на граѓаните да го подобрат квалитетот на животот, што ја уништува околината и ги ограничува можностите на своите граѓани“ нема да успее. Тој заклучува дека земјите ширум светот напредуваат преку зголемување на конкурентноста на нивните економии и раст на БДП, но дека тоа не гарантира одржлив раст и дека „економскиот раст без социјален

[6]Ferreira l., K., Meireles J., F., F., Ferreira M., E., C., Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review, 1981, стр. 617

[7]Joković S., Pavlović J., Hadživuković N., Đević R., Vilotić S., Metode ispitivanja i pokazatelji kvaliteta života, BIOMEDICINKA ISTRAŽIVANJA, Medicinski fakultet Foča, Univerziteta u Istočnom Sarajevu, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina, 2017;8(1):90-94, UDK: 614.2 DOI: 10.7251/BII1701090J, стр.91

[8]Joković S., Pavlović J., Hadživuković N., Đević R., Vilotić S., Metode ispitivanja i pokazatelji kvaliteta života, BIOMEDICINKA ISTRAŽIVANJA, Medicinski fakultet Foča, Univerziteta u Istočnom Sarajevu, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina, 2017;8(1):90-94, UDK: 614.2 DOI: 10.7251/BII1701090J, стр.91

напредок води кон ниско ниво на вклученост, недостаток на содржина и социјални немири“.[9]

1.2 Поврзаноста на квалитетот на живот со здравјето

Квалитетот на животот во однос на здравјето или квалитетот на животот поврзан со здравјето традиционално се заснова на „патологија“ модел на здравје и зависност и се фокусира на мерење на физичкиот и менталниот пад, нарушената улога и социјалното функционирање.[10] Накратко, оваа поврзаност ги користи перформансите на поединецот во активности кои се неопходни за продолжување на функционирањето на поширокото општество (модел на „функционализам“).

Признавањето на потребата за поширок, позитивни и избалансирани дефиниции за квалитетот на животот резултираше во поопшто усвојување на дефиницијата на Групата за квалитет на живот на СЗО (WHOQOL): „… перцепцијата на една личност за нејзината позиција во животот во контекст на културата и вредносните системи во кои живее и во врска со нејзините цели, очекувања, стандарди и проблеми.[11] Тоа е широк спектар на концепт, засегнат од комплексен начин на анализа на физичкото здравје на личноста, психолошката состојба на личноста, нивото на независност, социјалните односи и нејзините односи до видните карактеристики на околината која ја опкружува.“ Исто така, тој е концепт што зависи од перцепциите на поединците. Истражувањата фрлија сомнеж во моќта на објективните променливи само во предвидување на квалитетот на животот, особено во поглед на парадоксот на благосостојбата (присуство на субјективна благосостојба на личноста на објективни тешкотии за кои се очекува да се предвиди несреќа).

Сепак, ваквиот пристап на поврзаноста меѓу квалитетот на животот и здравјето често преовладува во здравствената литература и генерално се избегнува појаснување на концептот. Ова избегнување е имплицитно оправдано во однос на неговата

[9]Galonja A., Šunderić Ž., Indikatori kvaliteta života - Praćenje socijalne uključenosti u Republici Srbiji, 2017, стр.3
[10]Carr A., J., Higginson I., J., Robinson P., G., Quality of Life, First published in 2003 by BMJ Books, BMA House, Tavistock Square, London WC1H 9JR, ISBN 0 7279 1544 4, стр.2
[11]Carr A., J., Higginson I., J., Robinson P., G., Quality of Life, First published in 2003 by BMJ Books, BMA House, Tavistock Square, London WC1H 9JR, ISBN 0 7279 1544 4, стр.3

апстрактна природа. Концептите, теориите и дефинициите за квалитетот на животот се нејасни или неконзистентни. Изборот на скали за мерење честопати се појавува од конкретната ситуација, а пошироките скали за мерење на здравствена состојба често се користат и за мерење на квалитетот на животот. Се претпоставува дека, како што овие скали мерат физичко, психолошко и социјално функционирање, тие исто така го мерат квалитетот на животот.

Концептот за квалитет на живот за прв пат се појави во медицинската наука во седумдесеттите години од дваесеттиот век под влијание на променливата варијабла на здравјето и здравствената заштита. Иако дваесеттиот век забележа извонредни достигнувања во медицината, здравствениот систем се најде во криза. Ова не се должи само како резултат на економски причини, туку и на променливата природа на болеста, од акутна до хронична, чии причини сè повеќе се поврзуваа со животниот стил на поединецот. Новите методи на лекување, огромниот напредок во медицината и огромните трошоци за лекување значително влијаеја на квалитетот на животот на поединецот. Ова создаде промена на пристапот - давање приоритет на нематеријалните вредности.

Здравјето, од една страна, се третира како општа предиспозиција и способност за сеопфатен развој, можност за вршење социјални улоги и прилагодување кон постојано менување на околината. Од друга страна, тоа е процес на барање и одржување на рамнотежа која постојано е нарушена од притисоците на внатрешното и надворешното опкружување. Здравјето е највредниот ресурс на поединецот, затоа неговата улога во обликувањето на квалитетот на животот не може да се потцени.[12]

Пациентите дијагностицирани со иста болест, имаат слична медицинска историја и прогноза, и можат да се разликуваат во однос на чувството за квалитет на живот. Многу болно лице може да покаже поголемо задоволство од животот и да ужива во животот отколку личност која страда од мала болест. Квалитетот на животот кај болестите не е определен само од објективната здравствена состојба. Затоа, се става акцент на биопсихосоцијален модел на квалитет на живот заснован врз општата теорија на системите, што во основа се разликува од механистичкиот и редуцистичкиот биомедицински модел, кој сè уште доминира во медицината. Вклучувањето на

[12] Juczynski Z., Health – related quality of life: theory and measurement, Institute of Psychology, 2006, стр. 8

психосоцијалните фактори овозможува создавање пристап кој вклучува човечки квалитети и на лекарот и на пациентот.

Психосоцијалните аспекти на квалитетот на животот поврзани со здравјето вклучуваат, меѓу другото, страв од лекување и губење физичка и ментална ефикасност, како и страв од губење на способност за работа и обезбедување на семејството. Ова е придружено со страв од губење на самоволност и самоувереност, страв од социјална изолација и повлекување од социјална активност. Од оваа перспектива, проценката на квалитетот на животот не може да се ограничи само на проценка на симптомите или непријатностите на лекувањето, но мора да го земе предвид секој аспект на дејноста на една личност врз која нејзината болест може да има влијание.

Повеќето истражувања за квалитетот на животот поврзани со здравјето се концентрираат на следниве групи на луѓе:[13]

- луѓе кои страдаат од хронични заболувања (карцином, сида, дијабетес, епилепсија итн.);
- хендикепирани или терминално болни луѓе кои бараат постојана медицинска помош;
- луѓе кои живеат во стресни услови (престој во хотели и бегалски кампови, стари луѓе);
- луѓе кои страдаат од нарушувања на личноста;
- деца.

Психолозите кои обрнуваат внимание на квалитетот на животот ја истакнуваат улогата на менталните и емоционалните процеси, и во исто време, сè повеќе се концентрираат на посакуваните аспекти на перформансите на поединецот. Овој нов пристап наречен позитивна психологија, се согласува со идеите и целите на современата здравствена психологија и промоција.[14]

Општото чувство на задоволство од животот е под силно влијание на личноста и стратегиите за справување со стресот. Тоа значи дека стресот е директно поврзан со здравјето на личноста, па во конотација на овој факт особено е важно да се знае дека

[13] Juczynski Z., Health – related quality of life: theory and measurement, Institute of Psychology, 2006, стр. 9
[14] Seligman M. E., Positive psychology: An introduction, ‘‘American Psychologist’’, 2000, 5–14

квалитетот на животот правопропорционално е во корелација со здравјето на една личност.

1.3 Пристапи кон дефинирањето и мерењето на квалитетот на животот

Земајќи ги предвид дадените дефиниции и искази во претходните точки, може да се каже дека квалитетот на животот е всушност, описен поим, бидејќи со опишување на личноста се доаѓа до емоционалната, социјалната и физичката добросостојба на истата. Многубројни фактори укажуваат на квалитетот на животот, меѓу кои најважни се смислата на животот, здравјето и односите со околината.

Во однос на одредувањето на квалитетот на живот, постојат три главни филозофски пристапи.[15] Првиот пристап се однесува на нормативните идеали, засновани на религиозниот и филозофскиот систем. На пример, личноста верува дека добриот живот доаѓа од давање помош на другите, онака како што поучува верата. Cant верувал дека пресудите за доброто однесување, а со тоа и за добриот живот, потекнуваат од рационалната мисла. Вториот пристап става акцент на задоволството од преференциите на личноста. Бидејќи постои ограничување во поглед на ресурсите кои ги поседува, личноста ќе ги избере оние работи кои најмногу ќе го подобрат нејзиниот квалитет на живот. Тука се јавува прашањето: Дали луѓето можат да ги добијат работите кои ги посакуваат? Одговорот се наоѓа во нивните ресурси и нивните индивидуални желби. Третиот пристап е во корелација со искуството на поединците. Најмногу се обрнува внимание на чувството на радост и задоволство од животот, па според тоа, овој пристап е најмногу поврзан со субјективната благосостојба на човекот.

Трите пристапи за дефинирањето, објаснувањето и мерењето на квалитетот на животот на поединецот формираат факти кои честопати се контрадикторни во политичката и филозофската мисла, заради различните размислувања на индивидуите. Меѓутоа, може да се каже дека квалитетот на животот на човекот е под влијание на субјективни фактори (на кои може да делува) и објективни фактори (на кои не може да делува).

[15]Brock, D., 'Quality of life in health care and medical ethics', in M. Nussbuam and A. Sen (eds.), The Quality of Life (Clarendon Press, Oxford), Campbell, A.: 1981, the Sense of Well-Being in America (McGraw-Hill, New York), 1993, стр. 95 – 132

Табела 1. Објективни и субјективни показатели на квалитетот на живот

ОБЈЕКТИВНИ ОПШТЕСТВЕНИ ПОКАЗАТЕЛИ	СУБЈЕКТИВНИ ОПШТЕСТВЕНИ ПОКАЗАТЕЛИ
Очекувано траење на животот	Чувство на припадност во заедницата
Стапка на криминал	Материјални средства
Стапка на невработеност	Чувство на сигурност
Бруто домашен производ	Среќа
Посветеност на училиштата	Задоволство од животот во целина
Број на работни саати во неделата	Односи со семејството
Стапка на смртност	Задоволство од работата
Стапка на самоубиства	Сексуален живот
	Согледување на спроведената правда
	Класна идентификација
	Хоби и членство во одреден клуб

Извор: Joković S., Pavlović J., Hadživuković N., Đević R., Vilotić S., Metode ispitivanja i pokazatelji kvaliteta života, BIOMEDICINKA ISTRAŽIVANJA, Medicinski fakultet Foča, Univerziteta u Istočnom Sarajevu, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina, 2017;8(1):90-94, UDK: 614.2 DOI: 10.7251/BII1701090J, стр.91

1.3.1 Објективни пристапи кон дефинирање и мерење на квалитетот на живот

Објективниот пристап при мерење на квалитетот на животот претпоставува дека здравјето, физичкото опкружување, приходот, домувањето и другите показатели што можат да се набљудуваат и мерат се валиден квалитет на животните мерки и дека постојат апсолутни стандарди за проценка на овие променливи.[16] Сепак, овие показатели можат да дадат искривена слика во реалноста. Објективните критериуми како што се густината на населението, домувањето, миграцијата, социјалната подвижност, религијата се различни за различни култури. Главниот проблем со објективниот пристап е поврзаноста помеѓу објективните и субјективните критериуми.

Иако квалитетот на животот го доживуваат поединците, тој е тесно поврзан со квалитетот на животот на социјалните групи, заедници и нации. Агрегацијата на индивидуалните животни искуства, со цел да се добие слика за квалитетот на животот

[16]Vuletić G., KVALITETA ŽIVOTA I ZDRAVLJE, SVEUČILIŠTE J. J. STROSSMAYERA U OSIJEKU FILOZOFSKI FAKULTET, 2011, стр.12

на една нација е еден од најтешките проблеми на истражувањето за квалитетот на животот[17]. Големите мултинационални програми за истражување на квалитетот на животот, како што се програмите на United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) и земјите членки на Organization for Economic Cooperation and Development (OECD), досега се концентрираа на развој на објективните индикатори. Нивната работа се базира врз претпоставките дека еден поим за благосостојба може да биде широко применлив за сите земји и дека идентични мерки и техники на мерење можат да се користат во различни земји.[18] Општествената загриженост е дефинирана како препознатлива и дефинитивна аспирација од фундаментална и директна важност за квалитетот на животот на личноста, како што е писменоста.

Објективните околности имаат релативно постојани услови кои ја одредуваат можноста за задоволување на личните потреби (социо-економски статус на поединецот и неговото семејство, природното опкружување, криминалот итн.) Сите овие претставуваат релативно стабилни детерминанти на квалитетот на животот.

1.3.2 Субјективни пристапи кон дефинирање и мерење на квалитетот на живот

Објективните пристапи, односно проценката на социо – економскиот статус и благосостојбата на една земја не се покажаа како доволни за дефинирање и мерење на квалитетот на живот на личноста. Вклучувањето на субјективната проценка е неопходна, бидејќи секоја индивидуа е различна, како во однос на материјалната страна, така и во однос на духовната страна, односно сè што ја исполнува и радува. Објективните мерки се нормативни показатели за реалноста, додека субјективните мерки ги означуваат разликите на поединците во согледувањето и доживувањето на реалните услови на животот.

Субјективноста се однесува на фактот дека квалитетот на животот може да се разбере само од гледна точка на поединецот. Мултидимензионалноста произлегува од

[17]Kerce E., W., Quality of Life: Meaning, Measurement, and Models, Navy Personnel Research arid Development Center San Diego, California 92152-6800, NPRDC-TN-92-15, May 1992, стр.3

[18]Verwayen, H. The specification and measurement of the quality of life in OECD countries. In A. Szalai and F. M. Andrews (0.Eds.), 7he Quality of Life: Comparative Studies, London: Sage Publications, 1980, стр. 235 – 247

психометриската традиција на мерење на здравствениот статус и од резултатите на истражувањата кои систематски покажуваат дека има голем број на различни области од животот на поединецот важни за неговиот квалитет на живот.[19]

Субјективниот пристап при мерење на квалитетот на животот се заснова на мерење на психолошките состојби на поединците, т.е. нивните вредности, ставови, верувања, аспирации, задоволство и среќа. Субјективните индикатори претставуваат индивидуална проценка на објективната состојба на животната средина и сопствениот живот, затоа што личноста може да стори најдобро за себе и да утврди колку е среќна и задоволна од нејзиниот живот како целина или во одредени области од животот. Сепак, во субјективниот пристап, се среќаваат проблеми при мерењето на квалитетот на животот, затоа што луѓето се разликуваат едни од други во важноста што им ја придаваат на одредена област на животот. Секој има различни искуства, вредни ставови, социјални односи кои влијаат врз проценката на квалитетот на животот. Личноста е еден од најдобрите предвидувачи, не само на чувствата на среќа, туку и на различните показатели на субјективна благосостојба, затоа што начинот на кој личноста ја перцепира и реагира на објективната состојба, исто така, зависи од карактеристиките на таа личност.

Субјективноста и сложеноста на квалитетот на животот е предизвик не само од аспект на дизајнирање и составување на мерни скали, туку и за бодување и оценување. Проценатa на квалитетот на живот вклучува субјективна оцена на личноста, како и специфични физички, психолошки и социјални варијабли. Од посебна важност е да се нагласи дека квалитетот на животот со години може да се менува, бидејќи приоритетите и целите се менуваат со текот на времето и сопственото искуство.

Во минатото, истражувачите на оваа проблематика биле строго поделени во однос на нивните ставови околу објективните и субјективните пристапи за мерењето на квалитетот на живот. Но, како што поминува време, сè повеќе истражувачи сметаат дека овие два пристапи се комплементарни, секоја информација е важна, без разлика дали кон истата има објективен или субјективен карактер. Затоа, моќта и користа од мерењето на квалитетот на животот се гледа во комбинирање на објективните и субјективните мерки и се добива пореална слика за одредена личност.

[19]Vuletić G., KVALITETA ŽIVOTA I ZDRAVLJE, SVEUČILIŠTE J. J. STROSSMAYERA U OSIJEKU FILOZOFSKI FAKULTET, 2011, стр.12

1.4 Компоненти на квалитетот на живот

Социјалниот аспект на квалитетот на животот е полн со референци за квалитетот на модерното време. Значењето на овој аспект доста се разликува од останатите општествени аспекти, бидејќи се однесува на условите на околината во која живее личноста (на пример, загадување на воздухот и водата) или на некои атрибути на самата личност (како на пример, здравствено или образовно достигнување). Една од причините за зголемениот интерес во оваа област е „парадоксот на богатството“ во современите општества во кои се чини дека загриженоста за квалитетот на животот се зголемува пропорционално со технолошкиот напредок и зголемувањето на приходите. Луѓето во развиените земји сфаќаат дека квалитетот на животот не мора да биде едноставна функција на материјалното богатство. Зголемената свест за социјалното, политичкото и еколошкото здравје на една нација доведе до потрага по индикатори, освен оние засновани на БДП, што посоодветно ќе го одразува целокупното здравје на една нација и благосостојбата на нејзините граѓани.

Поради овие факти за квалитетот на живот, важно е да се спомнат и неговите компоненти, кои наоѓаат место во домашната и странската стручна литература и истражувачки трудови.

1.4.1 Афективна компонента на квалитетот на живот

Bradburn избрал да ги изедначи субјективните пристапи на квалитетот на живот со „пружената среќа“ и да ја дефинира среќата како степен до кој поединецот има поголем степен на позитивни отколку негативни влијанија. Во неговото истражување, позитивните и негативните влијанија биле оценувани со прашањето како „во последните неколку недели доживеале одредени позитивни и негативни чувства“.[20] Неговото откритие било во тоа дека различните чувства влијаат на димензиите да бидат независни. Тоа значи дека постои недостаток на корелација, па во тој контекст, информациите за степенот на позитивното влијание во одреден период не даваат никакви информации за степенот на искуството од негативното влијание.

[20]Kerce E., W., Quality of Life: Meaning, Measurement, and Models, Navy Personnel Research arid Development Center San Diego, California 92152-6800, NPRDC-TN-92-15, May 1992, стр.4 (преземено од Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine)

Независноста на двете димензии е дополнително поддржана од фактот дека позитивните и негативните влијанија се во корелација со различните варијабли на поединецот. На пример, екстраверзијата е значително поврзана со позитивните чувства, додека пак невротизмот со негативните чувства. Bradburn заклучил дека севкупното чувство за психолошка благосостојба е функција на разликата помеѓу нивото на позитивно влијание и нивото на негативно влијание, па ја користел скалата за биланс на влијанието (Affect Balance Scale), според која заклучокот доаѓа како разлика помеѓу оценките на двете димензии. Сличност на ваквата теорија своевремено даваат и Herzberg, Mausner, и Snyderman, во своето истражување во 1959 година, во кое се покажало дека одредени влијанија кои ги правеле луѓето задоволни од своите работни места биле независни од влијанијата кои ги правеле луѓето незадоволни од своите работни места.

Наспроти овие теории и истражувања, Cherlin и Reeder се залагале да ги испитаат одделно влијанијата на позитивните и негативните чувства, наместо да користат резултат со примена на скалата за биланс на влијанието како разлика меѓу нив. Cheng потенцира дека постои основна разлика помеѓу таквите чувства кои влијаат на мерките и проценките на целокупната среќа, бидејќи поединецот може да доживее зголемување на односот на позитивните чувства без да искуси зголемување на целокупната среќа во неговиот живот.[21]

1.4.2 Конгитивна компонента на квалитетот на живот

Втората компонента на субјективноста кон квалитетот на живот е конгитивна, односно акцентот стои врз задоволството. И покрај тоа што, во литературата често пати сме сведоци на тоа дека задоволството и среќата не се разликуваат, сепак, меѓу овие две психолошки конструкции постојат основни разлики. Среќата е проценка на емоционалното искуство, додека задоволството вклучува споредување на објективни услови со некои внатрешни фактори на поединецот. Задоволството е поврзано со очекувањата и стандардите во однос на тековните околности и ситуации, а влијанието се однесува на чувството што не е дел од конгитивните рамки на теоријата за квалитет на животот. Одредено ниво на задоволство може да биде поврзано со различни

[21]Cheng, S., Subjective quality of life in the planning and evaluation of programs. Evaluation and Program Planning, 11, 1988, стр. 123-134

афективни состојби, што укажува на фактот дека овие две одделни димензии на квалитетот на живот независно се јавуваат и се разликуваат една од друга.

Campbell направил истражување со корелација помеѓу среќата и задоволството и утврдил дека постојат луѓе кои се среќни, но не се задоволни и обратно. Исто така, открил дека постојат видливи систематски разлики поврзани со групи кои имаат дискретни позиции и влијанија, во присуство на конгитивните мерки (несреќна, но задоволна група на луѓе и среќна, но незадоволна група на луѓе).[22] На пример, помладите луѓе се со поголема веројатност да бидат среќни, но незадоволни, за разлика од постарите лица, кои се задоволни, но често несреќни. Мерките за задоволство и среќа се различни со текот на годините. Задоволството се зголемува, но среќата се намалува со возраста. Како резултат на ваквите сознанија, истражувачите генерално ја отфрлија хипотезата дека оценувањето на задоволството и среќата се еквивалентни мерки со иста оправданост.

Афективната компонента на квалитетот на животот укажува дека квалитетот на живот ќе има поголема одговорност на загриженоста во непосредниот животен простор на поединецот отколку на настаните во поширокото опкружување, а спротивното е точно за когнитивната компонента.

Од досега изложеното, може да се констатира дека задоволството е конгитивна компонента, додека пак, среќата е афективна компонента на квалитетот на живот.

1.5 Мерење на нивото на квалитетот на живот

Благосостојбата или квалитетот на животот на населението е важна грижа во економијата и политичките науки. Се мери преку многу социјални и економски фактори. Стандардот на живеење, парите и пристапот до добра и услуги што ги има поединецот се прилично лесни за мерење. Другите фактори, како слободата, среќата, уметноста, здравјето на животната средина и иновациите се далеку потешки за мерење. Ова создава неизбежна нерамнотежа во мерењето на нивото на квалитет на живот.

[22] Campbell, A. SLbjective measures of well-being. American Psychologist, 1976 стр. 117-124

Табела 2. Индикатори за квалитет на живот со примери на дескриптори, животни цели и причини за променетиот квалитет на живот

Ред. бр.	Индикатори на квалитетот на живот	Дескриптори на висок (H) и нисок степен (L) на квалитет на живот	Индивидуални животни цели	Причини за промена на квалитетот на живот
1	Домување	L:распадната куќа H: соодветна куќа	Изградба на куќа далеку од семејството; Проширување на куќа	Изградба на куќа; Проширена куќа Преселба
2	Студии/образование	L: необразовани H: универзитетско образование	Желба за учење на некоја област; Учење компјутери	Постигнати компјутерски вештини; Започнато студирање
3	Работно место	L: без работа H: работа со редовни примања	Наоѓање каква било работа; Наоѓање специфична работа (по струка)	Добивање работа; Покачувања; Изгубена работа
4	Мал бизнис	H: сопствен бизнис, тип на бизнис, регистриран бизнис	Проширување или започнување на сопствен бизнис	Започнат бизнис; Подобрен бизнис; Одбиен или завршен мал бизнис
5	Пари (достапност и пристап)	L: недоволно пари, не може да се дозволи некое добро или услуга H: пари во банка, купување според желби	Заштеда на пари, Заем на пари, Донации, Спонзорство	Братот добива грант, Сестрата добива работа, Таткото ја губи работата итн.
6	Автомобил (патување)	L: пешачење H: луксузен автомобил	Купување на специфичен автомобил	Купување автомобил заради одредени потреби
7	Круг на пријатели	H: дружење со пријатели од странство	Поминување повеќе време со пријателите	Повеќе/нови пријатели
8	Став и однесување	L: не се размислува и не се цени животот, ориентација кон криминал H: себичност, среќен живот	Учење како да се биде подобра личност, напорна работа, модел на улога	Поголема самодоверба, надеж, одредени овластувања, концепт на насока
9	Ангажирање во заедницата и доброволна активност	L: питачи H:спонзори на пари, водачи на заедницата итн	Продолжување со волонтерска работа.	Мешање со други луѓе, Можност за продолжување на комуникацијата со заедницата
10	Основни услуги	L: користење свеќи, H: тоалети, чешми во двор, користење електрична енергија	Легална електрична енергија, ставање соларен уред, купување резервоар за вода	Инсталирана соларна електрична енергија
11	Семејство	L: многу деца H: две деца, во брак	Венчавка, две деца	Поддршка од фамилијата, Добивање бебе, Венчавка, Загуба на член од семејството
12	Едукација (за член од семејството)	L: децата не одат на училиште H: децата одат во	Оставање на детето во дневен престој, запишување на детето во	Детето започнува на универзитет

		приватно училиште	добро училиште	
13	средства	L: не поседува ништо H: поседува ТВ, компјутер, телефон, фрижидер итн	Купување DVD, купување ТВ	Купување лаптоп
14	Возачка дозвола		Посетување часови за возење, практични часови по возење	Поседување возачка дозвола
15	Вработување луѓе во сопствен бизнис		Вработување луѓе кои го помагаат сопствениот бизнис	Вработени успешни луѓе во сопствен бизнис
16	Документи за лична идентификација	L: нема лична карта, нема извод од матична книга на родени		Коригирани документи за лична идентификација, украдена лична карта
17	Здравје/болест	Болни, алкохоличари		Заболување
18	Канцеларија за себе		Поседување канцеларија за сопствениот бизнис	
19	Користење на компјутер			Употреба на компјутер
20	Облека и храна	L: нема храна, легнува без јадење, поседува стари алишта H: јаде во ресторани, јаде храна со добар квалитет, ги задоволува потребите, брендирана и висококвалитетна облека		
21	Поголемо знаење/поглед кон светот			Поголемо знаење за светот,знаење за нешто што не се надевал/а дека некогаш ќе го научи

Извор: Sirgy J., M., Phillips R., Rahtz D., Community Quality-of-Life Indicators: Best Cases VI, стр.10

Табела 2 се однесува на индикаторите за квалитет на живот со примери на дескриптори, животни цели и причини за променетиот квалитет на живот. Преку наведените индикатори може да се забележи описот на нискиот и високиот степен на квалитет на живот, индивидуалните желби и планови на поединецот, како и клучните причини кои го променуваат животот во иднина. Нормално, перцепцепцијата на човекот е различна кон одредени животни цели, па така, истата се разликува во однос на крајната намера и вложениот напор за да се постигне планираната цел.

Постојат повеќе начини за да се измери нивото на квалитет на живот, но како најважни и најчесто применети се:

- индекс на квалитет на живот и
- индекс на човековиот развој.

1.5.1 Индекс на квалитет на живот

Кога станува збор за мерење на нивото на квалитет на животот, најчесто се применува индексот на квалитет на живот. Овој индекс се базира на одредена методологија која ги поврзува резултатите од анкетите за субјективното задоволство од животот и објективните фактори на квалитетот на животот.[23] Анкетата која го анализира субјективното задоволство на испитаниците е составена од едноставни прашања кои ги откриваат субјективните ставови за квалитетот на животот. Добиените одговори се класифицираат во четири групи: многу задоволни, значително задоволни, не многу задоволни и воопшто незадоволни. Овие резултати се потребни при одредувањето на пондерите на деветте фактори на квалитетот на животот кој ги опфаќа индексот.

Табела 3. Фактори на квалитет на живот опфатени во индексот на квалитет на живот

Фактори на квалитет на живот	Индикатори што ги претставуваат факторите
Материјална состојба	БДП per capita
Здравје	Очекувано траење на животот
Политичка безбедност и стабилност	Политичка стабилност и безбедносен рејтинг
Семејни односи	Стапка на разводи (на 1000 жители), конвертирано во индекс што се движи од 1 (за најниски стапки на развод), до 5 (за највисоки стапки на развод)
Живот во заедница	Дами променлива (dummy variable) која поприма вредност 1, доколку земјата има или висока стапка на посетување на верски објекти (цркви) или, пак, висока стапка на членство во синдикати. Во обратен случај, дами променливата поприма вредност 0.
Клима	Географска ширина
Сигурност на работното место	Стапка на невработеност во %
Политичка слобода	Просек од индексите на политичките и граѓанските слободи. Распонот се движи од 1 (за целосна слобода), до 7 (за непостоење слобода)
Родова еднаквост	Коефициент на просечните заработувачки на мажите и жените

Извор: Ефтимоски Д., Животниот стандард и квлалитетот на животот на луѓето – теоретски аспекти и основни мерила, Статија, 2005 година, 104

[23] Ефтимоски Д., Животниот стандард и квлалитетот на животот на луѓето – теоретски аспекти и основни мерила, Статија, 2005, стр.103

Кога се пресметува индексот на квалитет на живот, факторите имаа различни пондери. Највисоко вреднувани се: здравјето, материјалната благосостојба и политичката стабилност и безбедност, додека пак останатите добиваат пониски пондери. Откако ќе се пондерираат факторите се пресметува индексот на квалитет на живот кој може да се движи во граница од 1 до 10, кој овозможува да се следи квалитетот на живот во една земја за одреден временски период (најчесто една година).

1.5.2 Индекс на човековиот раст

Индексот на човековиот раст (HDI – Human Development Index) служи како референтна рамка и за социјалниот и за економскиот развој. Тој е мерка за следење на долгорочниот напредок во просечното ниво на човековиот развој во една земја во три основни димензии: долг и здрав живот, пристап до знаење и пристоен животен стандард.[24]

За прв пат се применува од 1990 година, од страна на пакистанскиот економист Махбуб ул Хак и Ричард Џоли од универзитетот Јејл во САД, со помош на Густав Ранис и Мегнад Десаи**.** Индексот на човековиот развој комбинира три фактори:[25]

1. Очекуван животен век при раѓањето;
2. Знаење и образование и
3. Животен стандард.

Вредноста на индексот на човековиот развој може да се движи од 0 до 1.

Табела 4. Стандардизирани минимални и максимални вредности на индикаторите на индексот на човековиот развој (HDI)

Компоненти	Минимум	Максимум
Очекувано траење на животот при раѓањето (во години)	25	85
Писменост на возрасните (во %)	0	100
Доход (реален БДП per capita)	100	40 000

Извор: Ефтимоски Д., Животниот стандард и квалитетот на животот на луѓето – теоретски аспекти и основни мерила, Статија, 2005, стр.107

[24] Gaye A., UNDP Human Development Report Office, August, 2011, стр.1
[25]Стојанов А., Квалитетот на живот како развоен проблем претставен преку човековиот развој, сиромаштијата и нееднаквоста, магистерски труд, Штип, 2013, стр.29

2. КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЈА НА ЕМОЦИОНАЛНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

Интелигенцијата е општ описен термин што се однесува на хиерархијата на менталните способности, од едноставни перцептивни процеси и обработка на информации, па сè до повисоки и поопшти форми на решавање на проблеми. Многу имиња од областа на науката пробале да го објаснат овој термин, па дури и повеќето од нив не се психолози. Така, на пример, антрополозите имаат свој коментар дека некои култури дури и да немаат концепт на интелигенција, додека пак други ја коментираат интелигенцијата преку одредени својства – послушност, добри вештини за слушање, брза реакција во даден момент итн. Невро научниците пак, се скептични во поглед на оваа област, и оставаат доза на сомнеж дека високо диференцираната и модуларната структура на мозокот е во согласност со унитарната форма на интелигенција.

LeDoux во својата статија Emotion circuits in the brain (Annual Review of Neuroscience), објавена во 2000 година, го образложил своето тврдење дека повеќето ментални процеси вклучуваат и емоции и интелигенција.

Филозофите од Античка Грција се фокусирале на доблеста и ја гледале емоцијата како премногу индивидуалистичка за да биде сигурен водич за анализирање на личноста.

Концептот на емоционална интелигенција нуди нов начин за разгледување на дебатата – дека луѓето можат да размислат за емоциите и да користат емоции за да помогнат во расудувањето.[26]

Корените на емоционалната интелигенција биле проследени со раната работа на Дарвин, на значењето на емоционалната експресија за опстанок. Во 1900-тите години, иако традиционалните дефиниции за интелигенција ги потенцирале когнитивните аспекти, како што се меморијата и решавањето на проблемите, подоцна неколку истражувачи од областа на психологијата станале свесни за важноста на не-когнитивните аспекти. Кога почнале психолозите да размислуваат и да пишуваат за интелигенција, тие се фокусирале на когнитивните аспекти, како што се меморијата и решавањето на проблемите. Сепак, имало истражувачи кои разбрале дека не-

[26] Maheshwari S., Tripathi N., A., The Concept of Emotional Intelligence, Samatvam Academy, M-1/31, DLF City Phase – II, Gurgaon – 122 002, India., 2018, стр.1

когнитивните аспекти се исто така важни во анализата на емоционалната интелигенција.

2.1 Дефинирање на емоционалната интелигенција

Емоциите се вклучени во сè што прават луѓето: секоја акција, одлука и проценка. Емоционално интелигентните луѓе го препознаваат ова и го користат своето размислување за да управуваат со своите емоции наместо да бидат управувани од нив. Во текот на последните две децении, концептот на емоционална интелигенција стана многу важен индикатор за знаење, вештини и способности на лица на работното место, во училиште и во личниот живот, воопшто.

Многубројни истражувања од областа на психологијата покажале дека емоционалната интелигенција игра значајна улога во работата, мотивацијата, донесувањето одлуки успешното управување и лидерство.

Постојат доста аргументи кога станува збор за дефинирање на емоционалната интелигенција, па со право може да се каже дека колку што има истражувачи на оваа проблематика, толку има и сопствени гледишта, концепт и дефинирање на емоционалната интелигенција.

Според Salovey и Mayer (1990) емоционалната интелигенција е можност да се следат сопствените и другите чувства и емоции, да се прави разлика меѓу нив и да се користат овие информации за да се водат оние што размислуваат и дејствуваат. Според Reuven Bar-On (1996) емотивната интелигенција опфаќа низа не-когнитивни (емоционални и социјални) способности, компетенции и вештини кои влијаат врз способноста за успешно справување со барањата и притисоците од животната средина. Според Six Seconds Team (1997) емотивната интелигенција е капацитет за создавање оптимални резултати во односите со себе и со другите.[27]

Goleman (2004) ја дефинирал емоционалната интелигенција како збир на емоционални потреби, пориви и вистински вредности на една личност и ги регулира сите форми на надворешно однесување.

[27] Tripathy M., Emotional intelligence: An Overview, 2018, стр. 8-9

Од наведените дефиниции може да се констатира дека емоционалната интелигенција се однесува на можноста да се препознае емоцијата и нејзиното значење, и истата да се користи како основа за разбирање и решавање на проблемот со користење на интелигенција.

Daniel и Michel Chabot (2009) ја дефинираат емоционалната интелигенција како збир на компетенции кои овозможуваат да се препознаат сопствените и емоциите на другите, точно да се изразат сопствените емоции и да им се помогне на другите да ги изразат своите, да развиваат свои и туѓи емоции, да управуваат со сопствените емоции и да се прилагодат на другите емоции и вештини својствени на емоционалната интелигенција во различни области од животот за подобро да комуницираат, да донесат добри одлуки, да ги постават своите приоритети, да се мотивираат себеси и другите, да одржуваат добри меѓучовечки односи.[28]

Емоционалната интелигенција и нејзиниот развој се исклучително важни за поединецот, посебно кога станува збор за социјалните односи и функционирање во општеството. Оваа констатација е потврдена од страна на фактот дека емоционалната интелигенција му овозможува на поединецот да ги искаже своите емоции, да направи добар и правилен избор, да се однесува правилно/неправилно во одредени ситуации итн.

Сумирано, може да се заклучи дека дефиницијата на емоционалната интелигенција опфаќа пет области:[29]

- запознавање со своите емоции. Свесноста за сопствените емоции кога ќе се случат е клучот за емоционалната интелигенција. Способноста да се следат емоциите од момент во момент е пресудна за разбирање и запознавање на сопствените способности.
- управување со емоциите во склоп на дадената ситуација. Предуслов е самосвест. Вклучува можност за утеха, справување со вознемиреност, депресија и раздразливост.

[28] Chabot, D., Chabot. M., Emocionalna pedagogija: osjećati kako bi se učilo - Kako uključiti emocionalnu inteligenciju u vaše poučavanje. Zagreb: Educa, 2009
[29] Gumzej B. P., Emocionalna inteligencija, Zavod za javno zdravstvo Zadar, стр.104

- мотивирање на самиот себе. Насочено управување со емоции, емоционална самоконтрола, можност за одложување на примање награда и потиснување на импулси.
- препознавање на туѓите емоции, емпатија. Многу е важно да се поседува вештина за справување со луѓето.
- Снаоѓање и справување во односите (пред сè, социјалните односи), способност за одржување на односите.

Важноста на влијанијата за психосоцијалното прилагодување, особено на децата и тинејџерите е нагласена во голем број студии на емоционален развој. За да се научат младите да ги контролираат сопствените емоции, најпрво е важно да имаат добар пример за тоа. Нормално е, младите да бидат под влијание на однесувањето на своите родители, наставници, друштвото. Сепак, генерално гледано, многубројните дефиниции кои го објаснуваат поимот емоционална интелигенција имаат за цел да ја откријат нејзината суштина и нејзината важност.

2.2 Компоненти на емоционалната интелигенција

Емоционалната интелигенција се однесува на способноста да се препознае значењето на емоциите и нивните врски, користење на емоции, како основа за разбирање и решавање на проблеми. Исто така, вклучува и употреба на емоции за подобрување на когнитивните активности.

Емоционалната интелигенција има четири основни компоненти:[30]

- препознавање на емоциите (идентификација во моментот кога ќе се појават);
- употреба на емоции (употреба на оние емоции кои ни помагаат конструктивно да го решиме проблемот);
- разбирање на емоциите (што, како, кога, зошто и на кој начин се појавуваат емоциите и кои се последиците);

[30]https://poslovi.infostud.com/info/saveti/files/savet_203/emocionalnainteligencija.pdf

- управување со емоциите (конструктивни начини за најдобро искористување и управување со емоциите)

Во одредена ситуација, најпрво, поединецот ги препознава своите емоции (ако е непријатна ситуација се јавува: страв, срам, тага, болка; ако е пријатна ситуација се јавува: радост, среќа, чувство на исполнетост). Земајќи ги предвид препознаените емоции, тие се употребуваат за решавање на проблем, доколку е настанат во дадената ситуација. Доста важно е да се знае причината поради која се јавуваат емоциите, во кое време, на кој начин и како со нив да се управува во моментот. Емоционалната интелигенција е директно поврзана со самодовербата и самосвеста, сочувството и емпатијата.

Слика 1. Компоненти на емоционалната интелигенција според моделот на Bar - On



Извор: https://repository.ukim.mk/bitstream/20.500.12188/2662/1/akosovrasti2015.pdf

На слика 1 се претставени основните компоненти на емоционалната интелигенција според моделот на Bar – On. Според него, клучни се пет компоненти на емоционалната интелигенција, кои меѓусебно се надополнуваат. Интраперсоналните компоненти ги опфаќаат: емоционалната самосвест, упорноста, самопочитувањето, самоактуелизацијата и независноста. Интерперсоналните компоненти се однесуваат на емпатијата, социјалната одговорност и интерперсоналните односи. Решавањето на проблемите, објективноста во проценката и флексибилноста се ставени како водечки компоненти на прилагодување, додека пак контролата на нагоните и толеранцијата на стресот се водечки компоненти на управување со стресот. Петта компонента на општо расположение става акцент на среќата и оптимизмот.

Преку емоционалната интелигенција личноста добива можност за сопствена мотивација, создава ниско ниво на фрустрација преку самоконтрола, го регулира сопственото расположение и размислување.

2.3 Истражување на врската помеѓу емоционалната интелигенција, здравјето и благосостојбата

Емоциите можат да го нарушат или олеснат психолошкото прилагодување на личноста. На пример, анксиозноста која се базира на закани може да го попречи точното проценување и перформансите на задачите. Чувството на депресија може да предизвика обид за избегнување на непријатни приватни искуства, што може во исто време да ја засили депресијата. Чувството на лутина може да ги спречи рационалните активности што водат до одмазда. Зависта и љубомората може да го нарушат пријателството, а вознемиреноста да ги пренасочи личните цели. Од друга страна, емоциите можат да откријат што е навистина важно за една личност и во исто време да послужат како барометар за тоа колку добро или лошо прави личноста во унапредувањето на сопствените вредности, цели и верувања.

Врската помеѓу емоционалната интелигенција, здравјето и благосостојбата многу често е предмет на истражување меѓу психолозите, бидејќи невозможно е да функционираат одделно. Прво, емоционалната интелигенција може позитивно да влијае врз здравјето на луѓето, а воедно да делува и како олеснувач на позитивните

здравствени практики. Тоа се гледа во анализа на интерперсоналниот аспект на емоционалната интелигенција, преку идентификација, експанзија, разбирање и регулирање на емоциите кај другите. Второ, истражувањето на Salovey во 2002 година сугерира дека пониСкиот степен на стрес поврзан со емоционалната интелигенција може да биде потенцијален механизам што ја поврзува емоционалната компетентност и функционирањето со здравствените исходи.[31] Преку високото ниво на емоционална интелигенција кај личноста може да се процени стресот на животната средина, што доведува до помали психолошки, физички и здравствени исходи од интеракциите меѓу личноста и околината. Трето, емоционалната интелигенција може да дејствува преку управување на емоциите за здравствени придобивки. На пример, за зачувување на здравјето на човекот под стрес се наведуваат ориентирани задачи како што се: диета, соодветна хигиена, контролирани напори за одржување на редовно вежбање и соодветно спиење. Сето ова е поврзано со зголемено позитивно расположение и секако, со подобар квалитет на живот поврзан со здравјето. Четврто, лицата со висок степен на емоционална интелигенција имаат помала веројатност да развиваат одредени проблематични навики кои штетат на здравјето (прекумерно конзумирање на алкохол, цигари, дрога). Според тоа, високиот степен на емоционална интелигенција треба да промовира позитивен начин на живот, со што се зголемува долговечноста и физичката благосостојба.

На слика 2 се претставени потенцијалните варијабли кои постојат како врска помеѓу емоционалната интелигенција и физичкото здравје на личноста. Клучна улога на емоционалната интелигенција во менталната здравствена состојба може да се однесува особено на улогата на регулирање на емоциите во одредени нарушувања. Вишокот на негативна емоција е карактеристична за анксиозност и нарушувања на расположението, вклучително и депресија. Некои луѓе кои страдаат од стрес, ги регулираат чувствата на вознемиреност, на начин на кој тие се контрапродуктивни. Други нарушувања може да бидат поврзани со аспектите на емоционалната интелигенција кои надминуваат едноставност на негативна емоција. Еден таков аспект е самоконтрола, изразено ефективно регулирање на емоциите и избегнување на невнимателни, импулсивни ефекти. Лицата со нарушувања во однесувањето што ги

[31]Според Salovey, P., Mayer, J.D., & Caruso, D., The positive psychology of emotionalintelligence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology, New York: Oxford University Press, 2002, стр. 159-171

водат кон насилни акти, исто така, имаат проблеми со контролата на импулсот, како и алкохоличарите и лицата кои конзумираат дрога.

Слика 2. Потенцијални варијабли во врската меѓу емоционалната интелигенција и физичкото здравје



Извор: Zeidner M., Matthews G., Roberts R., The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed?2011, стр.7

Интраперсоналните и интерперсоналните механизми ја откриваат поврзаноста на емотивната интелигенција и социјалната благосостојба. Со висок степен на емоционална интелигенција личноста може да се справи и адаптира на социјалните

побарувања и предизвици, намалување на стресот и подобрување на квалитетот на живот. Со адаптивното справување, емоционалната интелигенција може да биде клучен фактор што одредува како личноста се однесува кон стресот во секојдневниот живот. Социјалните интеракции, заедно со емоционалните компетенции се најважни за добрата благосостојба на личноста. Mayer, Salovey и Caruso укажуваат на тоа дека емоционалната интелигенција силно предвидува позитивна социјална благосостојба и адаптибилна социјална важност кај децата и кај возрасните. Емоционалната интелигенција со висок степен предвидува поповолни социјални исходи, додека пак нискиот степен на емоционална интелигенција е поврзан со интерперсонални концепти и пониски нивоа на благосостојба.[32]

Емоционалната интелигенција е концептуално и емпириски поврзана со широк спектар на здравствени исходи, впечатлива разновидност на дисфункционални однесувања и потенцијални индикации за квалитет на живот, благосостојба и стрес.

2.4 Мерење на емоционалната интелигенција

Еден од главните проблеми што се појавуваат при проучувањето на емоционалната интелигенција е проблемот со мерењето. Иако истражувањата за емоционалната интелигенција стануваат сè побројни секоја година, сè уште не е постигнат консензус дали емоционалната интелигенција е особина на личноста или способност. Главната причина за ова несовпаѓање потекнува од методот на мерење, т.е. мерните инструменти што се користат во емпириската верификација на конструкцијата.

Главниот начин за спроведување на истражувањето кое има за цел да ги измери карактеристиките на личноста преку емоциите е познавање на одредени црти на личноста. Техниките за самооценување од самиот почеток претставуваат методолошки недостаток на мерење на емоционалната интелигенција заради: релативно транспарентни честички и со тоа и можност за нарушување на одговорите; фактот дека

[32]Според Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R., Emotional intelligence: New abilityor eclectic traits? American Psychologist, 2008 стр. 503–517

луѓето често не ги знаат своите емоции; како и веќе споменатото преклопување со црти на личноста.[33]

Разбирањето на емоционалната интелигенција како способност и обид да се измери со тестови кои содржат проблемски задачи и имаат само еден точен одговор, претставува сегашен предизвик и насока за развој на мерни инструменти на емоционалната интелигенција. Техниките за самооценување служат за целта поради која се применуваат и во исто време стануваат неизбежен аспект за мерење на емоционалната интелигенција. Една од главните забелешки за мерење и емпириска верификација на конструираниот тест е мерењето со само – описни скали. Процесот на добивање точни податоци за емоционалната интелигенција кај личноста бара и одзема многу време, затоа, првите тестови за емоционална интелигенција беа направени подоцна од скалите за самооценување, како поголем предизвик за дизајнирање и точност.[34]

Практичната импликација на емоционалната интелигенција е видлива во самите дефиниции на емоционалната интелигенција и се рефлектира во разбирањето на емоционалната динамика и емоционално интелигентното однесување, што резултираше во создавање на бројни програми и обука за подобрување на емоциите и во поширок контекст социјални компетенции и вештини. Зголемувањето на емоционалните компетенции ја препознава поврзаноста помеѓу емоционалната интелигенција и позитивната психологија, бидејќи подобрите емоционални вештини доведуваат до поголема контрола врз себе, како и околината, што доведува до поголемо задоволство од животот и многу други позитивни последици што се присутни во скоро сите конструкции на позитивна психологија.

2.5 Модели на емоционалната интелигенција

Истражувачите кои се фокусираат на емоционалната интелигенција развиваат три модели, кои меѓусебно се разликуваат според тоа дали истражувачите ја сметаат емоционалната интелигенција за вродена особина или пак способност која може да се

[33]Takšić, V., Mohorić, T., Munjas, R., Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. Društvena istraživanja, 2006, стр. 729-752
[34]Golubić S., Emocionalna inteligencija I povezanost s pozitivnom psihologijom, Završni rad, Osijek, 2011, стр. 14-16

развива со текот на времето. Мерењето на емоционалната интелигенција се разликува според конкретниот модел, со строго тестирање на способноста за правилни одговори на личноста.

Моделите за способност ја анализираат емоционалната интелигенција како чиста форма на ментална способност, односно како чиста интелигенција. Спротивно на нив, мешаните модели ја комбинираат менталната способност со карактеристиките на личноста, како што се оптимизмот и благосостојбата. Според тоа, во литературата постои следнава поделба:

- модели на ментални способности и
- комбинирани модели.

2.5.1 Модел за емоционална интелигенција на Mayer и Salovey

John Mayer и Peter Salovey се автори на моделот на емоционална интелигенција кој најчесто се споменува во истражувачката литература на психологијата, конструиран во 1990 година. Во теоријата за емоционалната интелигенција ги интегрираат клучните идеи за интелигенцијата и емоцијата. Според нив, емоционалната интелигенција се состои од две области:[35]

- експериментална (способност да се согледаат, реагираат и манипулираат емотивните информации, без неопходност да се разберат) и
- стратегиска (можност за разбирање и управување со емоциите без неопходност да се перцепираат чувствата делумно или целосно)

Првата дефиниција на John Mayer и Peter Salovey, во 1990 година, гласи "способност за следење на сопствените и туѓите чувства и емоции и употреба на тие информации во размислувањето и однесувањето". Но, во истражувачката работа, оваа дефиниција претрпува одредени измени и дополнувања, со што моделот се усовршува. Првичната дефиниција е изменета и гласи: „Способноста да се согледа емоцијата, да се

[35] Според Tripathy M., Emotional intelligence: An Overview, 2018, стр. 12

интегрираат емоциите за да се олесни мислата, да се разберат емоциите и да се регулираат емоциите за да се промовира личен раст."[36]

Слика 3. Модел на емоционална интелигенција на Mayer и Salovey (1997)



Извор: http://ehealthaustralia.org/article/emotional-intelligence-101-for-healthcare/

На слика 3 се прикажани четири типови на способност за анализа на емоционалната интелигенција кај личноста. Перцепцијата на емоциите има клучно значење, бидејќи од тука започнува целото истражување. Идентификувањето и интерпретирањето на емоциите кај личноста можат да бидат во форма на слики, гласови и реакции утврдени по гестикулации. Откако ќе се согледаат емоциите, важно е истите да се користат правилно. Така, една личност може да има корист од промена на расположение во кој било момент од неговото секојдневие (во семејни односи, на работа, во клучни одлуки). Откриените емоции треба да се разберат, кои најчесто растат правопропорционално со возраста. И, на крај, важно е со емоциите да се управува. Емотивно интелигентната личност може да ги контролира и поврзе

[36] Според Mayer, J. D., Carsuo, D. R. & Salovey, P., Models of Emotional Intelligence In R. Sternberg(Ed.) Handbook of Intelligence, Cambridge University Press, Cambridge, UK, 2000

емоциите, па дури и кога се негативни, може да управува со истите и да се движи кон целта.

2.5.2 Модел за емоционална интелигенција на Bar – On

Reuven Bar-On обрнува внимание на еден концепт кој го нарекува емоционална и социјална интелигенција. Неговите идеи за овој модел потекнуваат од емоционалното и социјалното функционирање, а почнал да го развива во раните осумдесетти години на минатиот век во необјавена докторска дисертација. Моделот за прв пат е објавен во 1997 година, опишан како "мерка за самоизвестување на емоционално и социјално компетентно однесување што дава проценка на една емоционална и социјална интелигенција".[37]

Bar-On како основа ја користи следната дефиниција: „Емоционално – социјалната интелигенција е пресек на меѓусебно поврзани емоционални и социјални компетенции, вештини и олеснувачи кои одредуваат колку ефикасно се разбираме и се изразуваме, ги разбираме другите и се поврзуваме со нив, и се справуваме со дневните барања."[38]

Табела 5. Bar - On модел на емоционална интелигенција

Композитни скали на Bar – On модел	Компоненти
Интраперсонални вештини	Самопочитување Самосвест Самоувереност Независност Самореализација
Интерперсонални вештини	Емпатија Социјална одговорност Меѓучовечки односи
Адаптација	Тестирање на реалноста Флексибилност Решавање на проблеми
Менаџмент на стресот	Толеранција на стресот Контрола на импулсот
Општо расположение	Оптимизам Среќа

[37]Bar-On, R., Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), Handbook of emotional intelligence, San Francisco: Jossey-Bass, 2000, стр.364

[38] Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of Emotional-Social Intelligence (ESI). Psicothema, 18, стр. 14

Извор: Broman D., EMOTIONAL INTELLIGENCE: The Three Major Theories in the Field, 2011, стр. 30

Табела 5 ги прикажува петте композитни скали и нивните петнаесет компоненти на моделот на емоционална интелигенција, конструиран од страна на Bar – On. Според него, важно е личноста да биде свесна за сопствените емоции, да ги разбира другите, со цел да одржи квалитетни односи. Исто така, личноста треба да има толеранција на стресот кога ја тестира реалноста, бидејќи на тој начин ќе успее да ги реши настанатите проблеми. Секако, среќата и оптимизмот се доста значајни за личноста која има просечно или натпросечно ниво на емоционална интелигенција.

2.5.3 Модел за емоционална интелигенција на Daniel Goleman

Моделот на Daniel Goleman, исто како и моделот на Bar – On, спаѓа во комбинирани модели на емоционална интелигенција, за прв пат презентиран во 1998 година. Goleman ја добива популарноста по својата најпродавана книга, под наслов "Емоционална интелигенција". Во неа ги прикажува врските помеѓу емоциите и мислите и важноста од нивно усогласување за добро функционирање. Дури дава и интересно тврдење во кое вели дека интелигенцијата има малку врска со емотивниот живот, ако некоја личност има висок коефициент на интелигенција, таа сè уште може да биде " глупава" и само да следи емотивни импулси и лошо да функционира во животот.[39] Тој потенцира дека луѓето кои имаат висок коефициент на интелигенција не се секогаш успешни во животот, напротив, за успех најпрво треба да имат самосвест и да се мотивираат себеси, да научат да управуваат со емоциите и да ги решаваат проблемите кои се дел од нивното секојдневие.

[39]*Broman D., EMOTIONAL INTELLIGENCE: The Three Major Theories in the Field, 2011, стр. 35*

Моделот на Goleman се фокусира на лични и социјални способности прикажани во табела 6.

Табела 6. Модел на емоционална интелигенција според Goleman

Кластери на емоционална интелигенција	**Емоционални способности**
Самосвест	Емоционална самосвест Точна самопроценка Самодоверба
Самоуправување	Емоционална самоконтрола Транспарентност Прилагодливост Достигнување Иницијатива Оптимизам
Социјална свесност	Емпатија Организациска свест Ориентација кон услуги
Управување со односите	Лидерство Влијание Промена на катализатор Управување со конфликти Тимска работа и соработка

Извор: Broman D., EMOTIONAL INTELLIGENCE: The Three Major Theories in the Field, 2011, стр. 40

3. КОНЦЕПТУАЛИЗАЦИЈА НА ПЕРЦИПИРАН СТРЕС

Стресот се јавува како состојба на човекот, во момент кога постои нерамнотежа помеѓу неговите барања и ресурсите со кои располага, или поедноставно кажано, како притисок кој се јавува како резултат на одредена способност на човекот за справување со предизвиците. Сведоци сме дека стресот е сè повеќе присутен во секојдневниот живот, кој најчесто е предизвикан како резултат на негативни настани или проблеми во животот на една личност. Но, стресот може да биде и резултат од некои позитивни животни појави и дадени можности, како на пример: почнување на професионални програми за започнување или унапредување на сопствената кариера, избор на универзитет или колеџ, избор на работно место итн.

Секој може да биде под влијание на стрес, но степенот до кој личноста доживува стрес зависи од нејзиниот квалитет на живот и, според тоа, во голема мерка е само наметнат. Без разлика дали личноста има контрола врз ситуацијата што предизвикува стрес или не, може да има контрола врз нејзината реакција на ситуацијата. Со други зборови, може да контролира колку е стресна во дадениот момент.

Здравјето и перформансите се врвни кога бројот на стресови во нашиот живот е оптимален. Секоја личност има свое ниво на толеранција на стрес. Она што може да биде огромно за една личност е предизвик на некој друг. Кога стресот делува како позитивна мотивирачка сила, се нарекува стрес. Кога делува како негативна сила, се нарекува неволја. Стресот само станува проблем кога е хроничен или сериозен. Хроничниот стрес има тенденција да ги еродира механизмите за справување.[40]

Различните предизвици и пречки се дел од нашето секојдневие, а притисокот кој се чувствува често пати не буди пријатно чувство. Кога личноста се чувствува презаситено и несигурно во однос на барањата што ги поставиле другите личности, доживува стрес. Интересно е да се спомне дека стресот во "мали дози" може да има позитивен ефект. Може на организмот да му даде притисок кој ќе ја мотивира личноста, за таа да биде фокусирана и будна на предизвикот пред себе. Стресот е она што ја држи личноста кога ја реализира презентацијата на работа, како и она што дава сила да се спрема утрешниот испит, наместо да се гледа телевизија или пак да се

[40] Bryce P. C., Insights into the Concept of stress, World Health Organization Washington, D.C. 2001, стр. 3

следат социјалните мрежи. Но, кога животните потреби ја надминуваат способноста на личноста да се справува со ситуацијата, стресот станува закана и за нејзината физичка и емоционална благосостојба.

3.1 Дефинирање на стресот

Голем број на истражувачи од областа на психологијата дале свој значаен придонес кога станува збор за дефинирање на поимот стрес и неговиот концепт. Не постои општо прифатена дефиниција, поради фактот што теоретските сознанија на оваа проблематика сè уште не се довршени. Од повеќето теоретски концепции, најчесто, во литературата се става акцент на три теории:

- физиолошки теории на стресот;
- теорија на борба или бегство и
- теорија на животни промени.

Hans Selye е најпознат истражувач на физиолошките теории на стресот. Според него, стресот е "општа реакција, односно збир на неспецифични реакции на организмот, на барањата да се прилагоди на променетите услови на внатрешната и/или на надворешната средина."[41] Во неговиот речник, оваа реакција е позната како "општ адаптивен синдром", како збир на одредени симптоми кои се карактеристични при појавата на стрес, кој има три сукцесивни стадиуми:[42]

- стадиум на узбуна, кој почнува од моментот на делувањето на стресорот, кој ја загрозува рамнотежата на организмот;
- стадиум на отпор, во кој телото успева да се адаптира на новите услови;
- стадиум на исцрпеност, односно губење на одбрамбените сили на организмот, заради што може да дојде до развивање на болест, па дури и смрт.

Во теоретските гледишта Selye разликува два вида на стрес:

[41]Според Трајков И., Современи теоретски концепции на стресот, Годишен зборник, УДК: 316.276 316.37:316.62, Филозофски факултет, стр. 626-628
[42]Според Трајков И., Современи теоретски концепции на стресот, Годишен зборник, УДК: 316.276 316.37:316.62, Филозофски факултет, стр. 627

- еустрес – пријатно чувство кое придонесува за подобро здравје и
- дистрес – непријатно чувство кое го загрозува здравјето.

Сепак, оваа теорија наидува на стручна критика, бидејќи во нејзината основа се занемаруваат психолошките фактори кои значително влијаат од страна на надворешната околина на личноста и надворешна опасност.

За разлика од Selye, Cannon во својата физиолошка теорија позната како теорија на бегство или борба, покрај физиолошките, ги вклучува и психолошките реакции, ставајќи акцент на дејството кое го имаат конгитивните фактори во емоционалното возбудување. Cannon го дефинирал стресот како "емоционален и физиолошки одговор на опасноста." [43] Постојат три начини за да се избегне опасноста: со борба, со бегство или со зачувување на енергијата и пасивно исчекување. Во случај кога се дава отпор на стресот, телото на личноста се соочува со висок крвен притисок, забрзано чукање на срцето, пореметување на хормоните, па дури и појава на одредени болести, како што е, на пример, шеќер во крвта. Кога не се дава отпор на стресот, тогаш телото е во состојба на зачувување на енергијата, што придонесува за релативно стабилна состојба.

Теоријата на животните промени, чиј автор е Dohrenwend, го дефинира стресот како "одговор на животните настани кои поединецот со своите капацитети за адаптација не може да ги совлада."[44]

Lazarus и Folkman, своето видување околу дефинирањето на стресот го даваат во нивната теорија, наречена "Теорија на конгитивна проценка". Конгитивната проценка, која се јавува како примарна и секундарна, е процес на обработка на некој настан, значаен за личноста. Стресот е резултат на свесна процена на поединецот за опасноста на ситуацијата. Стресот е високо персонализиран процес, кој во голема мера зависи од карактеристиките на личноста, од актуелната психолошка состојба и психолошката историја.[45] Како појави кои предизвикуваат стимулација на стресот се наведуваат:

- преокупираност со индивидуалните разлики;

[43]Според Трајков И., Современи теоретски концепции на стресот, Годишен зборник, УДК: 316.276 316.37:316.62, Филозофски факултет, стр. 628

[44] Според Трајков И., Современи теоретски концепции на стресот, Годишен зборник, УДК: 316.276 316.37:316.62, Филозофски факултет, стр. 629

[45]Според Стоилковска А., Серафимовиќ Г., Стрес и менаџмент на стресот, Психологија за менаџери, Универзитет за туризам и менаџмент, Скопје

- повторно јавување на заинтересираност за психосоматиката;
- развој на бихевиоралната терапија наменета за третман и превенција на болестите или животните стилови кои го зголемуваат ризикот од заболувања;
- појавата на развојна перспектива која го зафаќа целиот живот и
- придавање на сè поголемо значење на околината во човековите активности и односи.

Како што беше и претходно нагласено, стресот може да има позитивно и негативно влијание врз личноста. Позитивното влијание се гледа од аспект на мотивирање на личноста за преземање на акција која може да понуди нова перспектива. Од друга страна, негативното влијание на стресот може да произведе депресија и одредени здравствени проблеми.

Истражувањата покажуваат дека особините на личноста се поврзани со когнитивната проценка, со изборот на начинот на соочување и преку нив и со непосредните исходи на стресните случувања. Слична улога имаат и вредностите, верувањата, ставовите и интересите како релативно стабилни особини на личноста. Какви се последиците од стресот зависи од тоа како самата ситуација се доживува, односно што во тие ситуации самата личност прави, дали се бори со стресната ситуација или пак се помирува со својата судбина.[46]

3.2 Предупредувачки знаци и симптоми на стрес

За да може една личност да се справи со стресот, најпрво треба да го препознае. Стресот влијае на умот, телото и однесувањето на многу начини. Знаците и симптомите варираат од личност до личност. Кај некои личности симптомите можат да бидат физички, односно болки во телото, додека пак кај други може да се јават емоционални симптоми, кои се манифестираат преку осетливост и плачење. Личноста која има предупредувачки знаци и симптоми на стрес и преминуваат во негативно влијание врз нејзиниот живот, потребно е да побара лекарска помош, за да би го спречила неговото манифестирање.

[46]Според Трајков И., Современи теоретски концепции на стресот, Годишен зборник, УДК: 316.276 316.37:316.62, Филозофски факултет, стр. 631

Слика 4. Симптоми на стрес

КОНГИТИВНИ СИМПТОМИ

Проблеми со меморијата

Неодлучност

Неможност за концентрација

Проблеми со јасно размислување

Неквалитетна пресуда

Гледање само негативно

Анксиозни мисли

Постојана загриженост

Губење на објективност

Страшно исчекување

ЕМОЦИОНАЛНИ СИМПТОМИ

Расположение

Агитација

Краток темперамент

Раздразливост, нетрпеливост

Неможност за опуштање

Чувство на напнатост

Чувство на презаситеност

Чувство на осаменост и изолација

Депресија

Општа несреќа

ФИЗИЧКИ СИМПТОМИ

Главоболки или болки во грбот

Мускулна напнатост или вкочанетост

Дијареа или запек

Гадење или вртоглавица

Несоница

Болки во градите, брзо чукање на срцето

Злолемување или намалување на телесната тежина

Егзема

Губење на сексуален нагон

Чести настинки

БИХЕЈВИОРАЛНИ СИМПТОМИ

Јадење помалку или повеќе

Спиење премалку или премногу

Изолирање од другите

Занемарување на обврските

Користење алкохол, цигари или лекови за смирување

Нервни навики (гризење нокти)

Стегање на вилицата или звук со забите

Преголема реакција на неочекувани проблеми

Предизвикување тепачки

Извор: Understanding Stress: Signs, Symptoms, Causes, and Effects, Homewood Health, 2009

На слика 3 се прикажани симптомите кои даваат сигнал за постоење на одреден стрес кај личноста. Се забележуваат четири типови на симптоми на стрес и тоа: конгитивни, емоционални, физички и бихејвиорални. Кај секој од нив се наведени низа подетални симптоми, во зависност од тоа на која група припаѓаат, за да биде појасно за каков вид на стрес кај личноста станува збор.

3.3 Што го предизвикува стресот?

Причините кои го предизвикуваат стресот можат да бидат многубројни и пред сè, индивидуални. На стресот влијаат многу фактори, кои зависат од самата личност, погледот кон животот, способноста да се пристапи и реши одреден проблем и системот за социјална поддршка. Она што е стресно за една личност, може да не предизвика стрес кај друга личност. Без разлика дали станува за добар или лош настан, доколку истиот бара прилагодување и употреба на вештините за спрвување, крајниот ресултат е секако стресот.

Најчесто, стресот е предизвикан од следниве фактори:[47]

- Големи промени во животот. Независно дали станува збор за брак, развод, заминување на детето од дома, избор на образование, преселба, кариера, лекарска дијагноза итн, колку е побрза и подраматична промената, толку е поголем стресот.
- Дневни кавги и побарувања. Големите животни промени се стресни, но се релативна реткост. Дневните стресови можат да имаат различна природа, како на пример:
  - Еколошки стрес. Околината може да го произведе стресот. Примери на стрес на животната средина вклучуваат небезбедно соседство, загадување, бучава (сирените што се слушаат во текот на ноќта, куче што лае во близина) и непријатни услови за живеење. За луѓето кои живеат во

[47]Understanding Stress: Signs, Symptoms, Causes, and Effects, Homewood Health, 2009

области опколени со криминал или региони зафатени од војна, стресот може да биде неодржлив.

- Семејни стресови и стресови во врска. Проблемите со пријателите, романтичните партнери и членовите на семејството се вообичаени дневни стресови. Брачните несогласувања, дисфункционалните односи, бунтовните тинејџери или грижата за хронично болен член на семејството или дете со посебни потреби, сите можат да создадат високо ниво на стрес.
- Стресови на работа. Во нашето општество водено од кариера, работата може да биде постојано присутен извор на стрес. Работниот стрес е предизвикан од работи како што се незадоволство од работата, исцрпувачки обем на работа, недоволна плата, канцелариска политика и конфликти со претпоставените или соработниците.
- Социјален стрес. Социјалната состојба може да предизвика стрес. На пример: сиромаштијата, финансискиот притисок, расна и сексуална дискриминација или вознемирување, невработеност, изолација и недостаток на социјална поддршка, сите придонесуваат за секојдневниот квалитет на животот, а воедно предизвикуваат одреден степен на стрес.

- Внатрешни причини за стрес. Не секогаш стресот може да биде од надворешни притисоци. Внатрешните причини за стрес вклучуваат:
  - неизвесност или грижа;
  - песимистички страв;
  - самокритичност;
  - нереални очекувања или верувања;
  - перфекционизам;
  - ниска самодоверба;
  - преголем и неискажан гнев;
  - недостаток од докази за одредено тврдење.

3.4 Начини за намалување на стресот

Помеѓу 70% и 80% од сите болести и заболувања се поврзани со стресот, а главните причини за смрт се болести на современиот начин на живот. Стресот е поврзан со мислите. Управувањето со стресот вклучува: мисли, емоции, планирање и начини како личноста да се справи со проблемите, со идентификување на изворите на стрес во животот и справување со стресот.

Постојат многу начини за справување со стресот, бидејќи секоја личност има своја реакција, која бара различно решение, но литературата и одредени истражувања тврдат дека корисно е да се обрне внимание на следниве:[48]

- спречување на стресот;
- модифицирање на стресот;
- прилагодување на стресот и
- прифаќање на стресот.

VISTAS Online е иновативна публикација произведена за Американското здружение за советување од страна на Garry R. Walz и Jeanne C. Bleuer која дава еден приказ дури на 100 начини за намалување на стресот, класифицирани во неколку стратегии:[49]

- еколошки стратегии или стратегии за животна средина;
- конгитивни стратегии;
- креативни стратегии;
- физички стратегии;
- хумористични стратегии;
- духовни стратегии;
- стратегии за управување;
- релациски стратегии или стратегии на врски и
- надворешни стратегии или стратегии на отворено.

[48] Rostam A., F., Stress management: How to reduce, prevent and deal with stress, Conference: International Conference on Social Sciences and Humanities, 2020

[49] https://www.counseling.org/resources/library/VISTAS/2011-V-Online/Article_27.pdf (Seaward, B. L. (2006). Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing (5th ed.). Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers)

Слика 5. Примери за стратегии поврзани со елиминирање на стресот



Извор: https://www.counseling.org/resources/library/VISTAS/2011-V-Online/Article_27.pdf

На слика 5 се претставени стратегии и примери кои би можеле да го намалат или елиминираат настанатиот стрес. Меѓутоа, стратегиите би помогнале само доколку се применат, односно личноста има желба и дава напор за да си помогне самата себе во однос на стресот кој го перцепирала во даден момент. Сите овие идеи генерираат нови, кои би можеле да функционираат доволно добро, со што личноста ќе се чувствува мотивирано, сигурно и исполнето.

4. РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА

Во истражувањето спроведено од страна на Supat Assana, Wongsa Laohasiriwong и Poonsri Rangseekajee од 2017 година, се проучува и анализира квалитетот на живот, менталното здравје и едукативниот стрес кај средношколците во североисточниот дел на Тајланд. Во студијата е опфатен примерок од 1.112 ученици, по случаен избор, во пет провинции, со користење на само – администриран прашалник и модел на логистичка регресија (GLMM). 36% од учениците имале високо ниво на квалитет на живот, 26.18% имале високо ниво на едукативен стрес и 16.41% имале тешка вознемиреност. Повеќето од средношколците имале ниско до умерено ниво на квалитет на живот, образовен стрес и вознемиреност. Депресијата, вознемиреноста и општата благосостојба имале влијанија врз квалитетот на живот на средношколците.[50]

E. Affum-Osei, Eric Asante и Solomon Kwaretng Forkouh во својата студија – Перцепиран стрес и академски перформанси, направена во западниот дел на Гана, во 2014 година, направиле истражување на примерок од 120 средношколци, во две училишта по случаен избор, едно урбано и едно рурално училиште. Користеле прашалник и скала за проценка (Ликертова скала). Истражувањето за профилот на перцепираниот стрес на средношколците открива дека женските ученици имаат умерен стрес во однос на машките ученици, кои имале значително понизок степен на перцепиран стрес. Како причина за ваквиот резултат се наведува преминот од детството во адолесценцијата, како период кој дава значително стресни ситуации. Генерално, истражувачите откриле значителен однос помеѓу перцепираниот стрес и академските перформанси.[51]

Auoob Ebrahimi направил истражување на тема – Односот помеѓу емоционалната интелигенција, перцепираниот стрес и академската изведба кај средношколците во Иран. Целта на оваа студија била да се тестираат врските помеѓу возраста, полот и емоционалното раскажување, академските перформанси и перцепираниот стрес кај средношколците во Иран. Тестирани се 150 ученици, избрани

[50]Assana S., Laohasiriwong W., Rangseekajee P., Quality of Life, Mental Health and Educational Stress of High School Students in the Northeast of Thailand, 2017

[51]Affum-Osei E., Asante E., Forkouh K. S., Perceived stress and academic performance of senior high school students in western region, Ghana, 2014

случајно меѓу средношколците во Шахре-Реј, Иран. Биле користени тест за емоционална интелигенција и прашалници за перцепираниот стрес. Резултатите покажале дека емоционалната интелигенција е значително различна по пол, при што женските имале повисок степен на емоционална интелигенција. Женските, исто така, пријавиле малку повисок стрес во перцепцијата, но без значајна родова разлика.[52]

Michelle Infantolino во својата студија – Перцепиран стрес кај средношколците кои размислуваат за колеџ и процес на донесување одлуки, направил истражување во 2017 година, во едно средно училиште, во западен Њујорк. Во истражувањето учествувале 44 средношколци, а сите биле информирани за можноста да учествуваат во истражувањето. Опфатени се само средношколци кои биле на возраст од 17 или 18 години. Како инструмент била користена анкета, прилагодена од Melissa Gilyardi од 2006 година, и била наменета за мерење на перцепираните стресови со кои се соочуваат постарите средношколци од средно училиште во нивната кариера и во процесот на одлучување за колеџ. Сите седум прашања од првичното истражување останале во адаптираната верзија. Прашањата се состоеле од повеќекратни избори и прашања со краток одговор, кои вклучувале пол, постдипломски планови, големи стресови при правење планови за постдипломски студии, подготвеност и прашања во врска со тоа што направило нивното средно училиште. Биле додадени прашања за етничката припадност и статусот на колеџот. Резултатите од тековната студија биле конзистентни со очекуваните, но многу средношколци не ги идентификувале изрично притисоците од родителите како главен стрес. Резултатите посочиле дека учениците посакуваат нивното училиште и нивниот советник да обезбедат повеќе можности за истражување на колеџ и кариера и повеќе време со нивните советници во училиштата. Средношколците биле загрижени за финансиската помош, за каква кариера се заинтересирани, на кој колеџ да одат, за процесот на аплицирање и стандардизираните тестови.[53]

Во описната студија наречена стрес кај средношколци, чие истражување е направено од страна на María Guadalupe Acosta-Gómez, José María De la Roca-Chiapas, Alicia Zavala-Bervena, Antonio Eugenio Rivera Cisneros, Verónica Reyes Pérez, Charles Da

[52]Ebrahimi A., The Relationship between Emotional Intelligence, Perceived Stress andAcademic Performance among Iranian High School Students, Farhangian University, Tehran, Iran, 2013
[53]Infantolino M., High School Seniors' Perceived Stress of the College and Career Decision-Making Process, The College at Brockport , 2017

Silva Rodrigues, и Keneth Novack, акцентот е ставен на училиштето како место кое има многу должности и одговорности и бара справување со способноста за ефикасно управување со академскиот стрес. Целта во оваа студија била да се одреди општото ниво на стрес кај средношколците; да се идентификуваат главните извори на стрес кај учениците; да се идентификуваат главните одговори на учениците на стресот; да се утврди дали учениците имаат заштита против или фактори на ризик од стрес. Истражувањето било спроведено со потреба на примерок од 335 средношколци, на возраст помеѓу 15-19 години, во областа Гуанаџато, Мексико. Како користени инструменти се наведуваат стрес профил и прашалник. Стрес профилот идентификува карактеристики и однесувања што штитат од или придонесуваат за болести поврзани со стресот. Овој тест се заснова на Когнитивно-трансакциска теорија. Прашалникот за главните извори на средношколците и одговорите за стресот се темели на претходните истражувања со ученици од Гуанаџато кои навеле дека главни извори на стрес се: 1) испити, 49%; 2) избор на кариера, 12,83%; 3) семејни проблеми, 9,54%; 4) економски потешкотии, 11,86%; 5) проблеми со момче / девојка, 4,93%; 6) да има роднина или пријател со болест, 4,28%; 7) лични здравствени проблеми, 3,62%; 8) домашна работа, 3,29%; 9) наставници, 2,96%; и 10) други, 1,97%. Главните извори за елиминирање на стресот биле: 1) слушање музика, 2) разговор за проблемот со пријател, 3) физичко вежбање, 4) излегување со пријателите, 5) разговор со роднина, 6) спиење повеќе од вообичаеното, 7) гледање телевизија, 8) јадење повеќе од вообичаено, 9) пушење и 10) пиење алкохол. Мажите пријавиле подобри здравствени навики од жените и помал степен на стрес.[54]

Студијата за нивото и изворите на стрес кај средношколците, која ја направиле Akande, Olowonirejuaro и Okwara-Kalu опфаќа истражување во 18 средни приватни училишта и 59 средни државни училишта, со примерок од 540 средношколци, машки и женски, во Нигерија, во 2014 година. Истражувачите беа дизајнирале прашалник кој се верификувал преку експертска проценка за да се соберат релевантни податоци. Собраните податоци се анализирани со процент, просечна и стандардна пондерирана статистика и отстапувања во врска со истражувачки прашања додека Т-тест се користел за тестирање на хипотези. Резултатите покажале дека средношколците имале средно ниво на стрес, а некои од значајните извори на стрес вклучуваат: академски,

[54] Gómez M., Chiapas J. M., Bervena A., Cisneros A., Pérez V., Rodrigues S., Novack K., Stress in High School Students: A Descriptive Study, Journal of Congitive Behavioral Therapy, 2018

интралични и еколошки. Имало значителна полова разлика во нивото на стрес и исто така кај некои извори на стрес кај ученици од средно училиште. Преку анализата се открива дека 10,8% од испитаниците имаат добра контрола врз стресот, 37,3% имаат ниско ниво на стрес, додека 45,6% имале средно ниво на стрес. Сепак, само 6,3% имале високо ниво на стрес. Во суштина, поголемиот дел од учениците имале средно ниво на стрес. Студијата исто така покажала дека четирите извори (меѓучовечки, интра лични, академски и еколошки) претставуваат значителен извор на стрес кај средношколците. Академскиот извор на стрес е најзначаен меѓу изворите на стрес и идентификуваните стресови се: пониско одделение (перформанси) отколку предвидено, страв или очекување од училишниот тест, зголемена оптовареност на работа во текот на еден час и недостиг на премногу лекции.[55]

Студијата која се однесува на врската помеѓу перцепираниот стрес и академскиот успех на средношколците е направена од страна на Kumari и Gartia, во 2012 година. Во истражувањето се опфатени 120 средношколци, во случајно избрани 6 средни училишта, во Индија. Како инструмент го користеле инвентар за стрес (Stress Inventory) дизајниран и стандардизиран од страна на Suman Nangia, од 1990 година. Резултатите покажале позитивна корелација помеѓу стресот и академското достигнување. Значителна разлика постои во академското достигнување кај средношколците со висок, умерен и низок перцепиран стрес. Средношколците со висок и умерен стрес настапиле подобро од средношколците со помалку стрес. Понатаму, било откриено дека стресот и академското достигнување не се со посредство и не се поврзани на основа на пол. Без разлика дали е машко или женско, начинот на кој средношколецот чувствува стрес има влијание врз неговите академски достигнувања. Средношколците со високо и умерено ниво на стрес имале поголемо академско достигнување од средношколците со ниско ниво на стрес.[56]

Zamirullah Khan, Abul Barkat Lanin и Naseem Ahmad во својата студија наречена ниво на стрес кај машките и женските средношколци од 2015 година, направиле истражување за нивото на стрес кај децата кои одат во средно училиште. Примерокот од 42 машки средношколци и 22 женски средношколки, на возраст од 14-18 години е

[55]Akande J. A., Olowonirejuaro A. O., Okwara-Kalu C. E., A Study of Level and Sources of Stress among Secondary School Students, OSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME) e-ISSN: 2320–7388,p-ISSN: 2320–737X Volume 4, Issue 5 Ver. I (Sep-Oct. 2014), PP 32-36 www.iosrjournals.org

[56]Kumari R., Gartia R., Relationship between stress and academic achievement of senior secondary school students, Asian Journal of Multidimensional Research Vol.1 Issue 3, August 2012, ISSN 2278-4853

земен од едно училиште во областа Барели, Индија. Како инструмент користеле скала на стрес кај средношколците, развиена од доктор Zaki Akhtar од 2011 година. Оваа студија покажала дека момчињата се многу повеќе изложени на стрес од девојчињата. Дел од причините за таквиот резултат се должи на очекувањата на нивните родители од нив или предизвикот за светла и успешна кариера. Наставниците треба да се грижат за машките средношколци и да се обидат да ги решат нивните проблеми што се одговорни за нивниот висок стрес. Родителите, исто така можат да играат важна улога за да го намалат стресот присутен кај нивните деца, бидејќи тие се поблизу до нив.

Romana Kadzikowska-Wrzosek во својата студија наречена перцепиран стрес, емоционално лошо битие и психосоматски симптоми кај средношколци: модерирачки ефект на компетенциите за саморегулација презентирала истражување од 2012 година. Тоа опфатило 92 средношколци (50 жени и 42 мажи), еден месец пред нивното завршување на средното образование, во Полска. Се претпоставувало дека подготвителниот период пред завршувањето на средното училиште бара одредена способност, особено за средношколците со мала способност за самомотивација. За тие ученици, заради нивната неспособност ефективно да ги спроведат намерите, соочувањето со високи побарувања може да биде стресно и штетно за нивната благосостојба. Кај средношколците кај кои се утврдиле ниски нивоа на стрес има значително пониски индекси на проблеми со менталното здравје од средношколците кои имале висок степен на стрес. Повисоките нивоа на перцепиран стрес се поврзувале со значително повисоки индекси на соматски симптоми, вознемиреност и несоница, социјална дисфункција и депресија. Резултатите укажувале на важноста за идентификување на условите што придонесуваат за развој на компетенции за саморегулација.[57]

[57]Kadzikowska W. R., Perceived stress, emotional ill-being and psychosomatic symptoms in high school students: the moderating effect of self-regulation competences, Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2012; 3 : 25–33

III. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

1. ПРЕДМЕТ И ЦЕЛ НА ИСТРАЖУВАЊЕ

Разбирањето и предвидувањето на човековото однесување е од особен интерес за истражувачите долги години. Претпоставката дека знаењето за ставовите ќе помогне во задачата за предвидување на човековото однесување, претставува основа за многу истражувања на психолози и социолози.

Предмет на истражување во овој магистерски труд е стресот кај средношколците како категорија на млади луѓе со големи животни предизвици. Земајќи ги предвид различните ситуации кои придонесуваат за динамични промени во средношколскиот живот, се перципира стрес кој настанува под влијание на различни штетни фактори од околината и од емоциите кај средношколците. Психолошкото функционирање кај оваа категорија произлегува од околината и искуството, создавајќи личност со висок или низок степен на квалитет на живот. Освен тестови на знаење, слаби оценки, неприфаќање од врсници во класот, конфликти со наставниците кои можат да бидат моќен извор на стрес кај средношколците, исто така се потенцираат фамилијарните односи, сопствените способности и капацитети, социјалните контакти, развивање на самодовербата и “слабост” кон одредени ризици.

Во контекст на предметот на истражување, целта на овој магистерски труд е да се откријат факторите кои најмногу придонесуваат за стресот кај средношколците, што придонесува за нивната напнатост и недисциплина, како и да се даде одредено размислување и дискусија во однос на направеното истражување. Преку анализа на одреден број средношколци да се сумираат негативните фактори и да се дадат соодветни совети, препораки и идеи како да се намали стресот кај средношколците во текот на нивното образование и во секојдневието, воопшто.

Среќата и благосостојбата често пати се извор на задоволство од различни аспекти на животот: семејни односи, здравје, материјална сигурност, пријателство, учење итн. Но, постојат многу извори на незадоволство, разочараност, чувство на депресија и изгубена желба, кои сè почесто се присутни во животот на еден средношколец. Затоа, оваа категорија е доста сложена за истражување, бидејќи тешко

може да се измери стресот кој постојано предизвикува турбуленција на кривата на средношколскиот квалитет на живот.

1.1 Цели на истражувањето

Истражувањето во овој магистерски труд ги има следниве цели:

- да се утврдат разликите кои постојат меѓу средношколците со различен квалитет на живот и различно ниво на емоционална интелигенција;
- да се утврди дали постојат разлики помеѓу средношколците во однос на полот, кога станува збор за квалитетот на живот, перцепираниот стрес и емоционалната интелигенција;
- да се утврди дали постои разлика меѓу средношколците со различно ниво на перципиран стрес во однос на емоционалната интелигенција;
- да се утврди дали постои разлика помеѓу средношколците кои растат со еден родител или двајца родители во однос на квалитетот на животот, емоционалната интелигенција и перцепираниот стрес;
- да се утврдат факторите и причините за настанатиот стрес кај средношколците и да се дадат соодветни препораки и предлози кои би помогнале во намалување или елиминирање на стресот кај оваа категорија.

1.2 Задачи на истражувањето

Истражувањето во овој магистерски труд има низа задачи кои треба да се потенцираат:

- да се утврди односот помеѓу емоционалната интелигенција и перцепираниот стрес кај средношколците;
- да се утврди дали емоционалната интелигенција може да поттикне помал стрес кај средношколците;

- да се утврди дали постојат разлики помеѓу различните категории на квалитет на живот, емоционална интелигенција и перцепиран стрес кај средношколците и на што се должи тоа;
- да се утврди дали нивото на перцепираниот стрес во однос на секојдневните и училишните обврски е поврзан со емоционалната интелигенција на средношколците;
- да се утврди улогата на квалитетот на живот што ја има врз емоционалната интелигенција и перцепираниот стрес кај средношколците.

1.3 Придонес на истражувањето

Со спроведеното истражување во овој магистерски труд се истакнува перцепираниот стрес со кој се соочуваат средношколците, а кој најчесто е поврзан со степенот на квалитет на живот и од нивото на емоционална интелигенција. Акцентот е ставен на перцепираниот стрес како појава или состојба која е сè поприсутна во секојдневието на средношколецот.

Исто така, сознанијата кои се добиваат од ова истражување можат да укажат на критичните точки во средношколскиот живот, кои се најранливи во нивните години, а со одредени програми и препораки може да се добие позитивен исход на емоционално стабилни средношколци со ниско ниво на перцепиран стрес и солиден квалитет на живот.

1.4 Дефинирање на проблемот на истражувањето

Сите наведени теории и факти околу квалитетот на животот, емоционалната интелигенција и перцепираниот стрес може да го дадат општиот проблем со кој што ќе се искаже неопходноста од ова истражување.

Дали постои разлика помеѓу средношколците со различно ниво на перцепиран стрес во однос на емоционалната интелигенција и квалитетот на живот?

1.5 Истражувачки хипотези

При секое истражување, клучната улога ја имаат главната, т.е основната хипотеза и помошните хипотези. Во мојот магистерски труд посебно внимание се обрнува на следните хипотези:

Основна хипотеза: Постои перцепиран стрес кај средношколците кој влијае на нивниот квалитет на живот.

Помошни хипотези:

1. Постои разлика помеѓу средношколците со различно ниво на емоционална состојба во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.
2. Постои разлика помеѓу средношколците со различен степен на квалитет на живот во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.
3. Постои разлика помеѓу средношколците со различни животни проблеми во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.
4. Постои разлика помеѓу средношколците со различен етнички состав во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.
5. Постои разлика помеѓу средношколците според полот во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.
6. Постои разлика помеѓу средношколците со различен степен на толеранција во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.
7. Постои разлика помеѓу средношколците кои растат со еден родител и со двајца родители во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.
8. Постои разлика помеѓу средношколците според полот за можноста за вработување на најскапо платените места.
9. Постои разлика помеѓу средношколците кои имаат активности надвор од училиштето, поврзани со наставните предмети и оние кои немаат, во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.
10. Постои разлика помеѓу средношколците кои имаат лична одговорност кон одредени одлуки и оние кои сметаат дека тоа не е во нивниот домен на функционирање, во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

1.6 Варијабли во истражувањето

Независна варијабла

- Квалитет на живот – степенот до кој искуството од животот на една личност ги задоволува неговите/нејзините лични потреби (и физички и психолошки).

Зависни варијабли

- Емоционална интелигенција – степенот на развиеност на компетенции и способности за разбирање на сопствените и туѓите емоции, способност за именување и изразување на емоциите, како и способност за управување со нив. За таа цел се користи тестот за емоционална интелигенција.
- Перцепиран стрес – степенот во кој поединецот актуелните животни случувања и настани ги доживува како стресни. За таа цел се користи PSS (The Perceived Stress Scale)

Релевантни варијабли

- Пол – претставува организмичка варијабла што ја одредува припадноста на учениците кон машкиот или кон женскиот пол.
- Возраста како демографска карактеристика ќе ги вклучи средношколците во две групи (17 и 18 години).
- Ученици е демографска карактеристика која вклучува ученици од средните училишта во Охрид (втора и трета година).
- Успех на училиште – доволен, добар, многу добар, одличен.
- Национална припадност – демографска карактеристика која што вклучува ученици – средношколци со различна национална припадност (Македонци/Албанци/Турци...)
- Место на живеење – село или град.
- Социјално – економски статус на семејството – родители: вработени – невработени.
- Месечни примања во семејството – нема примања, под 10 000 денари, 10 000- 21 000 денари, над 21 000 денари.

1.7 Мерни инструменти на истражувањето

За да може да се направи сеопфатна анализа на случаите, се одлучив за користење на:

- ✓ Скала за перципиран стрес (Perceived Stress Scale) – Оваа скала е создадена од страна на Debra Nelson-Gardell и M. Felicia Woerner од Школата за социјална работа во Алабама. Таа го мери степенот во кој што поединецот ги доживува актуелните животни ситуации како стресни. Ајтемите биле дизајнирани да може да одредат колку поединецот смета дека неговиот живот е непредвидлив, дека не може да го контролира и е преоптоварен со работа. Десетте (10) прашања се насочени кон мислите и чувствата во последниот месец. Од испитаниците се бара да одредат колку често тие се чувствуваат на дадениот начин.

Скор од 6 поени над просекот покажува дека постои средно ниво на стрес

Скор од 6 поени под просекот покажува дека личноста е релативно ослободена од стрес.

Скор од 12 поени над просекот покажува дека личноста доживува значајно ниво на стрес и може да влијае врз нејзиното здравје.

- ✓ Скала за проценка (Ликертова скала) – конструирана според Ликерт (1932), која користи формат за одговор на фиксен избор и е дизајнирана да ги мери ставовите или мислењата. Примената на Ликертовата скала претпоставува дека јачината/интензитетот на искуството е линеарно, т.е. во континуитет, од силно се согласувам до силно не се согласувам, и прави претпоставка дека ставовите можат да се мерат. На средношколците може да им се понуди избор од пет до седум кодирани одговори.
- ✓ Индекс за квалитет на живот – со примена на индексот за квалитет на живот се утврдува расположението и благосостојбата на средношколците, односно со нивните одговори се доаѓа до заклучок дали тие се под влијание на депресивно расположение и дали има потреба од

помош, или сепак аспектите на нивната добросостојба се на оптимално ниво.

Изработката на овој магистерски труд подразбира примена на теоретско и емпириско истражување, преку следниве методолошки постапки:

- ✓ Определување на потребните податоци кои најпрво теоретски ќе го објаснат предметот на истражување, а потоа нивно прибирање со цел да се образложи концептот на проблематиката.
- ✓ Прибирање и соодветна обработка на стручна и научна литература која се однесува на квалитетот на живот и перцепираниот стрес, со посебен акцент кај средношколците.

Исто така, статистичката обработка на податоците ќе се базира на основа на прашалник, со прашања од затворен тип.

1.8 Популација и примерок

Предметната популација за која се наменети резултатите од овој труд се учениците-средношколци од Охрид од јавен сектор.

Достапна популација во овој труд се учениците средношколци од Охрид.

За потребите на ова истражување ќе се користи пригоден примерок, составен од 120 испитаници од следниве средни училишта во Охрид: Гимназија “Св. Климент Охридски”, средното економско училиште “Св. Кирил и Методиј”, средното електро – машинско училиште “ Св. Наум Охридски” и средното угостителско училиште “Ванчо Питошески”.

1.9 Постапка на прибирање на податоците

Прибирањето на податоците се спроведе во наведените средни училишта во Општина Охрид, во согласност со средношколците. Прашалникот и тестовите им беа дадени на средношколците, додека беа на настава. Исто така, средношколците беа информирани дека собирањето и анализата на добиените податоци ќе се користи за научни цели, дека е анонимно за секој средношколец и дека нема да влијае врз нив на каков било начин. Прво беше вклучена листа, со цел да се откријат демографските податоци на испитаните средношколци, па потоа следуваа останатите тестови за емоционална интелигенција и перцепиран стрес, како и квалитет на живот.

2.0 Статистичка обработка на податоците

Добиените податоци од ова истражување се производ на одредени пресметки во однос на демографските податоци и тестовите, со цел да се добијат релевантни податоци. Преку Индексот за квалитет на живот се воочува благосостојбата на средношколците, а преку Скалата за проценка се мерат нивните ставови и мислења. Скалата за перцепиран стрес создава една реална слика за тоа колку средношколците ги доживуваат стресно актуелните животни ситуации и настани. Добиените статистички резултати се прикажуваат табеларно, графички и процентуално, со цел да се презентира нивната вредност детално и описно.

IV РЕЗУЛТАТИ

Методолошкиот пристап на спроведеното истражување во овој магистерски труд се базира на податоци кои статистички се обработуваат. Добиените резултати се прикажани преку табели и графикони, како и процентуално, со што се потврдуваат одредени хипотези и се добива конкретна слика за истражуваниот примерок од 120 средношколци на територијата на Општина Охрид, во четирите средни училишта, во втората половина на месец мај.

Во исто време, добиените резултати овозможуваат да се развие одредена дискусија врз основа на спроведеното истражување, со акцент на квалитетот на живот, емоционалната интелигенција и перципираниот стрес на средношколците во Општина Охрид.

1. ДЕМОГРАФСКИ КАРАКТЕРИСТИКИ

Во овој дел се претставени демографските карактеристики, односно основните податоци за испитаниците кои се вклучени во ова истражување.

Табела 7. Демографски карактеристики на испитаниците според училиштето во кое учат

УЧИЛИШТЕ	**ФРЕКВЕНЦИЈА**	**%**
“Свети Климент Охридски” – гимназија	30	25%
“Свети Кирил и Методиј” – економско училиште	30	25%
“Ванчо Питошески” – угостителско училиште	30	25%
“Свети Наум Охридски” – електро-машинско училиште	30	25%
Вкупно	120	100.0%

Во истражувачкиот примерок се вклучени 120 средношколци, од четирите средни училишта во Општина Охрид: гимназијата “Свети Климент Охридски”, економското училиште “Свети Кирил и Методиј”, угостителското училиште “ Ванчо Питошески” и електро – машинското училиште “Свети Наум Охридски”. Сите училипта опфаќаат подеднаков број на испитаници – 25% од целокупниот примерок.

Табела 8. Демографски карактеристики на испитаниците според полот

ПОЛ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Машки	74	61.7%
Женски	46	38.3%
Вкупно	120	100.0%

Од испитаниците во истражувачкиот примерок, 74 средношколци се од машки пол (61.4%), додека 46 се од женски пол, односно 38.3%.

Табела 9. Демографски карактеристики на испитаниците според националната припадност

НАЦИОНАЛНА ПРИПАДНОСТ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Македонец/ка	84	70%
Албанец/ка	26	21.7%
Турчин/ка	7	5.8%
Други националности	3	2.5%
Вкупно	120	100.0%

Според националната припадност, Македонците учествуваат со највисок процент, односно 70% (84 средношколци), Албанците со 21.7% (26 средношколци), Турците со 5.8% (7 средношколци) и на другите националности му припаѓаат само 2.5% (3 - тројца средношколци)

Табела 10. Демографски карактеристики на испитаниците според возраста

ВОЗРАСТ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
17 години	60	50%
18 години	60	50%
Вкупно	120	100.0%

Според возраста, испитаниците се класифицирани во две групи: средношколци кои имаат 17 години и средношколци кои имаат по 18 години. И двете групи на испитаници учествуваат подеднакво во примерокот, односно по 60 ученици.

Табела 11. Демограски карактеристики на испитаниците според годината на образование

ГОДИНА НА ОБРАЗОВАНИЕ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Трета година	60	50%
Четврта година	60	50%
Вкупно	120	100.0%

Како што може да се забележи, фреквенцијата и процентот на испитаниците е идентичен како и во претходната табела која се однесува на возраста, што значи дека по 60 средношколци има и во трета и во четврта година.

Табела 12. Демографски карактеристики на испитаниците според успехот на училиште

УСПЕХ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Доволен	17	14.2%
Добар	46	38.3%
Многу добар	27	22.5%
Одличен	30	25%
Вкупно	120	100.0%

Податоците кои се наведени во поглед на успехот на училиште укажуваат дека најголем број од испитаниците, односно 46 (38.3%) имаат добар успех, доволен успех имаат 17 средношколци (14.2%), многу добар успех имаат 27 средношколци (22.5), додека една четвртина, односно 25% (30 средношколци) имаат одличен успех.

Табела 13. Демографски карактеристики на испитаниците според местото на живеење

МЕСТО НА ЖИВЕЕЊЕ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Град	74	61.7%
Село	46	38.3%
Вкупно	120	100.0%

Според местото на живеење, 74 од испитаниците живеат во град, односно опфаќаат 61.7% од вкупниот број, додека останатите 46 испитаници – средношколци живеат во село и опфаќаат 38.3% од вкупниот број.

Табела 14. Демографски карактеристики на испитаниците според социјално – економскиот статус на семејството

СОЦИЈАЛНО – ЕКОНОМСКИ СТАТУС НА СЕМЕЈСТВОТО	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Еден вработен родител	55	45.8%
Двајца вработени родители	52	43.3%
Невработени родители	13	10.9%
Вкупно	120	100.0%

Според социјално – економскиот статус на семејството, 55 испитаници (45.8%) имаат еден вработен родител, 52 испитаници (43.3%) имаат двајца вработени родители, додека пак 13 испитаници (10.9%) имаат невработени родители.

Табела 15. Демографски карактеристики на испитаниците според семејната заедница

СЕМЕЈНА ЗАЕДНИЦА	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Со еден родител	12	10%
Со двајца родители	104	86.7%
Без родители	4	3.3%
Вкупно	120	100.0%

Според семејната заедница, 12 испитаници (10%) живеат со еден родител, 104 испитаници (86.7%) живеат со двајца родители и 4 испитаници (3.3%) живеат без родители.

Табела 16. Демографски карактеристики на испитаниците според месечните примања во семејството

МЕСЕЧНИ ПРИМАЊА ВО СЕМЕЈСТВОТО	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Нема примања	13	10.8%
Под 10.000 денари	17	14.2%
10.000 – 21.000 денари	38	31.7%
Над 21.000 денари	52	43.3%
Вкупно	120	100.0%

Според месечните примања во семејството, 13 испитаници (10.8%) немаат примања во семејството, 17 испитаници (14.2%) имаат под 10.000 ден примања во

семејството, 38 испитаници (31.7%) имаат примања од 10.000 – 21.000 денари и скоро половина од испитаниците, односно 52 (43.3%) имаат примања во семејството над 21.000 денари.

2. СТАТИСТИЧКА ОБРАБОТКА НА ПОДАТОЦИТЕ ДОБИЕНИ ОД ПРАШАЛНИКОТ СПРОВЕДЕН КАЈ СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ОД ОХРИДСКИОТ РЕГИОН

Прашалникот кој беше дел од мерните инструменти во ова истражување е составен од 10 прашања, со понудени одговори, но и со можност за наведување на одговор кој не е во наведените опции. Прашањата се однесуваат на квалитетот на животот на средношколците, во и надвор од училиштето, нивните емотивни состојби и стресот кој го претрпуваат по различни основи. Во продолжение следува табеларен, графички и процентуален приказ на добиените резултати од прашалникот.

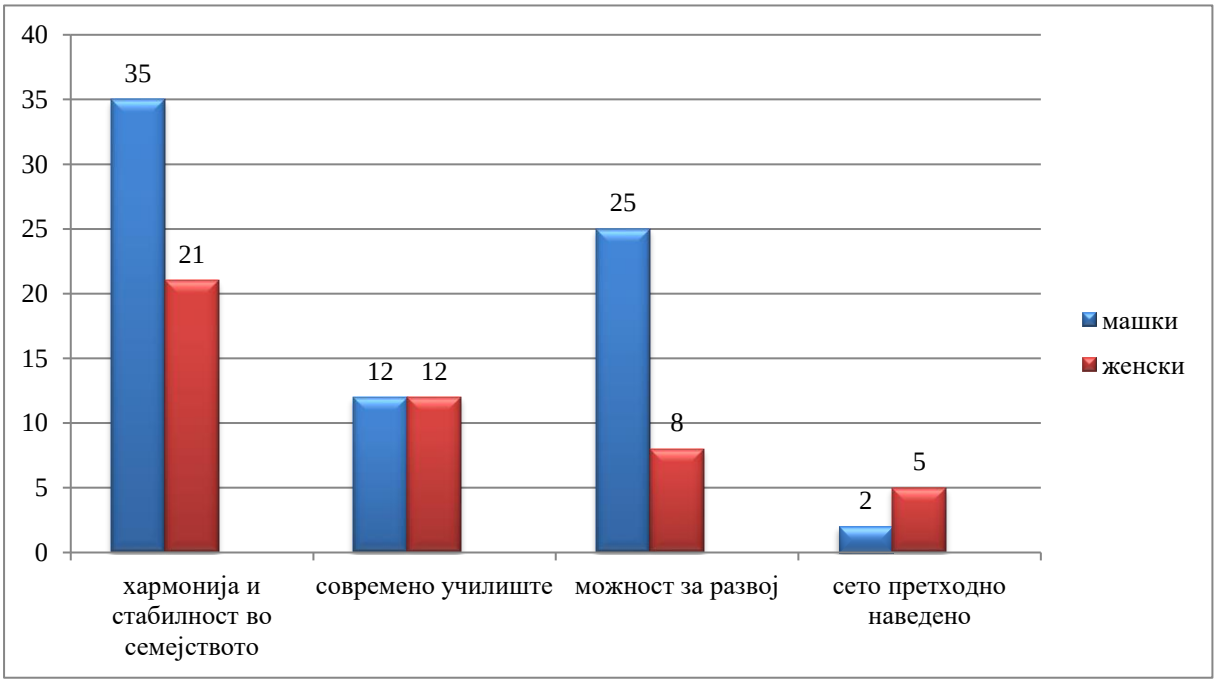
Табела 17. Прашање бр.1: Квалитетот на животот е разбран во смисла на...

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Хармонија и стабилност во семејството	51	42.5%
Современо училиште со квалитетна и ефикасна настава	24	20%
Создадени можности за вработување, кариера и развој на личноста во општеството	38	31.7%
Сето претходно наведено	7	5.8%
Друго	/	/
Вкупно	120	100.0%

Во однос на првото прашање од прашалникот за разбирањето на квалитетот на живот, половина од испитаните средношколци, односно 51 (42.5%) сметаат дека за квалитетот на животот најважна е хармонијата и стабилноста во семејството. Вработувањето, кариерата и развојот на личноста во општеството, како опција ја потенцираат 38 средношколци (31.7%), додека пак 24 средношколци (20%) сметаат дека современото училиште со квалитетна и ефикасна настава е важен сегмент во

високиот квалитет на живот. Останатите 7 средношколци или 5.8% од вкупниот број сметаат дека сите понудени опции се подеднакво важни.

Графикон 1. Одговори на прашање бр.1 според полот



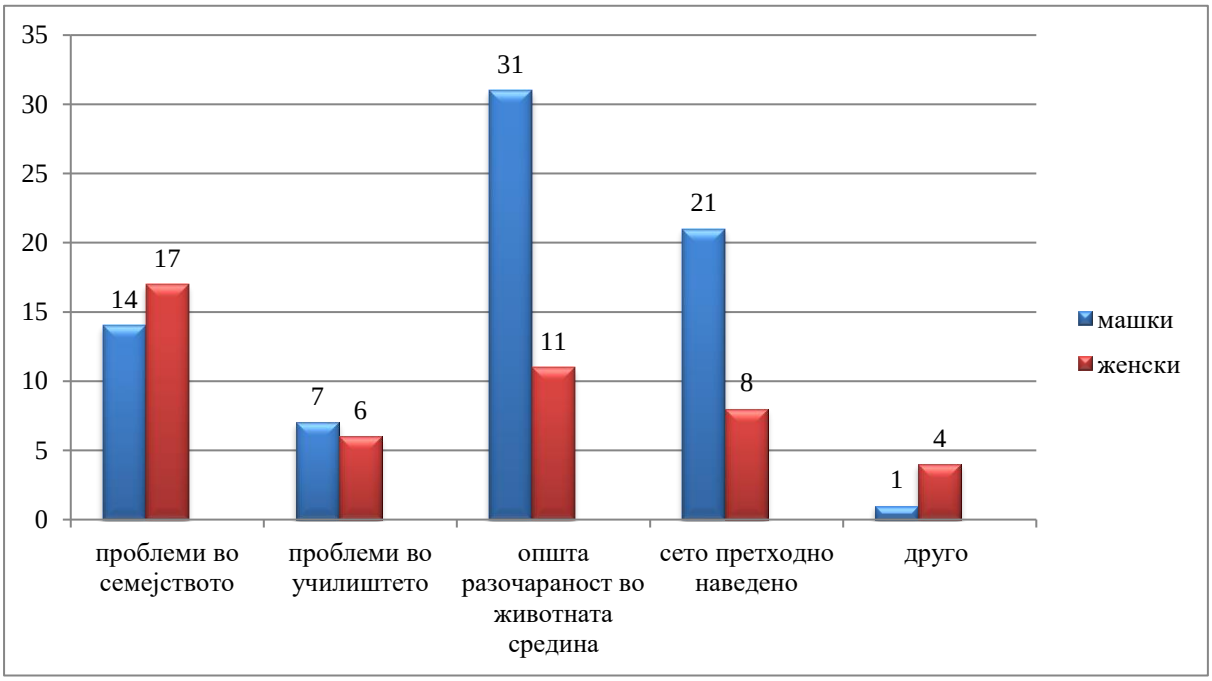
На графиконот 1 се прикажани резултатите добиени во однос на прашањето за квалитетот на животот според полот. Како што може да се забележи, за хармонијата и стабилноста во семејството се изјасниле 35 машки, односно 29% од вкупниот број на испитани средношколци, додека пак од женските се изјасниле 21, односно 17.5% од вкупниот број на испитани средношколци. По 10%, односно по 12 и од машките и од женските сметаат дека современото училиште со ефикасна настава е доста важен дел од квалитетот на животот. Поголем број од машките (20.8% од вкупниот број на испитани средношколци) сметаат дека вработувањето, кариерата и развојот на личноста во општеството е клучен фактор во создавањето висок степен на квалитет на живот, за разлика од женските кои пак се во поголем број кога станува збор за давање на подеднаква важност на сите понудени опции.

Табела 18. Прашање бр.2: Поради кои најчести животни проблеми како средношколци сте биле доведени во стресни ситуации?

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Проблеми во семејството	31	25.8%
Проблеми во училиштето	13	10.8%
Општа разочараност во животната средина	42	35%
Сето претходно наведено	29	24.2%
Друго	5	4.2%
Вкупно	120	100.0%

Во табела 18 се прикажани добиените резултати во однос на најчестите животни проблеми кои ги доведуваат средношколците во стресни ситуации. Најголем број од средношколците, односно 42 (35% од вкупниот број) сметаат дека општата разочараност во средината во која живеат е најчест извор на стрес. 31 средношколец (25.8% од вкупниот број) смета дека проблемите во семејството ги изложуваат на стрес, а скоро половина помалку, односно 13 средношколци (10.8% од вкупниот број) ги наведуваат проблемите во училиштето како причина за перцепиран стрес. 29 средношколци (24.2% од вкупниот број) сметаат дека сите понудени опции влијаат на нивните ситуации стресно и прават одредени проблеми во нивниот живот. 4.2% од вкупниот број на испитани средношколци, односно вкупно 5, мислат дека како причинители на стрес може да бидат: нивниот "мал" буџет, недостиг од слободно време поради семејни и училишни обврски, социјалните мрежи кои ја занемаруваат физичката дружба со нивните врсници.

Графикон 2. Одговори на прашање бр.2 според полот



Во графиконот 2 се претставени статистички резултатите кои се добиени во однос на второто прашање од прашалникот кое се однесува на најчестите извори на стрес според полот. Како што може да се забележи, проблемите во семејството како извор на стрес ги потенцираат повеќе средношколците од женски пол, односно 17, иако разликата меѓу нив и средношколците од машки пол е релативно мала, однос за 3 средношколци. За проблемите во училиштето како извор на стрес речиси и да нема разлика меѓу полот, од машките се евидентирани 7, додека од женските 6 средношколци. Очигледна разлика меѓу машкиот и женскиот пол се гледа на општата разочараност во животната среднина, бидејќи за оваа опција се одлучиле дури 31 машко од вкупно 74 или 41.9%, додека од женските само 11, од вкупно 46, односно 23.9. Разлика има и меѓу анализата направена во однос на оние средношколци кои сметаат дека сите опции се подеднаков извор на стрес во нивното секојдневие, па може да се забележи дека одговорите од машките се повеќебројни, односно евидентирани се 21, што значи 28.3% од вкупниот број на средношколци од машки пол, за разлика од женските кои учествуваат само 17.4% или тоа е процент кој се однесува на 11 средношколци од женски пол, од нивниот вкупен број. Само 1 средношколец од машки пол дал различно мислење во однос изворот на стрес и го навел реалтивно малиот буџет, а 4 средношколци од женски пол навеле дека стрес им предизвикува недостигот

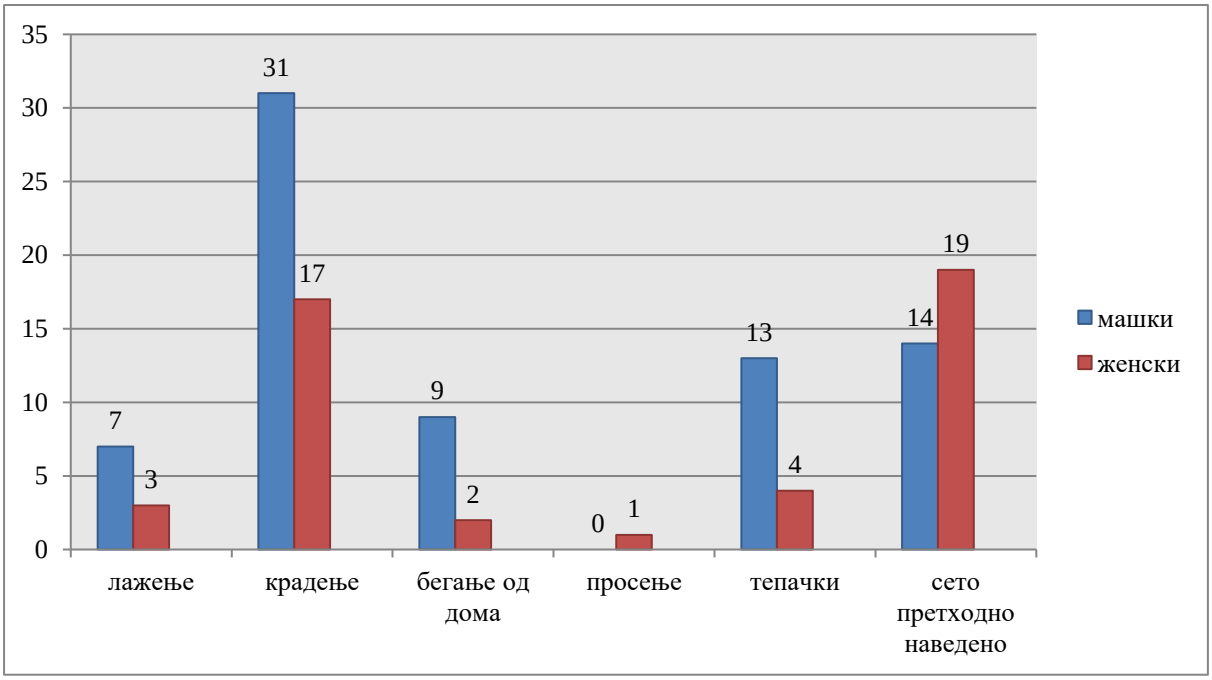
на слободното време и предноста која се дава на социјалните мрежи, а не на физичката дружба со нивните врсници.

Табела 19. Прашање бр.3: Дали нискиот социо – економски статус на семејството може да влијае на квалитетот на живот кај средношколците и да предизвика...

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Лажење	10	8.3%
Крадење	48	40%
Бегање од дома	11	9.2%
Просење	1	0.8%
Тепачки	17	14.2%
Сето претходно наведено	33	27.5%
Друго	/	/
Вкупно	120	100.0%

Нискиот социо – економски статус на семејството како фактор во голема мера влијае на квалитетот на животот и е опфатен во третото прашање од прашалникот. Меѓу понудените одговори, најголем дел од средношколците, односно 48, сметаат дека нискиот социо – економски статус на семејството доведува до крадење, што означува 40% од вкупниот број на испитани средношколци. 17 средношколци или 14.2% од вкупниот број, сметаат дека ваквиот статус може да доведе до тепачки и деликвентно однесување во средношколскиот живот, додека мала е разликата меѓу студентите кои сметаат дека лажењето (10 средношколци – 8.3%) и бегањето од дома (11 средношколци – 9.2%) се последица на нискиот социо – економски статус на семејството. 27.5% од вкупниот број на испитани средношколци, односно 33, сметаат дека сите опции понудени како одговори подеднакво можат да бидат предизвикани како последица на нискиот социо – економски статус на семејството. Во полето оставено за наведување на сопствено размислување кое се разликува од наведените опции нема забележани одговори.

Графикон 3. Одговори на прашање бр.3 според полот



Одговорите добиени во однос на третото прашање од прашалникот кое се однесува на нискиот социо – економски статус на семејството и неговото влијание според полот се претставени на графиконот 3. Во поединечните опции кои се понудени како одговори се забележува дека доминира машката популација од примерокот. Најголемата разлика е очигледна во однос на крадењето кое може да биде предизвикано од нискиот социо – економски статус на семејството, односно за оваа опција се согласиле 31 средношколец, а тоа е 41.9% од вкупниот број на средношколци од машки пол, за разлика од женските кои се во значително помал број, 17 женски или 37% од вкупниот број на средношколци од женски пол. Само 10 средношколци или 8.3% од вкупниот број на испитани средношколци сметаат дека како последица од нискиот социо – економски статус на семејството може да се јави лажењето, од нив 7 се машки, а 3 се женски. 9 машки (12.2% од вкупниот број на средношколци од машки пол), а 2 женски (4.3% од вкупниот број на средношколци од женски пол) сметаат дека бегството од дома може да биде резултат на нискиот статус на семејството. 0.8% од вкупниот број на испитани средношколци, или само 1 средношколка смета дека нискиот статус во семејството може да предизвика просење. 18.4% од вкупниот број на средношколци од машки пол, односно 19 ги сметаат подеднакво сите опции кои се

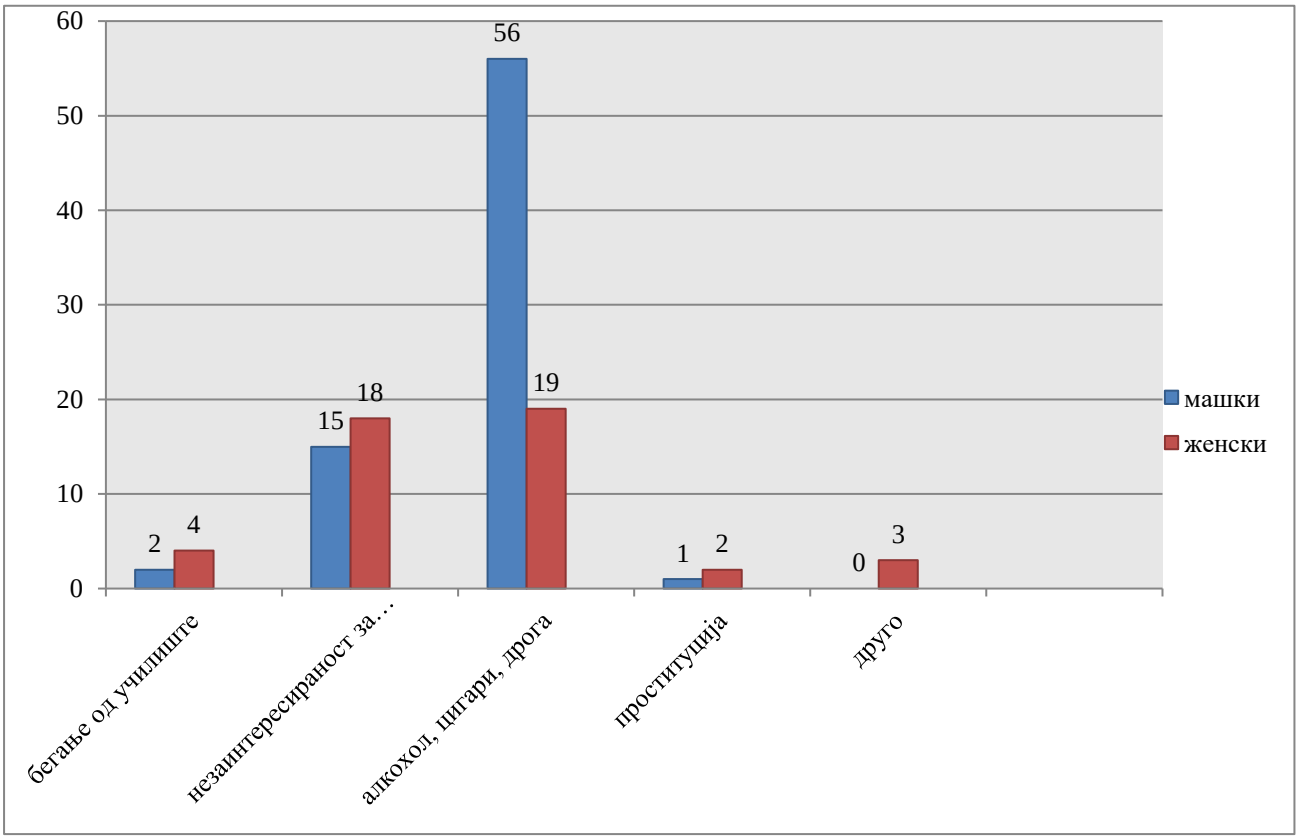
јавуваат како последица на нискиот социо – економски статус на семејството, додека пак од женските процентот е поголем и изнесува 30.4%, односно 19 средношколки кои го делат ваквото мислење.

Табела 20. Прашање бр.4: Дали недоволната воспитна работа во училиштето може да влијае на квалитетот на живот кај средношколците и да предизвика...

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Бегање од училиште	6	5%
Незаинтересираност во поглед на училишните обврски	33	27.5%
Склоност кон алкохол, цигари, дрога	75	62.5%
Проституција	3	2.5%
Друго	3	2.5%
Вкупно	120	100.0%

Четвртото прашање од прашалникот се однесува на воспитната работа во средните училишта и веројатноста да предизвика промена во квалитетот на животот кај средношколците. Така, 75 средношколци, или 62.5% од вкупниот број на испитаници сметаат дека недоволната воспитна програма во училиштето во голема мера влијае на квалитетот на животот кај средношколците и предизвикува склоност кон алкохол, цигари и дрога, пороци кои се најголемо зло на 21 век. Двојно помалку, 33 средношколци, односно 27.5% од вкупниот број на испитаници од примерокот, сметаат дека ваквиот пристап може да ја развие незаинтересираноста во поглед на училишните обврски. Сосема е мал процентот кој ги опфаќа средношколците кои ги сметаат бегањето од училиште (5%), проституцијата (2.5%) и лошите навики (2.5%) како резултат на лошата и недоволна воспитна програма во улилиштата.

Графикон 4. Одговори на прашање бр.4 според полот



За да биде појасно размислувањето на средношколците според полот, во поглед на четвртото прашање кое се однесува на недоволната воспитна програма во училиштето и нејзиното влијание врз квалитетот на живот, истото е прикажано на графиконот 4. Очигледна е разликата меѓу машките и женските кои сметаат дека склоноста кон дрога, алкохол и цигари може да биде една од последиците на недоволната или лошата воспитна програма во училиштето. Па, на самиот графикон може да се забележи дека во однос на оваа опција своето мислење го потврдиле 56 средношколци од машки пол, или тоа е 75.7% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол, додека пак од женските се изјасниле 19, што означува 41.3% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Скоро идентичен е бројот на женските кои сметаат дека незаинтересираноста за училишните обврски може да биде доста важна последица од недоволната воспитна програма во училиштето, односно 18 (39.1%), додека пак бројот на машките е значително помал од оние кои се определиле за претходната опција, односно само 15 средношколци, што означува 20.3% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол. За останатите понудени одговори се одлучиле релативно мал број на средношколци: 4 женски сметаат дека

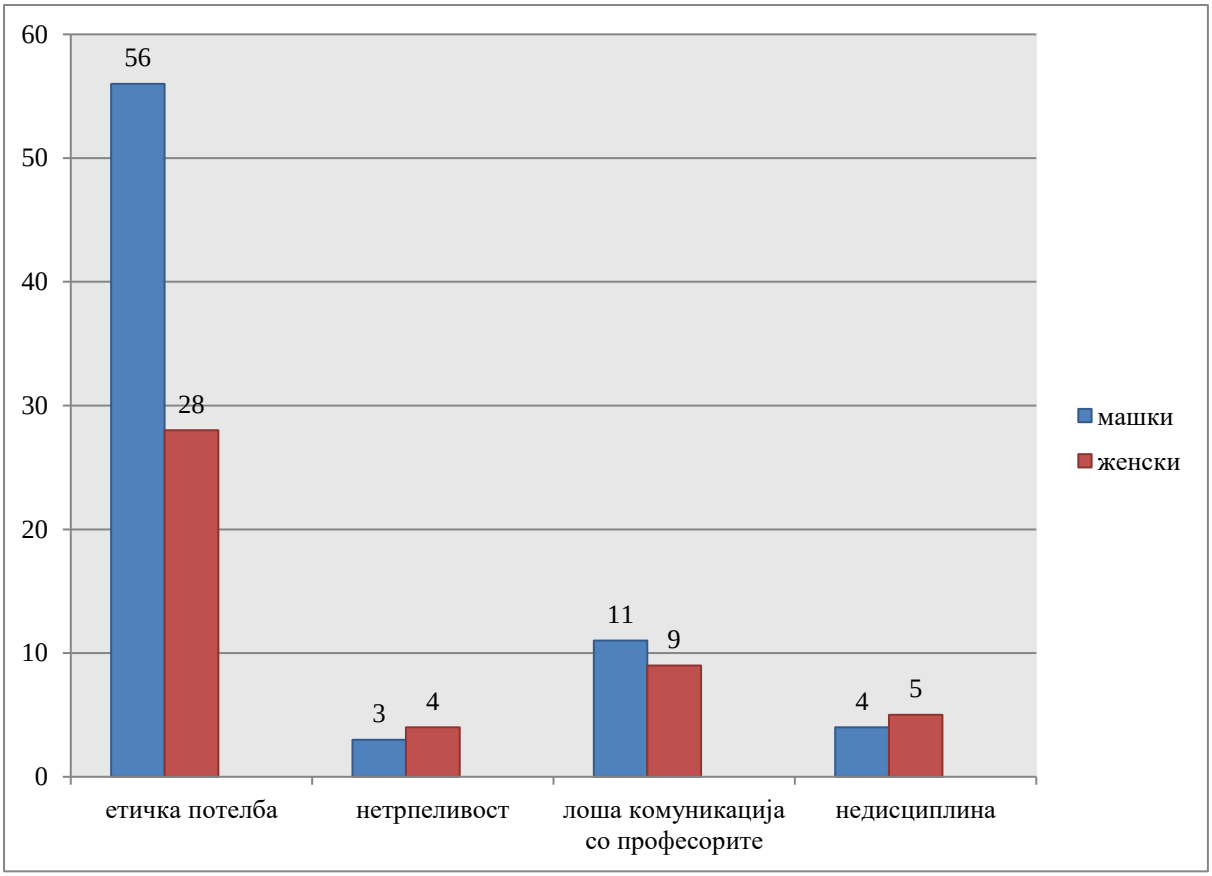
бегањето од училиште е сигурна последица на недоволната воспитна програма, за разлика од машките кои се двојно помалку, односно само двајца. Слична ситуација има и кај проституцијата, за која две девојки сметаат дека е можна последица и само 1 машко. Во полето за додавање сопствено мислење нема одговор од средношколците од машки пол, додека 3 од женските сметаат дека недоволната воспитна работа во училиштето може да влијае на квалитетот на животот кај средношколците, бидејќи може да создаде лоши животни навики.

Табела 21. Прашање бр.5: Што ги раздразнува емоциите на средношколците додека се на училиште?

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Етничка поделба	84	70%
Нетрпеливост во однос на ставот на друг средношколец	7	5.8%
Лоша комуникација со професорите	20	16.7%
Недисциплина	9	7.5%
Друго	/	/
Вкупно	120	100.0%

Средношколците имаат различно искуство во поглед на училиштето и училишните обврски. Според тоа, нормално е да се јават моменти при кои преовладуваат емоциите и предизвикуваат одредена негативна појава. Токму причините за ваквите емоции се класифицирани и понудени како можни одговори во петтото прашање од прашалникот. Дури 70% од вкупниот број на испитани средношколци или 84, сметаат дека етничката поделба на средношколците најмногу влијае на нивните емотивни состојби. Само 16.7% или 20 средношколци сметаат дека емотивната состојба на срдношколците е доведена во прашање по лоша комуникација со професорите. Сосема мал процент опфаќаат нетрпеливоста во однос на ставот на друг средношколец, односно 5.8% што означува 7 средношколци и недисциплина која опфаќа 7.5% што означува 9 средношколци. Во полето за сопствено мислење нема ниту еден одговор.

Графикон 5. Одговори на прашање бр.5 според полот



Направената анализа на петто прашање кое се однесува на емоциите на средношколците додека се на училиште според полот е прикажана на графиконот 5. Најголем е бројот на машки во однос на размислувања кои водат кон етничка поделба, односно 56, што означува 75.7% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол. За разлика од машките, бројот на женските е двојно помал и изнесува 28, што означува високи 60%, но од вкупниот број испитани средношколци од женски род. Ако се земе предвид фактот дека во испитаниците се опфатени 74 машки и 46 женски, тогаш станува јасно дека нема значителна родова разлика во наведените одговори. Ситуацијата во останатите понудени опции како одговор за тоа што ги раздразнува емоциите кај средношколците додека се на училиште се, речиси, идентични. За нетрпеливост кон ставот на друг средношколец сметаат 3 машки и 4 женски, за лошата комуникација со професорите се согласиле 11 машки и 9 женски, додека пак за

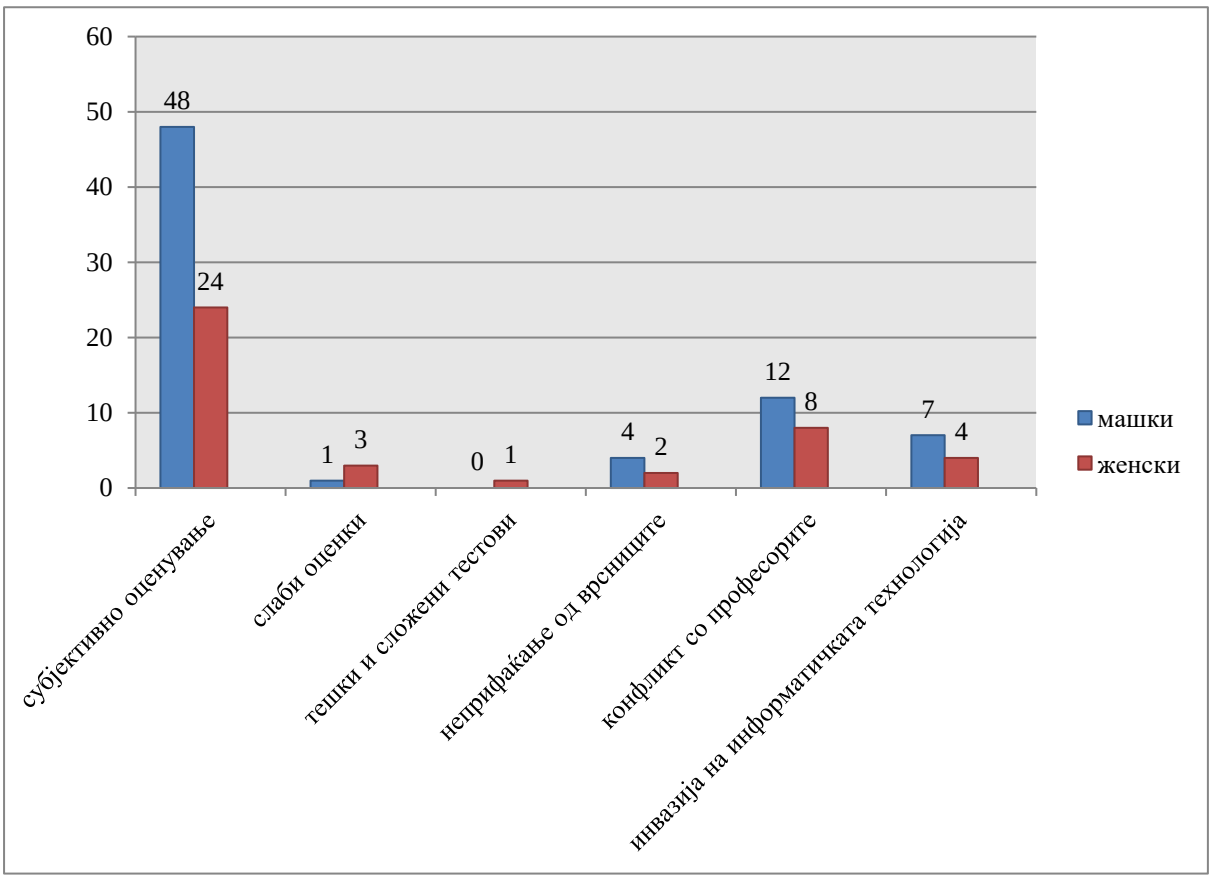
недисциплината додека се на училиште се согласиле 4 машки и 5 женски кои сметаат дека е важна причина за раздразнување на нивните емоции.

Табела 22. Прашање бр.6: Кој од наведените фактори кај Вас како средношколци предизвикал најголем перципиран стрес?

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Субјективно оценување од страна на професорите	72	60%
Слаби оценки	4	3.3%
Тешки и сложени тестови	1	0.8%
Неприфаќање од страна на врсниците во класот	6	5%
Конфликт со професорите	20	16.7%
Инвазија на информатичката технологија	11	9.2%
Трема во текот на испрашувањето	6	5%
Вкупно	120	100.0%

Шестото прашање од прашалникот се однесува на перцепираниот стрес кај средношколците и факторите кои го предизвикуваат. Статистичките податоци во однос на ова прашање се обработени и презентирани во табела 22. Повеќе од половина од испитаните средношколци, односно 72, сметаат дека субјективното оценување од страна на професорите е важен извор на нивниот перцепиран стрес. Тие опфаќаат 60% од вкупниот број. 20 средношколци или 16.7% од опфатениот примерок сметаат дека конфликтот со професорите може да предизвика стрес, додека пак 11 средношколци или 9.2% од вкупниот број на испитани средношколци како причина ја наведуваат инвазијата на информатичката технологија. Останатите понудени одговори доминираат кај значително мал дел од средношколците: 5% се одлучиле за тремата во текот на испрашувањето и неприфаќањето од страна на врсниците во класот, 3.3% сметаат дека слабите оценки се фактор кој предизвикува перципиран стрес кај средношколците, додека пак само 1 средношколец или 0.8% смета дека главен фактор за перцепиран стрес кај средношколците се тешките и сложени тестови, кои со себе повлекуваат и пониски оценки.

Графикон 6. Одговори на прашање бр.6 според полот



Добиените одговори за перцепираниот стрес на средношколците и факторите кои се негови причинители според полот се прикажани на графиконот 6. Веднаш се забележува дека најголем број од машките средношколци сметаат дека субјективното оценување на професорите влијае и е главен фактор за нивниот перцепиран стрес, односно учествуваат со 64.9% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол, или 48. Во број, средношколците од женски пол се двојно помалку, односно 24, но процентуално во вкупниот број на испитани средношколци од женски пол учествуваат со половина, односно со 52.8%. Во однос на останатите понудени одговори кои се однесуваат на перцепираниот стрес на средношколците јасно се забележува дека нема полова разлика во нивните ставови: конфликтот со професорите е фактор за перцепиран стрес кај 12 машки (16.2% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) и 8 женски (17.4% од вкупниот број на испитани средношколци од женски

пол); инвазијата на информатичката технологија предизвикува перцепиран стрес кај 7 машки (9.5% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) и 4 женски (8.7% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол); неприфаќање од страна на врсниците го имаат како главен фактор за перцепиран стрес 4 машки (5.3% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) и 2 женски (4.3% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол); 1 средношколец смета дека извор на стрес се слабите оценки (1.3% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) и 3 женски (6.5% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол); ниту едно машко не смета дека тешките и сложени тестови се главна причина за перцепираниот стрес кај средношколците, додека од женските само едно дава согласност за овој понуден одговор (2.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол).

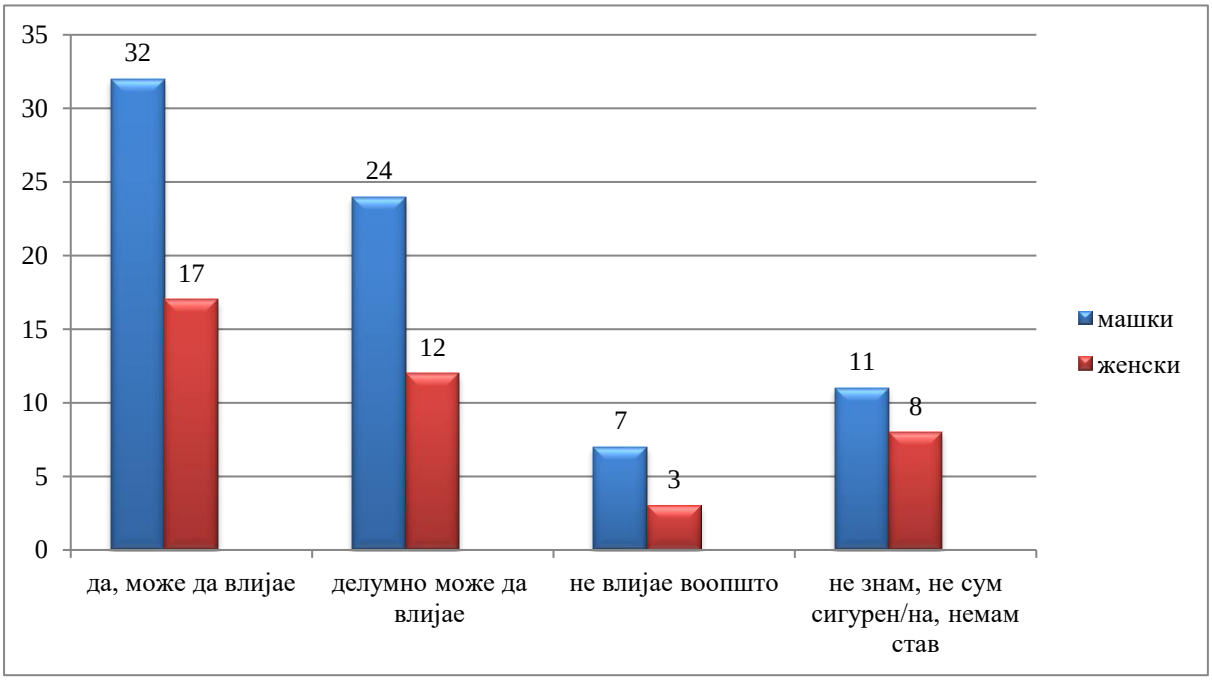
Табела 23. Прашање бр.7: Дали недоволното изучување на вредностите на концептот на мултикултурализам може да влијае и врз зголемувањето на физичкото насилство и расна поделба, меѓу средношколците од различен етнички состав?

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Да, може да влијае	49	40.9%
Делумно може да влијае	36	30%
Не влијае воопшто	10	8.3%
Не знам, не сум сигурен/на немам став	25	20.8%
Вкупно	120	100.0%

Седмото прашање од прашалникот наменет за средношколците како популација се однесува на концептот на мултукултурализам, т.е дали неговото недоволно изучување може да предизвика зголемено физичко насилство меѓу средношколците и расна поделба. 40.9% или 49 средношколци сметаат дека овој фактор може да влијае меѓу средношколците од различен етнички состав, 30% или 36 средношколци сметаат дека може делумно да влијае, 8.3% или 10 средношколци сметаат дека овој фактор воопшто не влијае меѓу средношколците од различен етнички состав и 20.8% или 25

средношколци едноставно немаат став или не се сигурни во однос на одговорот на ова прашање.

Графикон 7. Одговори на прашање бр.7 според полот



На графикон 7 се претставени добиените статистички резултати според полот, на прашањето за концептот на мултикултурализам и неговото влијание врз физичкото насилство и расна поделба, меѓу средношколците со различен етнички состав. Сликата на графиконот е сосема јасна, во сите понудени одговори на ова прашање доминираат средношколците од машки пол, гледано од аспект на вкупниот број на испитаници. Но, анализирајќи ги овие резултати според полот, во однос на вкупниот број на испитани средношколци од соодветниот пол, разликата не е голема, имајќи во предвид дека бројот на испитани машки и женски средношколци не е ист. 32 машки, односно 43.2% од вкупниот број на испитаници од машки пол сметаат дека недоволното изучување на вредностите на концептот за мултикултурализам може да доведе до фичичко насилство и расна поделба меѓу средношколците од различен етнички состав, додека од женските во однос на овој став се изјасниле 17, или 37% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. 24 машки или 32.4 од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол сметаат дека недоволното изучување на вредностите за

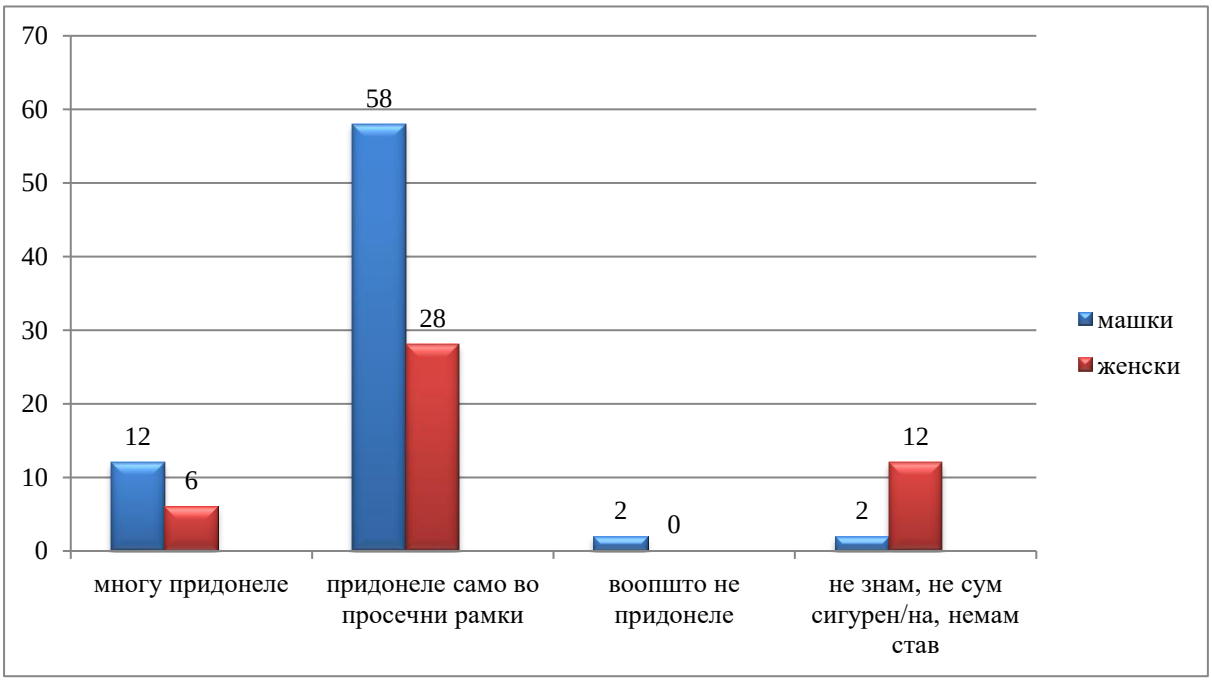
концептот на мултикултурализам може делумно да влијае врз физичкото насилство и расната поделба меѓу средношколците. Истиот став го поддржале 12 женски или 26% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Дека недоволното изучување на овие вредности воопшто не влијае врз насилството и поделбата меѓу средношколците одговориле 7 машки (9.4% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) и 3 женски (6.5% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол). Свој став по основ на ова прашање немаат 11 машки (14.9% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) и 8 женски (17.4% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол).

Табела 24. Прашање бр.8: Дали воспитно – образовните програми во Вашето училиште придонеле за подобрување на квалитетот на живот и намалување на перцепираниот стрес?

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Многу придонеле	18	15%
Придонеле само во просечни рамки	86	71.7%
Воопшто не придонеле	2	1.7%
Не знам, не сум сигурен/на, немам став	14	11.6%
Вкупно	120	100.0%

Влијанието на воспитно – образовните програми во училиштата врз подобрувањето на квалитетот на живот и намалувањето на перцепираниот стрес, исто така беше поставено прашање во прашалникот. Дури 71.7% или 86 средношколци сметаат дека ова влијание придонело само во просечни рамки во квалитетот на живот и намален стрес. 15% или 18 средношколци сметаат дека многу придонело, додека само 1.7% или 2 средношколци сметаат дека воопште не придонесува. Останатите 11.6% или 14 средношколци едноставно не се сигурни, т.е немаат свој став во однос на ова прашање.

Графикон 8. Одговори на прашање бр.8 според полот



На графиконот 8 се претставени статистички обработените резултати, добиени за осмото прашање од прашалникот и тоа според полот на испитаниците. Може да се забележи дека најголем дел од машката популација, односно 58 (78.4% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) сметаат дека воспитно – образовните програми придонесле само во просечни рамки во подобрувањето на квалитетот на живот и намалување на стресот, додека од женските со оваа констатација се сложиле 28 (60.9%). 12 машки (16.2% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) сметаат дека овие програми многу придонеле, додека пак од женските се евидентирани 6 (13%). Само 2 машки (2.7% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) сметаат дека ваквите програми воопшто не придонесле за подобрување на квалитетот на живот и намалување на стресот, додека нема женски кои се согласиле на ваков одговор. Единствено, женските доминираат во својата несигурност или немањето став по основ на ова прашање, евидентирани се 12 или 26.1% од вкупниот број на

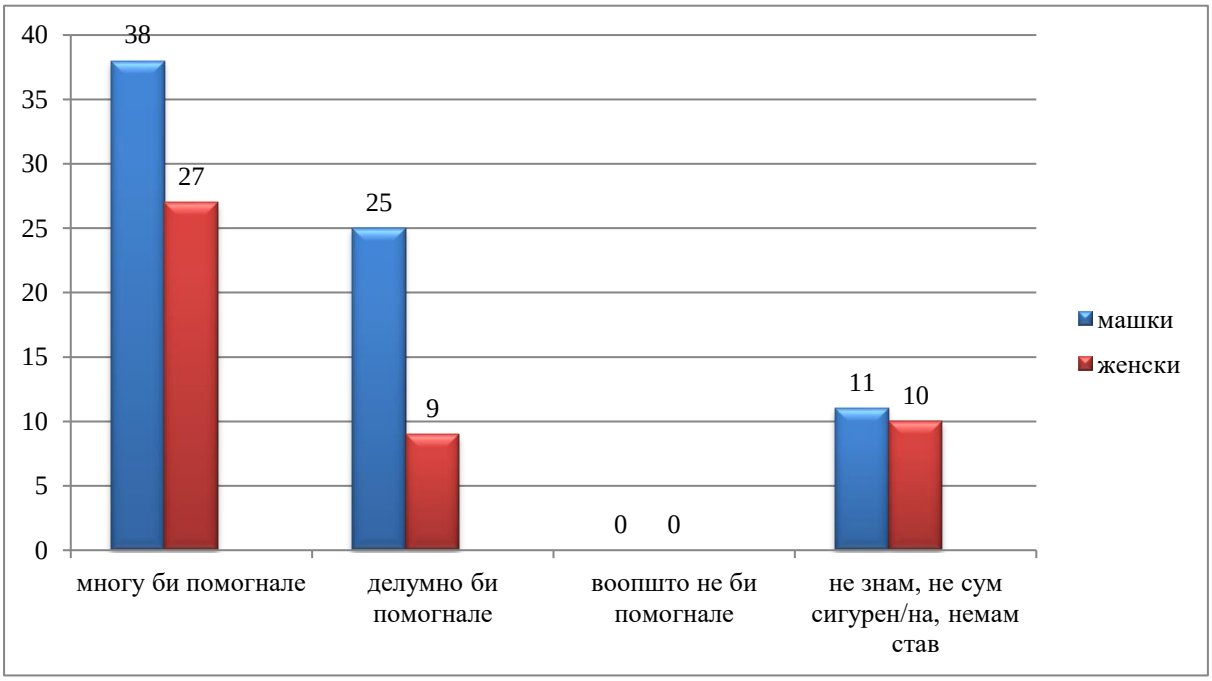
испитани средношколци од женски пол, додека од машките евидентирани се само двајца или 2.7% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол.

Табела 25. Прашање бр.9: Дали сметате дека волонтерските работи, како што се: пошумување, чистење, учество во Црвен крст, собирање донации итн, ќе помогнат во подобрување на Вашата самодоверба и Вашиот квалитет на живот и на општеството, воопшто?

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Многу би помогнале	65	54.2%
Делумно би помогнале	34	28.3%
Воопшто не би помогнале	/	/
Не знам, не сум сигурен/на, немам став	21	17.5%
Вкупно	120	100.0%

Волонтерските работи се доста честа активност на средношколците во последните години и поради тоа беа опфатени како прашање: Колку тие активности им помагаат на нивната самодоверба и квалитетот на животот во општеството воопшто? 54.2% или 65 средношколци се изјасниле дека овие активности многу би помогнале, 28.3% или 34 средношколци сметаат дека овие активности делумно би помогнале во подобрување на самодовербата и квалитетот на животот, додека пак свој став не изразиле 17.5%, односно 21 средношколец. Дека воопшто не би помогнале ваквите активности не се согласил ниту еден студент. Како активности беа наведени: пошумување на природата, чистење на улици и плажи, учествување во Црвен крст во низа хуманитарни активности, како и собирање донации.

Графикон 9. Одговори на прашање бр.9 според полот



На графиконот 9 се прикажани добиените статистички резултати од прашањето кое беше посветено на волонтерските работи и нивното влијание врз квалитетот на живот и самодовербата на средношколците, според полот. Може да се забележи дека машкиот пол во целокупниот број на примерокот доминира во понудените одговори. 38 машки или 51.3% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол сметаат дека ваквите активности многу би помогнале во градење на нивната самодоверба и со тоа на квалитетот на животот, а од женските со овој одговор се согласиле 27, односно 58.7% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Мислењата се поделени кога станува збор за делумната помош што ја даваат волонтерските работи, па се евидентирани 25 машки или 33.8% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 9 женски или 19.6% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Став на ова прашање немаат 11 машки, односно 14.9% од вкупниот број

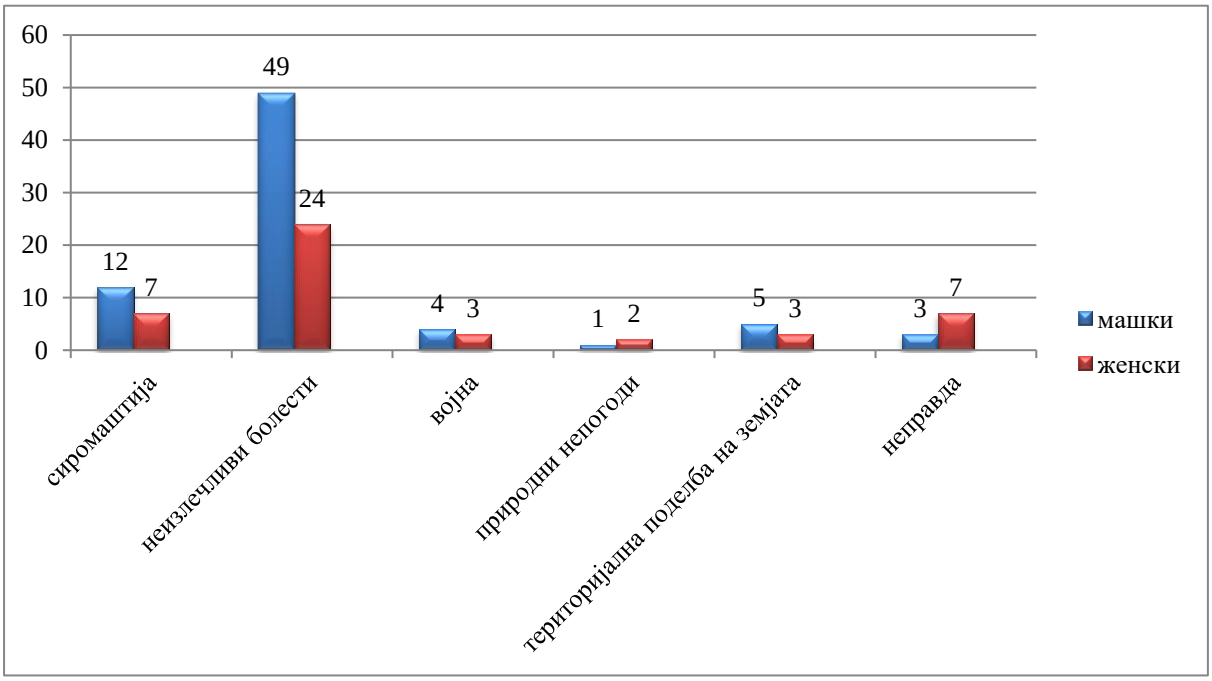
испитани средношколци од машки пол и 10 женски, односно 21.7% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Интересно е што нема средношколци кои сметаат дека волонтерските активности воопшто не би помогнале во градење на нивната самодоверба, а воедно и на квалитетот на живот во општеството.

Табела 26. Прашање бр.10: Од што најмногу стравувате кога станува збор за подобрување на Вашиот квалитет на живот?

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Сиромаштија	19	15.9%
Неизлечливи болести	73	60.8%
Војна	7	5.8%
Природни непогоди (поплави, земјотреси)	3	2.5%
Територијална поделба на земјата	8	6.7%
Неправда	10	8.3%
Вкупно	120	100.0%

Последното прашање од прашалник се однесува на причините поради кои средношколците стравуваат кога станува збор за подобрување на нивниот квалитет на живот. 60.8%, односно 73 средношколци од вкупно 120, ги наведуваат неизлечливите болести, како страв и пречка за реализирање на своите цели. 19 средношколци, односно 15.9% ја наведуваат сиромаштијата, 10 средношколци или 8.3% како пречка ја наведуваат општествената неправда, 8 средношколци или 6.7% се согласиле со наведениот одговор кој се однесува на територијалната поделба на земјата. Војната е пречка и стравување за 7 средношколци или 5.8% од вкупниот број на испитаници, а само тројца средношколци или 5.8% ги наведуваат природните непогоди, како што се земјотресите и поплавите како страв кој ќе го спречи подобрување на нивниот квалитет на живот.

Графикон 10. Одговори на прашање бр.10 според полот



Графиконот 10 ги прикажува добиените статистички резултати, според полот, на последното прашање кое се однесува на пречките и причините поради кои средношколците стравуваат за нивгниот квалитет на живот. Очигледна е бројката и на машките и на женските кои сметаат дека само неизлечлива болест може да ги оттргне од нивните соништа. За овој понуден одговор се согласиле 49 машки, што претставува 66.2% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол, а 24 женски, односно 52.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. По нив следуваат средношколците кои ја сметаат сиромаштијата како пречка: 12 машки (16.2% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) и 7 женски (15.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол). 3 машки (4% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) и 7 женски (15.2% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол) ја потенцираат неправдата која би била пречка

во подобрување на нивниот квалитет на живот. Војната, природните непогоди и територијалната поделба на земјата како наведени одговори опфаќаат најмал број на испитани средношколци, само 15% од вкупниот број. Може да се заклучи дека во однос на ова прашање нема полова разлика во одговорите, споредено со вкупниот број на испитаници од истиот пол.

3. РЕЗУЛТАТИ ОД СКАЛАТА НА ПРОЦЕНКА (ЛИКЕРТОВА СКАЛА) ЗА ПРОЦЕНКА НА СТАВОВИТЕ НА СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ВО ОХРИДСКИОТ РЕГИОН

Покрај прашалникот составен од 10 прашања, со можност за наведување на сопствен став, во текот на истражувањето беше применета скала на проценка, т.е Ликертова скала, која има три прашања и се примени со цел да се проценат ставовите на средношколците во охридскиот регион.

Во продолжение следува табеларен, процентуален и графички приказ на добиени резултати.

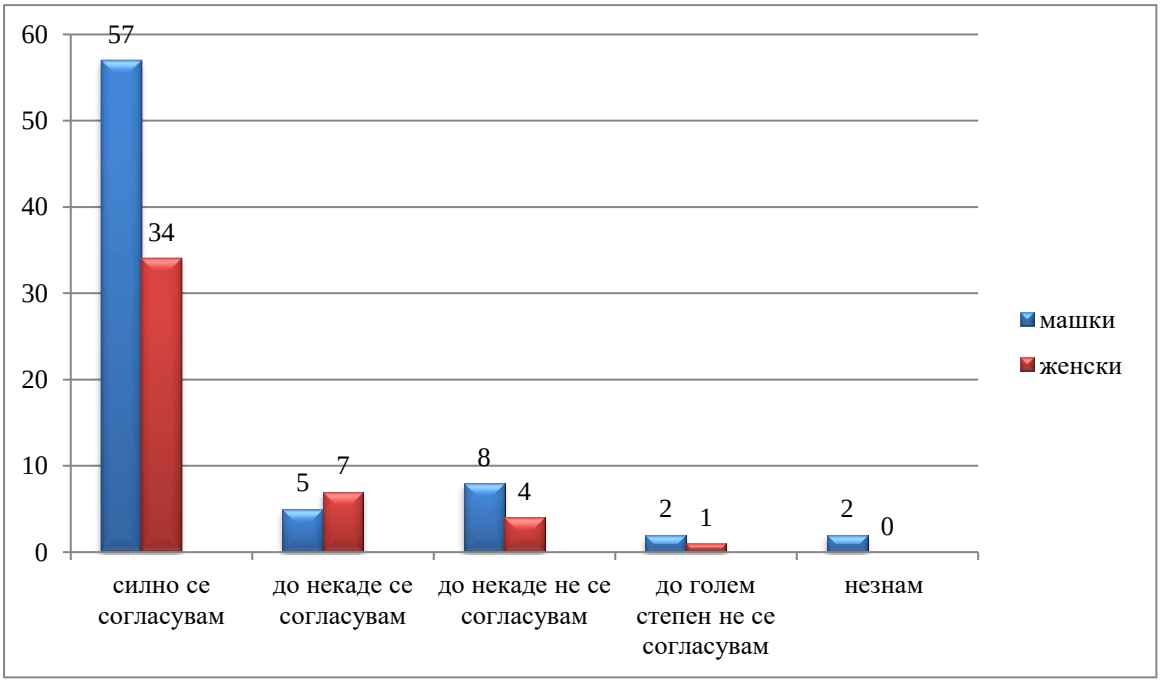
Табела 27. Квалитетот на животот во нашето општество непосредно иницира чести појави на стресни ситуации кај младите!

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Силно се согласувам	71	59.1%
Донекаде се согласувам	32	26.7%
До некаде не се согласувам	12	10%
До голем степен не се согласувам	3	2.5%
Не знам	2	1.7%
Вкупно	120	100%

Табела 27 ги содржи добиените статистички резултати од првото прашање во Ликертовата скала, според нивната фреквенција и процентуално според вкупниот број на испитани средношколци. Најголем број од средношколците силно се согласиле дека квалитетот на живот во општеството непосредно иницира чести појави на стресни ситуации кај младите, односно нивниот број изнесува 71, што значи дека опфаќаат 51.9% од вкупниот број на испитаници во примерокот. Двојно помалку, или 26.7% (32

средношколци) до некаде се согласуваат со ваквата констатација, 10% (12 средношколци) до некаде не се согласуваат, додека 2.5% (3 средношколци) во голем степен не се согласуваат со ваквата констатација. Двајца средношколци или 1.7% од вкупниот број на испитаници во примерокот не знаат или немаат воопшто став во однос на поврзаноста на квалитетот на животот со стресните ситуации кај младите.

Графикон 11. Одговори на прашањето бр.1 од Ликертовата скала, според полот



На графиконот 11 се претставени резултатите добиени на прашањето од скалата за проценка кое се однесува на квалитетот на живот и неговото влијание врз стресните ситуации кај младите, според полот. Сосема очигледно е дека најголем број од машките, односно 57 средношколци силно се согласуваат со оваа констатација, што претставува 77% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол. 34 женски исто така, силно се согласиле со ваквата констатација, што означува висок процент од 73.9% од вкупниот број на испитаници од женски пол. Останатите испитаници имаат поделени мислења, кои се во релативно мал број. До некаде се согласуваат со оваа констатација 5 машки или 6.7% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 7 женски или 15.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. До некаде не се согласуваат дека квалитетот на живот иницира чести стресни ситуации

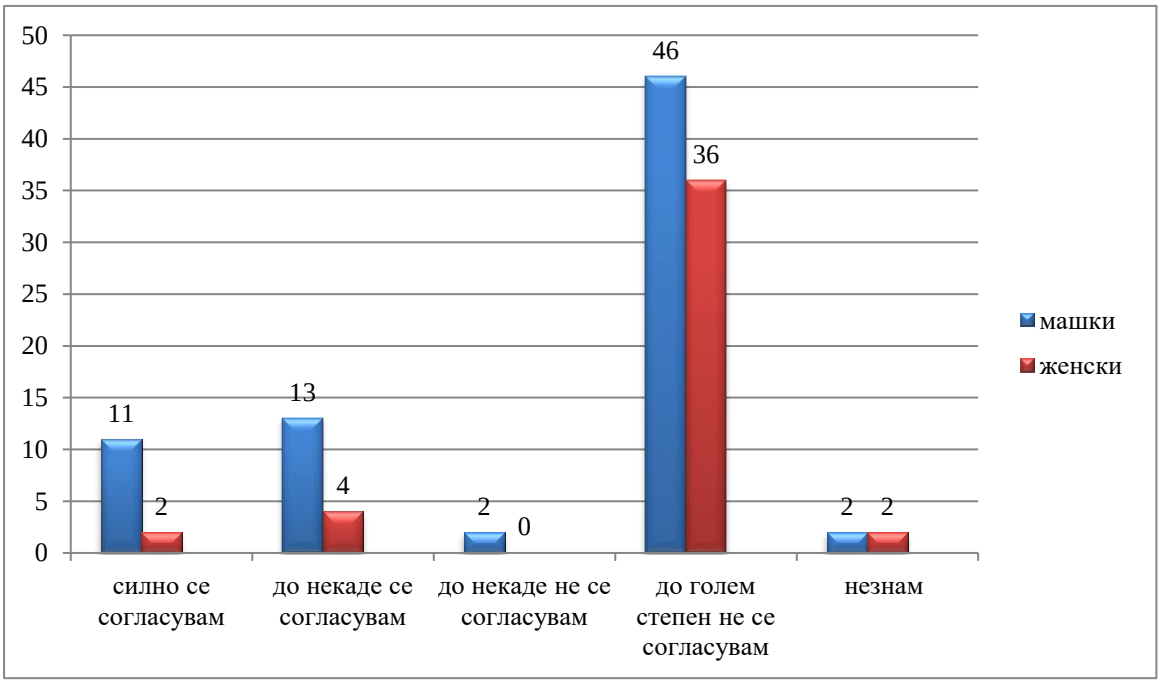
кај младите 8 машки или 10.8% од вкупниот број на испитаници од машки пол и 4 женски или 8.7% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Само двајца (2.7% од вкупниот број машки испитаници) и 1 женско (2.2%од вкупниот број женски испитаници). Преостанатите двајца од машки пол не знаат и немаат став по основ на оваа констатација, додека пак од женските ниту едно не е евидентирано за оваа опција на прашањето за квалитетот на животот и неговото влијание на стресот кај младите.

Табела 28. Средношколците од женски пол имаат помалку можности од средношколците од машки пол да добијат образование за најскапо платените работни места во нашето општество

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Силно се согласувам	13	10.8%
Донекаде се согласувам	17	14.2%
До некаде не се согласувам	2	1.7%
До голем степен не се согласувам	84	70%
Не знам	4	3.3%
Вкупно	120	100%

Во табелата 28 се прикажани резултатите добиени за второто прашање од скалата за проценка кое се однесува на помалите можности кои ги имаат средношколците од женски пол за разлика од средношколците од машки пол за најскапо платените работни места во општеството. Цели 70% од вкупниот број на испитани средношколци или 84 средношколци до голем степен не се согласуваат со ваквата констатација, бидејќи сметаат дека машките и женските се рамноправни кога станува збор за работни места во општеството. Останатите 30% имаат поделени мислења. 10.8% или 13 средношколци силно се согласуваат со ваквата констатација, 14.2% или 17 средношколци до некаде се согласуваат со ваквата констатација. Сосема е мал процентот на средношколци кои до некаде не се согласуваат со овој став, 1.7% или само двајца средношколци од вкупниот број на испитаници, додека четворица средношколци немаат став или не знаат колку можностите за најскапо платените работни места во општеството се помали кај средношколците од женски пол.

Графикон 12. Одговори на прашањето бр.2 од Ликертовата скала, според полот



Графички приказ на прашањето кое се однесува за помалите можности на средношколците од женски пол за најскапо платените работни места во општеството според полот се презентира на графикон 12. Доста интересно е што, за разлика од истражувањата кои се правеле пред 2 -3 децении кога имаше доста голема дискриминација меѓу машките и женски за најскапо платените работни места, сега, како што може да се забележи на овој графикон доминира понудениот одговор до голем степен не се согласувам, и од женската и од машката популација. Поточно, 46 машки или 62.2% од вкупниот број на испитаници од машки пол и 36 женски или 78.3% од вкупниот број на испитаници од женски пол до голем степен не се согласуваат со ваквата констатација. За разлика од нив, 11 машки или 14.9% од вкупниот број на испитаници од машки пол и 2 женски, односно 4.3% од вкупниот број

на испитаници од женски пол силно се согласуваат со ваквиот став. До некаде се согласуваат 13 машки (17.6% од вкупниот број на испитаници од машки пол) и 4 женски (8.7% од вкупниот број на испитаници од женски пол). До некаде не се согласуваат само двајца машки (2.7% од вкупниот број на испитаници од машки пол) додека ниту еден испитаник од женски пол не го заокружил овој понуден одговор. Немањето став по основ на разликата меѓу машкиот и женскиот пол во однос на вработувањето кое нуди високи плати е доминантно кај 2 машки (2.7% од вкупниот број на испитаници од машки пол) и 2 женски (4.3% од вкупниот број испитаници од женски пол.

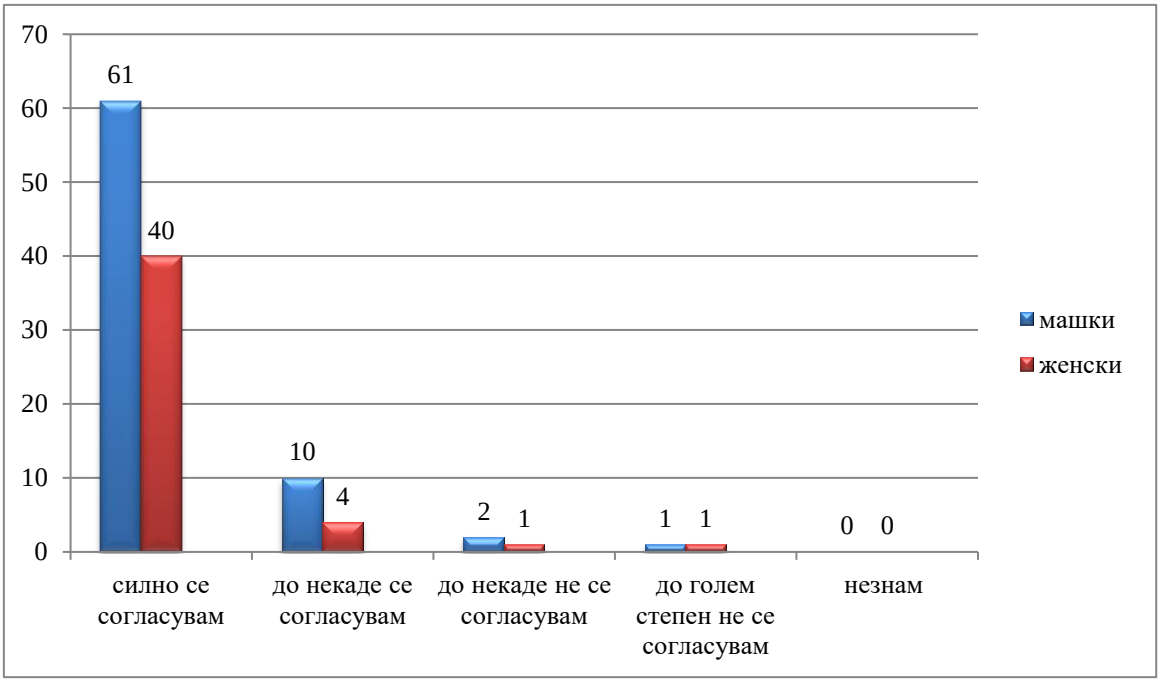
Табела 29. Нискиот социо – економски статус на семејствата со ниски лични доходи и неможноста за вработување на младите – се мотивирачки фактор за т.н. "одлив на мозоците" во побогатите европски и прекуокеански земји!

ПОНУДЕНИ ОДГОВОРИ	ФРЕКВЕНЦИЈА	%
Силно се согласувам	101	84.1%
Донекаде се согласувам	14	11.7%
До некаде не се согласувам	3	2.5%
До голем степен не се согласувам	2	1.7%
Не знам	0	0%
Вкупно	120	100%

Последното прашање од скалата за проценка се однесува на нискиот социо – економски статус на семејствата со ниски лични доходи и неможноста за вработување на младите како мотивирачки фактор за т.н " одлив на мозоците" во побогатите европски и прекуокеански земји и добиените одговори се презентирани во табела 29. Високи 84.1% од вкупниот број на испитани средношколци или 101 средношколец силно се согласуваат со ваквата констатација. 11.7% од вкупниот број на испитани средношколци или 14 средношколци до некаде се согласуваат дека материјалната состојба на семејството и неможноста за вработување на младите образовани личности се мотивирачкиот фактор за иселување и работа надвор од границите на нашата земја. 2.5% од вкупниот број на испитани средношколци или тројца средношколци до некаде не се согласуваат, додека 1.7% од вкупниот број на испитани средношколци или двајца средношколци до голем степен не се согласуваат со ваквиот став. Нема средношколци

од вкупниот број на испитаници кои немаат став во однос на семејниот статус, неможноста за вработување и нивната поврзаност со одливот на млада работна сила во странство.

Графикон 13. Одговори на прашањето бр.3 од Ликертовата скала, според полот



Графиконот 13 дава прегледност на последното прашање од скалата за проценка кое се однесува на нискиот социо – економски статус на семејствата со ниски лични доходи и неможноста за вработување на младите како мотивирачки фактор за т.н “ одлив на мозоците” во побогатите европски и прекуокеански земји, според полот. Очигледна е доминацијата и на машките и на женските кои силно се согласуваат со ваквата констатација, односно 61 машко или 82.4% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 40 женски или 87% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. 10 машки или 13.5% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 4 женски или 8.7% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол до некаде се согласуваат со ваквата констатација. 2 машки или 2.7% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 1 женско или 2.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол до некаде не се

согласуваат со ваквата констатација. Само по еден испитаник од двата пола смета дека констатацијата воопшто не е според нивните размислувања и ставови. Во полето "не знам" не се евидентирани средношколци.

4. РЕЗУЛТАТИ ОД ПРЕСМЕТУВАЊЕТО НА ИНДЕКСОТ НА КВАЛИТЕТ НА ЖИВОТ КАЈ СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ОД ОХРИДСКИОТ РЕГИОН

Како дел од истражувањето на средношколците во охридскиот регион беше и индексот за квалитет на живот, со цел да се открие дали постои значајно нарушување на чувството на добросостојба, доколку постои, дали средношколецот има потреба од стручно лице за да се спречат потешки психички проблеми итн.

Индексот за квалитет на живот се однесува за период од последните две недели, во моментот кога се спроведува истражувањето. Понудени се пет состојби на чувства кои треба да се оценат од 0 до 5, во зависност од тоа дали тоа чувство кај средношколците е присутно цело време, најголем дел од времето, повеќе од половина од времето, помалку од половина од времето, понекогаш или никогаш. Со соодветното бодување од страна на испитаникот – средношколец, се добива одреден резултат кој дава понатамошни информации за состојбата на средношколецот. Добиениот вкупен резултат од добиените одговори кој се движи во рамките од 13 – 25 бодови укажува дека кај средношколецот нема некое значајно нарушување на чувството на добросостојба. Доколку резултатот се движи во рамките од 0 – 12 бодови, тогаш постојат одредени показатели кои покажуваат дека некои аспекти од добросостојбата на средношколецот не се на оптимално ниво и некои одговори го откриваат неговото депресивно расположение.

Табела 30. Индекс за квалитет на живот кај средношколците од охридскиот регион

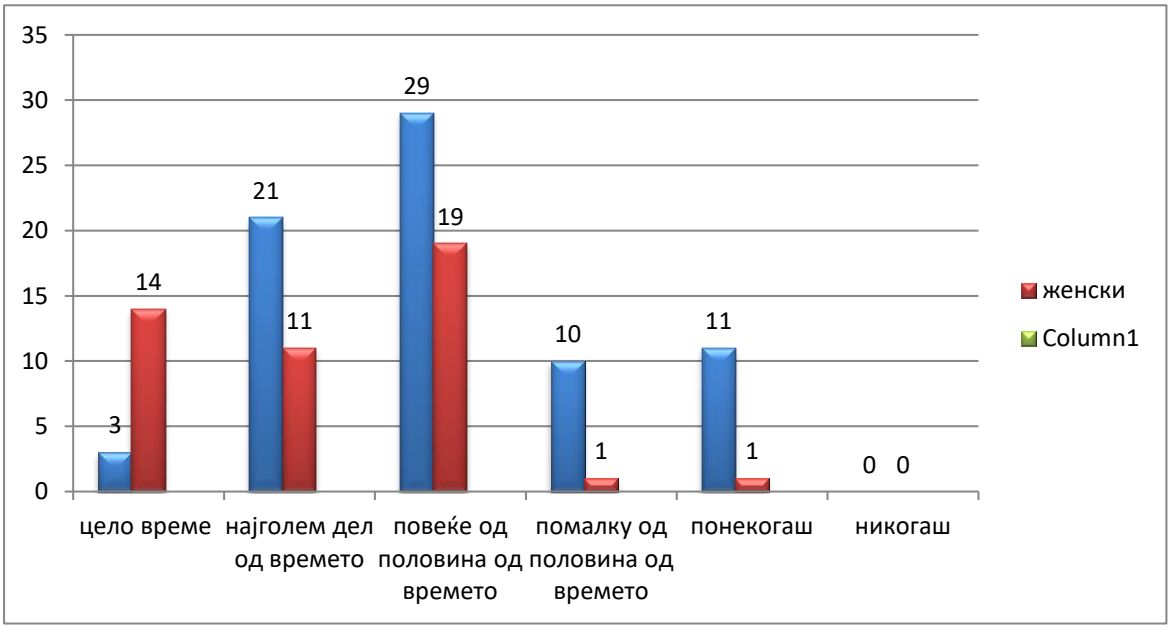
Ред бр.	Во изминатите две недели	Цело време (бр. на испитаници)	Најголем дел од времето (бр. на испитаници)	Повеќе од половина од времето (бр. на испитаници)	Помалку од половина од времето (бр. на испитаници)	Понекогаш (бр. на испитаници)	Никогаш (бр. на испитаници)	Вкупно (бр. на испитаници)
1	Се чувствував весело и во добро расположение	17	32	48	11	12	/	120
2	Се чувствував смирено и опуштено	15	12	7	52	32	2	120
3	Се чувствував активно и енергично	42	7	18	31	21	1	120
4	Се будев наутро свеж и одморен	4	17	11	52	35	1	120
5	Секојдневието ми беше исполнето со нешта што ме интересираат	6	4	62	31	17	/	120

Во табела 30 се прикажани добиените статистички резултати за индексот на квалитетот на живот кај средношколците од охридскиот регион, детално, според наведените 5 опции кои требаше да се рангираат од 0 до 5, во изминатите две недели откако се спроведе истражувањето, во зависност од нивните чувства. Како прва понудена опција која требаше да се рангира е весело чувство и добро расположение. 17 средношколци или 14.2% од вкупниот број на испитани средношколци ваквото чувство го имаат цело време, 32 средношколци 26.7% од вкупниот број на испитани средношколци ова чувство го имаат најголем дел од времето, 48 средношколци или 40% од вкупниот број на испитани средношколци се чувствуваат весело и во добро расположение повеќе од половина од времето, 11 средношколци или 9.2% од вкупниот број на испитани средношколци ваквото чувство го имаат помалку од половина од времето, додека 12 средношколци или 10% од вкупниот број на испитани средношколци ова чувство го имаат понекогаш во текот на последните две недели. Нема средношколци кај кои е забележано целосно елиминирање на весело чувство и

чувство на добро расположение. Како втора опција е наведено чувството на смиреност и опуштеност, а статистички се добиени следниве резултати: 15 средношколци или 12.5% од вкупниот број на испитани средношколци вакво чувство имаат цело време во изминатите две недели, 12 средношколци или 10% од вкупниот број на испитани средношколци опуштено и смирено се чувствуваат во најголем дел од времето, 7 средношколци или 5.8% од вкупниот број на испитани средношколци повеќе од половина од времето се чувствуваат смирено и опуштено, 52 средношколци или 43.3% од вкупниот број на испитани средношколци помалку од половина од времето во последните две недели се чувствуваат смирено и опуштено, а 32 средношколци или 26.7% од вкупниот број на испитани средношколци ова чувство го имаат понекогаш. Во полето никогаш, се евидентирани двајца средношколци или 1.7% од вкупниот број на испитани средношколци кои го немаат ова чувство воопшто во изминатите две недели. "Се чувствувам активно и енергично" е третата опција која им е понудена на средношколците да ја рангираат од 0 – 5 во зависност од тоа колку го имаат ова чувство во изминатите две недели. Најголем број од испитаниците, 42 средношколци или 35% од вкупниот број на испитани средношколци цело време во последните две недели се чувствуваат активно и енергично. 7 средношколци или 5.8% од вкупниот број на испитани средношколци вакво чувство имаат во најголем дел од времето. 18 средношколци или 15% од вкупниот број испитани средношколци повеќе од половина од времето го имаат ваквото чувство, а 31 средношколец или 25.8% од вкупниот број на испитани средношколци се чувствуваат активно и енергично помалку од половина од времето во изминатите две недели. 21 средношколец или 17.5% од вкупниот број на испитани средношколци ваквото чувство го имаат понекогаш, а само 1 средношколец или 0.8% никогаш не се почувствувал активно и енергично во овој период. "Се будев наутро свеж и одморен" е четвртата опција за рангирање во индексот за квалитет на живот кај средношколците во охридскиот регион. Четворица средношколци или 3.3% од вкупниот број на испитаници ова чувство го имаат цело време во изминатите две недели, 17 средношколци или 14.2% од вкупниот број на испитани средношколци свежо и одморено се будат во изминатите две недели во најголем дел од времето, 11 средношколци или 9.2% од вкупниот број на испитани средношколци го имаат ова чувство во повеќе од половина од времето, 52 средношколци или 43.3% од вкупниот број на испитани средношколци се будат свежо и одморено помалку од половина од времето во последните две недели, додека 35 средношколци или 29.2% од вкупниот

број на испитани средношколци понекогаш го имаат ваквото чувство. Во полето никогаш, е евидентиран само еден средношколец кој воопшто не се будел свежо и одморено во последните две недели, што значи 0.8% од вкупниот број на испитани средношколци. Последната, т.е петтата опција за рангирање од индексот за квалитет на живот гласи "Секојдневието ми беше исполнето со нешта што ме интересираат", во изминатите две недели. Вакво секојдневие цело време имаат 6 средношколци или 5% од вкупниот број на испитани средношколци, а 4 средношколци или 3.3% од вкупниот број на испитани средношколци ваквото секојдневие имаат во најголем дел од времето во изминатите две недели. Најголем број од испитаните средношколци, 62 или 51.7% секојдневие исполнето со нешта кои ги интересираат имаат повеќе од половина од времето, додека 31 средношколец или 25.8% вакво секојдневие имаат помалку од половина од времето во последните две недели. 17 средношколци или 14.2% од вкупниот број на испитани средношколци понекогаш имаат секојдневие кое е исполнето со нешта кои ги интересираат, во последните две недели. Во полето никогаш, не е евидентиран ниту еден студент.

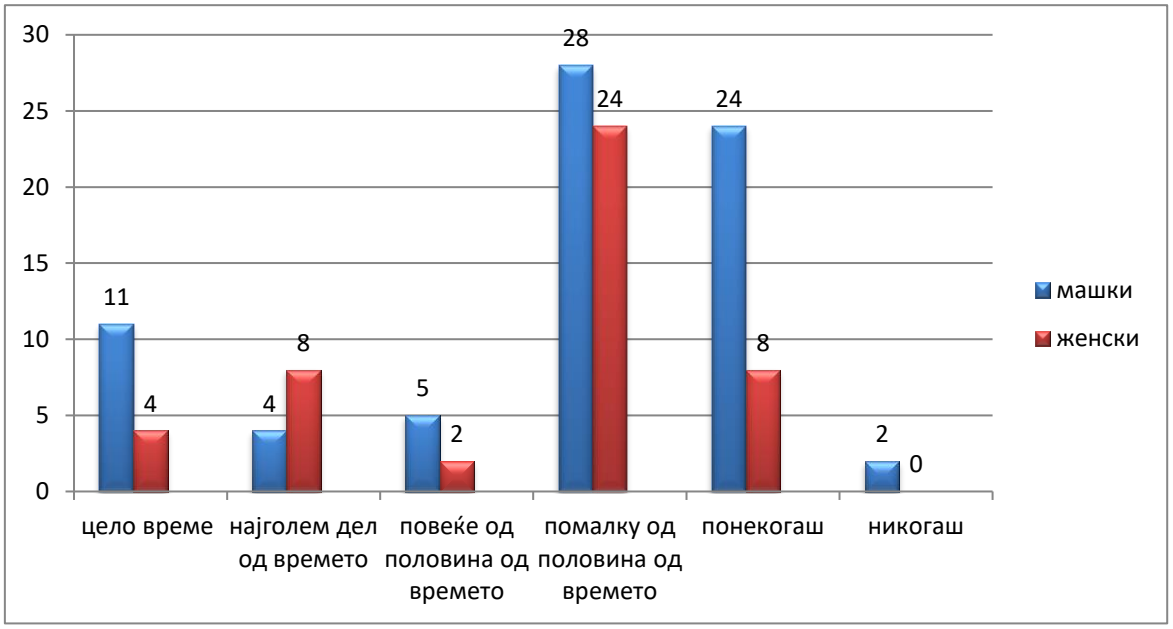
Графикон 14. Во изминатите две недели се чувствував весело и во добро расположение



На графиконот 14 статистички се претставени добиените резултати, според полот, за првата опција која се рангира во индексот за квалитет на животот на

средношколците во охридскиот регион. Како што може да се забележи на самиот графикон, во изминатите две недели, средношколците се чувствуваат весело и во добро расположение во повеќе од половина од времето. Евидентирани се 29 машки, што претставува 39.2% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 19 женски што претставува 41.3% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Обратно, во најмал број ги има средношколците кои пак ваквото чувство го имаат помалку од половина од времето во изминатите две недели, односно 10 машки или 13.5% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 1 женско или 2.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Може да се констатира дека доброто расположение е често присутно кај испитаниците од двата пола.

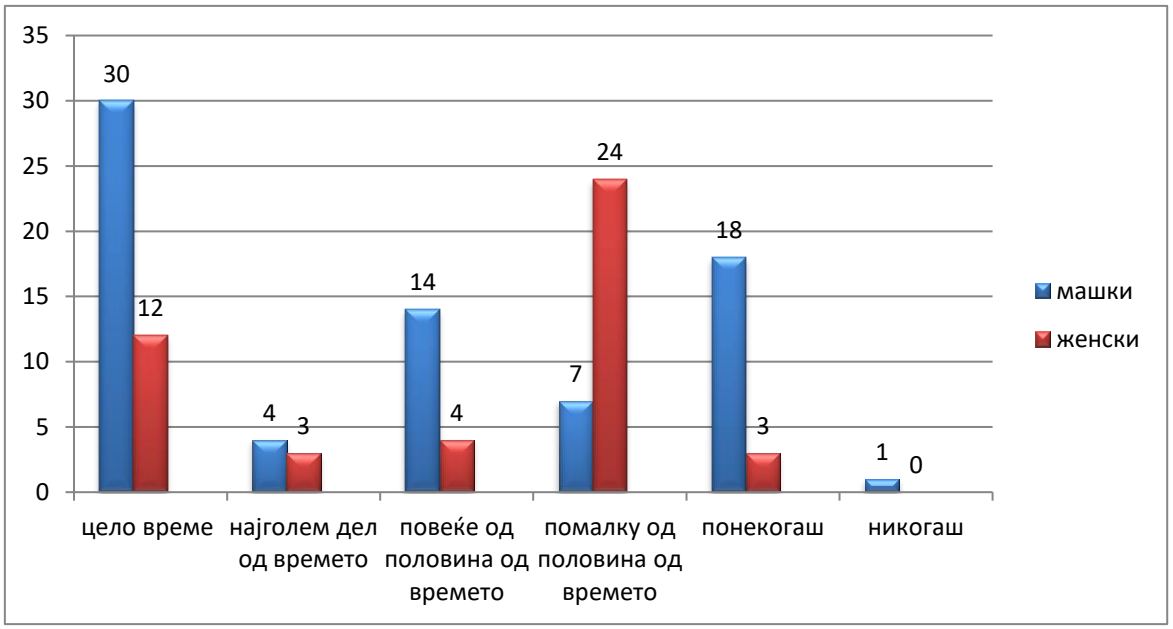
Графикон 15. Во изминатите две недели се чувствував смирено и опуштено



На графиконот 15 се претставени статистичките податоци добиени за втората опција која треба да се рангира во индексот за квалитет на живот кај средношколците од охридскиот регион, според полот. Очигледна е високата бројка, и за двата пола, која помалку од половина од времето во изминатите две недели се чувствуваат смирено и опуштено, односно, евидентирани се 28 машки 37.8% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 24 женски или 52.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Обратно, најмал број од средношколците, односно само

2 машки или 2.7% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол никогаш не се почувствувале смирено и опуштено во изминатите две недели. Може да се констатира дека чувството на смиреност и опуштеност е присутно помалку од половина од времето во дадениот период во најголем дел и кај двата пола.

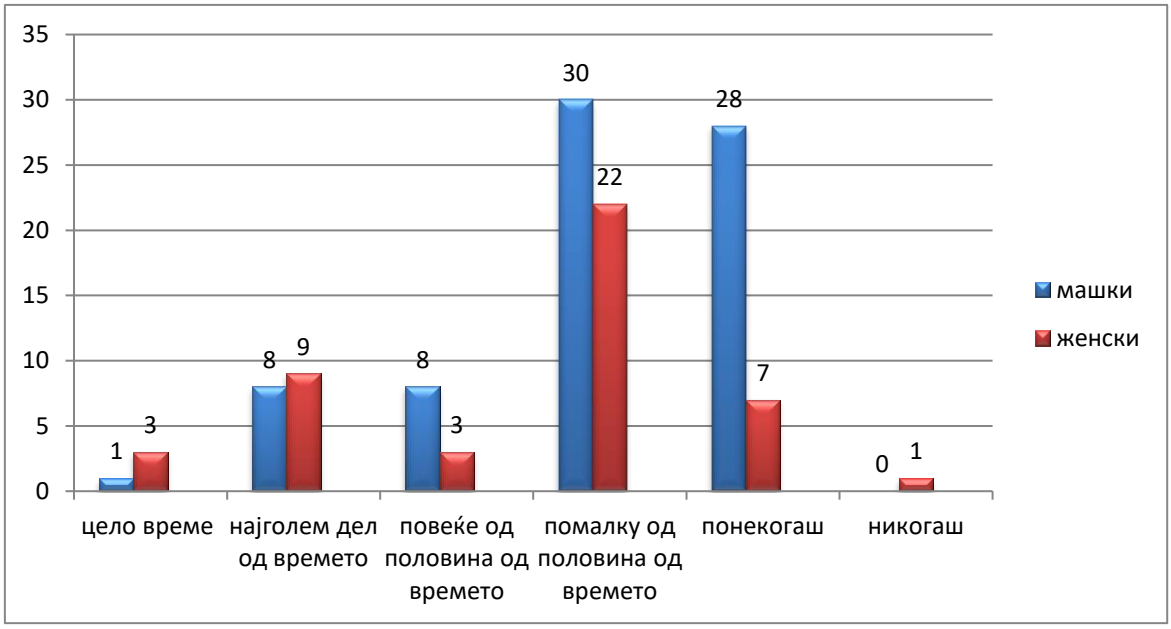
Графикон 16. Во изминатите две недели се чувствував активно и енергично



Графиконот 16 ги прикажува добиените статистички резултати според полот за третата опција од индексот за квалитет на живот кај средношколците во охридскиот регион, која се однесува на чувството на активност и енергија во изминатите две недели. Тука може да се забележи релативно голема разлика меѓу средношколците од различни пола. Ваквото чувство цело време е присутно кај најголем број средношколци од машки пол, односно кај 30, што означува 40.5% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол. За разлика од нив, најголем број од женските се евидентирани како средношколци кои се чувствуваат активно и енергично помалку од половина од времето во последните две недели, односно 24 женски, што означува 52.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Останатите испитани средношколци и од машки и од женски пол нерамномерно се распоредени во останатите колони од графичкиот приказ, со исклучок на полето никогаш, каде не се евидентирани испитаници од женски пол, а од машките се евидентира само 1, што

означува 1.4% од вкупниот број на испитаници од машки пол или 0.8% од вкупниот број на испитани средношколци.

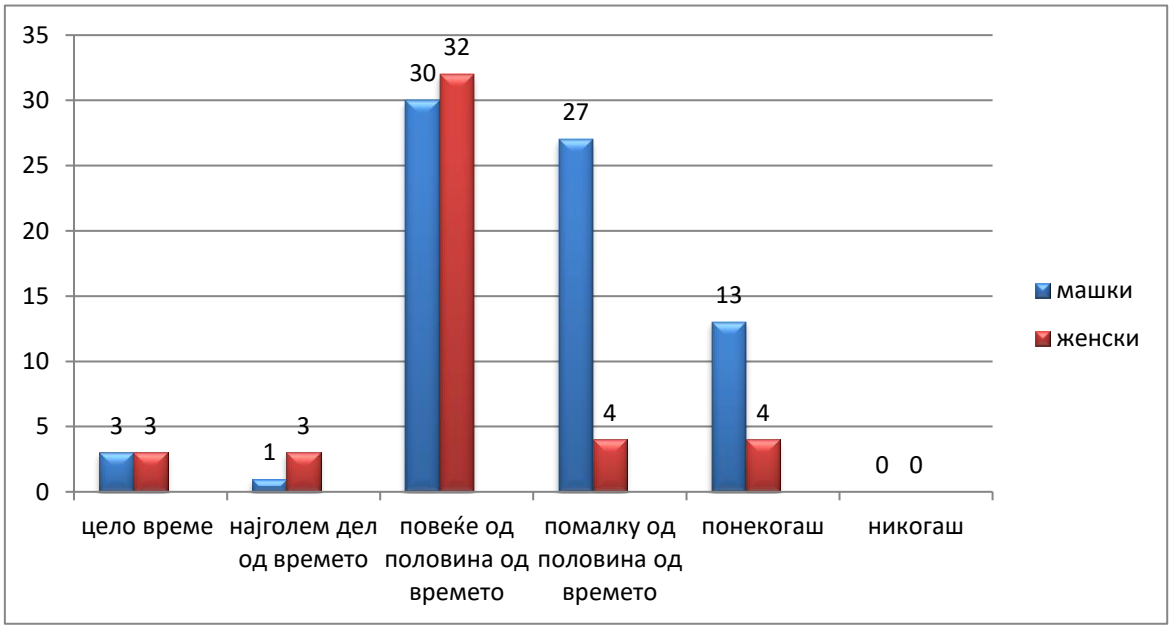
Графикон 17. Во изминатите денови се будев наутро свежо и одморено



На графиконот 17 се претставени резултатите кои статистички се обработени според полот, за четвртата опција, дадена во индексот за квалитет на живот кај средношколците од охридскиот регион. Машкиот пол доминира во одговорот кој се однесува на будење свежо и одморено помалку од половина од времето во изминатите две недели и понекогаш, додека женскиот пол доминира во ваквото чувство во помалку од половина од времето во последните две недели. Како бројка и процент тоа изгледа вака: 30 машки или 40.5% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол се будат свежи и одморени помалку од половина од времето во последните две недели, а 28 машки или 37.8% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол вакво чувство имаат понекогаш. 22 женски или 47.8% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол се будат свежи и одморени помалку од половина од времето во последните две недели. Многу е мал бројот на средношколци кај кои

доминира ова чувство цело време во текот на две недели, односно само кај 1 машко или 1.3% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и кај 3 женски или 6.5% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Нема женски кај кои ваквото чувство е целосно елиминирано, додека пак само 1 машко никогаш не се буди свежо и одморено во последните две недели. Може да се констатира дека и кај двата пола недостасува здрав и смирен сон, бидејќи лошите навики не дозволуваат чувство на свежина и одморено тело.

Графикон 18. Во изминатите две недели секојдневието ми беше исполнето со нешта што ме интересираат



На графиконот 18 се претставени добиените статистички резултати од последната опција дадена во индексот за квалитет на животот кај средношколците од охридскиот регион, според полот, а која се однесува на нивното секојдневие, односно колку тоа е исполнето со нешта кои будат интерес кај нив. Очигледно е дека и кај двата пола ваквото секојдневие е присутно повеќе од половина од времето во изминатите две недели. Во бројки и проценти тоа изгледа вака: 30 машки или 40.5% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 32 женски или 69.6% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол повеќе од половина од времето се опкружени со нешта кои ги интересираат во изминатите две недели. Сосема е мал бројот на средношколци кај кои ваквото секојдневие е присутно цело време или пак најголем број од времето, додека пак во полето никогаш, не е евидентиран ниту еден

средношколец. Може да се констатира дека и кај двата пола постои секојдневието кое е исполнето со интерес кон одредени нешта и тоа во повеќе од половина од времето во последните две недели.

При анализа на индексот за квалитет на живот кај средношколците од охридскиот регион, освен претходно наведените добиени статистички резултати, прикажани табеларно, графички според пол и процентуално можат да се донесат следните заклучоци:

- ✓ Вкупниот резултат на бројните вредности кои се дадени во индексот за квалитет на живот кај средношколците има вредност под 13 кај 38 средношколци, што претставува 31.7% од вкупниот број на испитани средношколци;
- ✓ Ваквата добросостојба која не е на оптимално ниво се забележува кај 8 средношколци или 6.7% од вкупниот број на испитани средношколци кои имаат невработени родители, кај 3 средношколци или 2.5% од вкупниот број на испитани средношколци кои живеат без родители, кај 9 средношколци или 7.5% од вкупниот број на испитани средношколци кои немаат примања во семејството и останатите 18 средношколци или 15% од вкупниот број на испитани средношколци кои имаат различни демографски карактеристики;
- ✓ Кај остатокот од 82 средношколци 68.3% од вкупниот број на испитани средношколци се забележува вкупен резултат на вредностите над 13. Тоа значи дека кај средношколците нема некое значајно нарушување во нивната состојба, но секако е важно да се работи на подобрување на квалитетот на живот;
- ✓ Кај 4 средношколци се забележува максимална вредност од 25, кои имаат двајца вработени родители, со примања над 21.000 денари;
- ✓ Висока вредност од 20 бодови се забележува кај 1 средношколец кој живее со еден родител, со примања над 21.000 денари;

Со ваквите добиени статистички резултати може да се заклучи дека висок процент од испитаниците (68.3%) не се подложни на депресивно однесување за кое е

потребна стручна помош, но кај останатите проблемот потекнува од нивниот социо – економски семеен статус во општеството.

5. РЕЗУЛТАТИ ДОБИЕНИ ОД СКАЛАТА ЗА ПЕРЦЕПИРАН СТРЕС КАЈ СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ОД ОХРИДСКИОТ РЕГИОН

Скалата за перцепиран стрес (PSS) е уште еден од мерните инструменти кој беше дел од истражувањето, спроведено кај средношколците од охридскиот регион. Прашањата во оваа скала се однесуваат на личните чувства и мисли во текот на изминатиот месец, со цел да се утврди начинот на кој размислуваат средношколците.

Скалата за перцепиран стрес опфаќа 10 прашања, кои имаат одговори: никогаш, скоро никогаш, понекогаш, често и многу често. Тие се оценуваат соодветно, од 0 до 4. Четвртото, петтото, седмото и осмото прашање од оваа скала се оценуваат обратно, односно од 4 до 0. Добиените резултати ќе дадат еден преглед за нивото на перцепиран стрес кај средношколците. За да биде детално и прегледно, следуваат табели, проценти и графикони, кои ќе ги објаснат добиените резултати. Освен општите податоци на добиените прашања, со соодветен процент од вкупниот број на испитани средношколци, графички се претставени одделно сите прашања, според полот. Ваквата детална анализа се прави со цел да се добие една споредба, односно, да се открие дали кај машките или кај женските е поголем перцепираниот стрес, во однос на нивните чувства и мисли во текот на еден изминат месец, пред денот на самото истражување.

Индивидуалните оцени на скалата за перцепиран стрес се движат од 0 до 40, со тоа што секоја повисока оценка доведува до промена на резултатот, односно до повисок степен на перцепиран стрес.

Резултатите од 0-13 се сметаат за низок стрес.

Резултатите од 14-26 се сметаат за умерен стрес.

Резултатите од 27-40 се сметаат за висок степен на перцепиран стрес.

Табела 31. Прашања и одговори во скалата за перцепиран стрес

Прашања	Одговори									
	Никогаш		Скоро никогаш		Понекогаш		Често		Многу често	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Во последниот месец, колку често сте биле вознемирени поради нешто што се случило неочекувано?	/	/	2	1.7%	4	3.3%	28	23.3%	86	71.7%
Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека не си бил во состојба да ги контролираш важните работи во твојот живот?	4	3.3%	3	2.5%	4	3.3%	71	59.2%	38	36.7%
Во последниот месец, колку често си се чувствувал нервозен и "под стрес"?	/	1.7%	2	1.7%	7	5.8%	92	76.7%	19	15.8%
Во последниот месец, колку често си се почувствувал сигурен во твојата способност да се справиш со личните проблеми?	11	9.2%	42	35%	17	14.2%	41	34.2%	9	7.5%
Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека работите се одвиваат така како што сакаш ти?	17	14.2%	65	54.2%	24	20%	9	7.5%	5	4.2%
Во последниот месец, колку често си почувствувал дека не си можел да се справиш со сите работи кои би требало да ги направиш?	1	0.8%	/	3.3%	3	7.5%	74	61.7%	42	35%
Во последниот месец, колку често си бил во можност да ги контролираш вознемирувањата во твојот живот?	/	/	8	6.7%	74	61.7%	25	20.8%	13	10.8%

Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека си бил "над ситуацијата"?	2	1.7%	/	/	89	74.2%	20	16.7%	9	7.5%
Во последниот месец, колку често си бил лут заради работи кои биле надвор од твоја контрола?	1	0.8%	1	0.8%	3	2.5%	81	67.5%	34	28.3%
Во последниот месец, колку често си почувствувал дека тешкотиите се натрупале толку многу, така што не би можел да ги надминеш?	2	1.7%	2	1.7%	19	15.8%	68	56.7%	29	24.2%

Во табелата 31 се прикажани десетте прашања од скалата за перцепиран стрес, како и резултатите кои се добиени според рангирање. Истите се претставени процентуално, со што полесно може да се согледа учеството на одреден број средношколци за даден одговор во однос на вкупниот број на примерокот.

Првото прашање од скалата за перцепиран стрес се однесува на тоа колку често средношколците биле вознемирени поради нешто што се случило неочекувано во последниот месец. 71.7% од вкупниот број на испитани средношколци или 86 средношколци многу често го имале ова чувство, додека најмал број, односно двајца или 1.7% од вкупниот број на испитани средношколци скоро никогаш не биле во корелација со ваквото чувство на вознемиреност.

Второто прашање се однесува на тоа колку често средношколците почувствувале дека не биле во состојба да ги контролираат важните работи во нивниот живот, во последниот месец. Најгололем број од средношколците, односно 71 средношколец или 59.2% од вкупниот број на испитани средношколци често се соочуваат со ваквото чувство, додека најмал број се евидентирани во полето скоро никогаш – тројца средношколци или 2.5% од вкупниот број на испитани средношколци.

Третото прашање се однесува на тоа колку често средношколците се чувствувале нервозни и "под стрес" во последниот месец. Најголем број од средношколците, односно 92 или 76.7% од вкупниот број на испитани средношколци често се соочуваат со ова чувство, додека само двајца или 1.7% скоро никогаш не се чувствувале нервозни и под стрес во последниот месец.

Четвртото прашање од скалата за перцепиран стрес се однесува на тоа колку често средношколците се почувствувале сигурни во нивната способност да се справат со личните проблеми, во последниот месец. Најголем дел одговориле скоро никогаш – 42 средношколци или 35% од вкупниот број на испитани средношколци, а најмал број – 9 средношколци или 7.5% од вкупниот број на испитани средношколци многу често го имаат ваквото чувство.

Петтото прашање се однесува на тоа колку често средношколците се почувствувале дека работите се одвиваат така како што сакаат. Скоро никогаш е полето во кое најголем број од средношколците се изјасниле – 65 средношколци или 54.2% од вкупниот број на испитани средношколци, а најмал број се изјасниле во полето многу често – 5 средношколци или 4.2% од вкупниот број на испитани средношколци.

Шестото прашање се однесува на тоа колку често средношколците почувствувале дека не можат да се справат со сите работи кои би требало да ги направат, во последниот месец. Многу често ваквото чувство е присутно кај најголем број средношколци – 74 или 61.7% од вкупниот број на испитани средношколци, додека никогаш го немал ваквото чувство само 1 средношколец, што претставува 0.8% од вкупниот број на испитани средношколци.

Седмото прашање од скалата за перцепиран стрес се однесува на тоа колку често средношколците биле во можност да ги контролираат вознемирувањата во нивниот живот, во последниот месец. Во однос на ова прашање, кај најголем број средношколци контролата е присутна понекогаш – 74 средношколци или 61.7% од вкупниот број на испитани средношколци, додека само 8 средношколци или 6.7% скоро никогаш немаат контрола.

Осмото прашање се однесува на тоа колку често средношколците се почувствувале дека биле “над ситуацијата”, во последниот месец. Само двајца средношколци или 1.7% од вкупниот број на испитани средношколци никогаш го немале ова чувство, додека најголем број – 89 средношколци или 74.2% од вкупниот број на испитани средношколци ваквото чувство го имаат понекогаш.

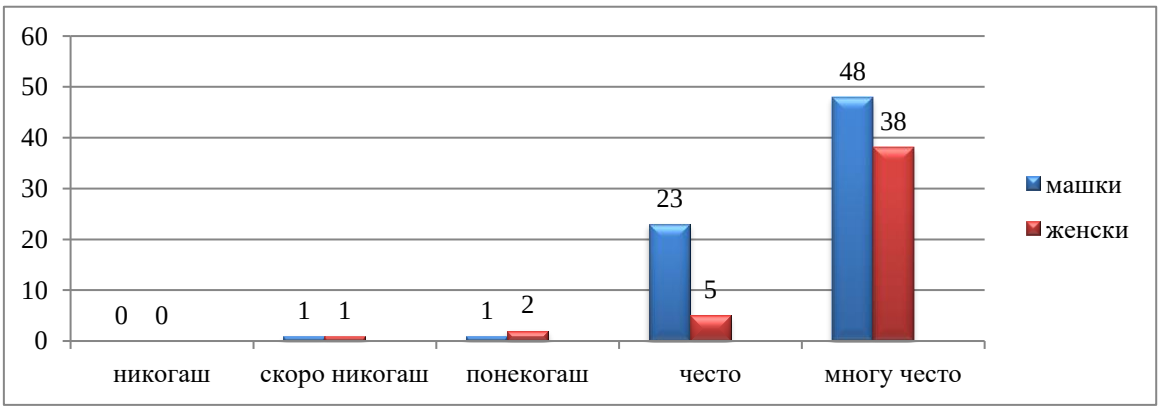
Претпоследното прашање се однесува на тоа колку често средношколците биле лути заради работи кои биле надвор од нивна контрола, во последниот месец. Најголем

број – 81 средношколец или 67.5% од вкупниот број на испитани средношколци биле лути многу често, додека по 1 средношколец или 0.8% од вкупниот број на испитани средношколци никогаш или скоро никогаш не биле лути.

Последното прашање од скалата за перцепиран стрес се однесува на тоа колку често средношколците се почувствувале дека тешкотиите се натрупале толку многу, така што не може да ги надминат во последниот месец. Многу често е одговорот кај најголем број на средношколци – 68 или 56.7% од вкупниот број на испитани средношколци, додека најмал е бројот, односно по двајца средношколци или 1.7% од вкупниот број на испитани средношколци кои никогаш или скоро никогаш го немале ваквото чувство.

Овие детални статистички резултати укажуваат на постоење на стрес кај средношколци, а со направен пресек на добиените резултати се укажува дека генерално, резултатот на 120 испитани средношколци е **27.41.** Ако се земе предвид табелата со граници кои укажуваат на одредено ниво на стрес, овој резултат се движи во рамките од 27-40, што значи дека кај средношколците е утврден **висок степен на перцепиран стрес.**

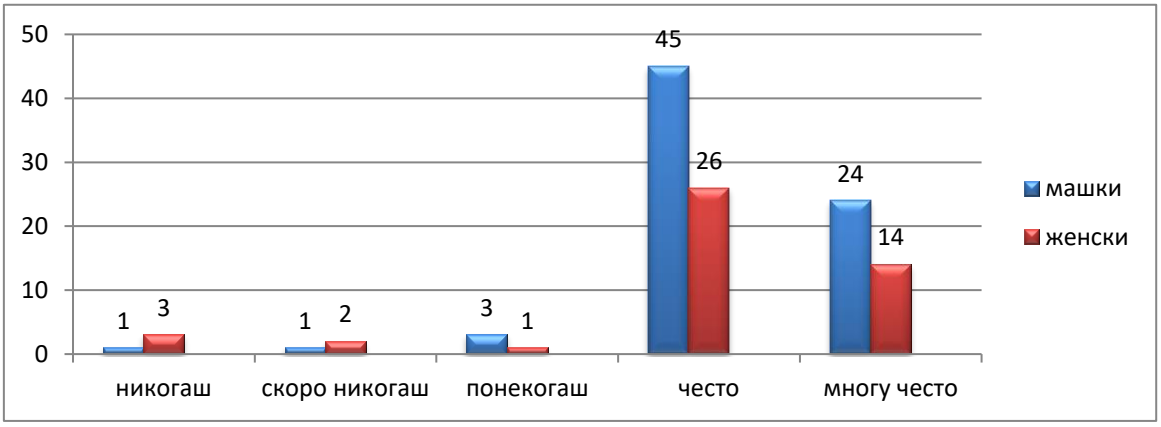
Графикон 19. Во последниот месец, колку често сте биле вознемирени поради нешто што се случило неочекувано?



На графиконот 19 се прикажани добиените резултати, анализирани според полот на првото прашање од скалата за перцепиран стрес, кое се однесува на чувството на вознемиреност во последниот месец. Како што може да се забележи, најголем број и од

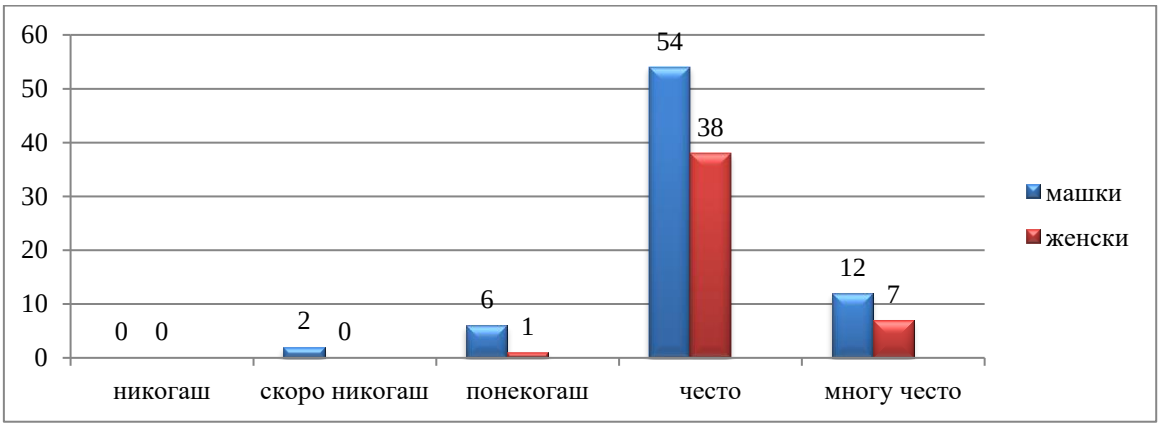
машките и од женските во последниот месец, многу често биле вознемирени од неочекувани ситуации, односно 48 машки или 64.86% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 38 женски или 82.6% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Во однос на ова прашање, пресметана е и средна вредност на рангирањето. Со оглед дека оценувањето се движи од 0 до 4, **кај машките средната вредност изнесува 3.56, додека кај женските 3.73.** Овој резултат укажува на постоење **висок степен на перцепиран стрес и кај двата пола.**

Графикон 20. Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека не си бил во состојба да ги контролираш важните работи во твојот живот?



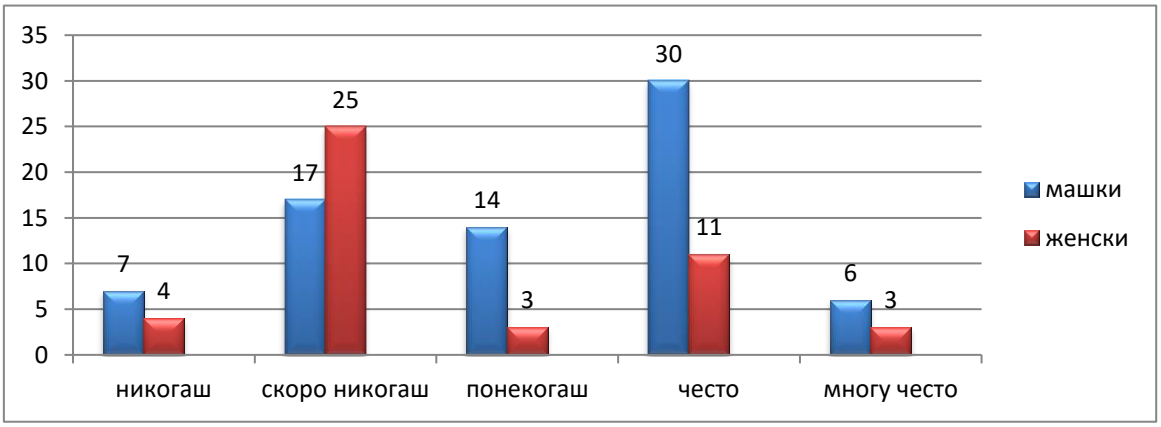
Графиконот 20 дава анализа на прашањето кое се однесува на состојбата на контрола кај средношколците во последниот месец, според полот. "Често" како одговор е потенциран од најголем број и машки и женски, односно 45 машки или 60.8% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 26 женски или 56.5% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. Во однос на ова прашање, пресметана е и средна вредност на рангирањето. Со оглед дека оценувањето се движи од 0 до 4, **кај машките средната вредност изнесува 3.21 , додека кај женските 3.** Овој резултат укажува на постоење **висок степен на перцепиран стрес и кај двата пола.**

Графикон 21. Во последниот месец, колку често си се чувствувал нервозен и "под стрес"?



На графиконот 21 се дадени добиените статистички резултати, според полот, на прашањето кое се однесува чувството на нервоза и стрес во последниот месец кај средношколците. Најголем број и од машките и од женски често се под влијание на ваквото чувство – 54 машки или 73% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 38 женски или 82.6% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. **Средната вредност кај машките изнесува 3.02, а кај женските 3.13.** Овој резултат укажува на постоење **висок степен на перцепиран стрес и кај двата пола.**

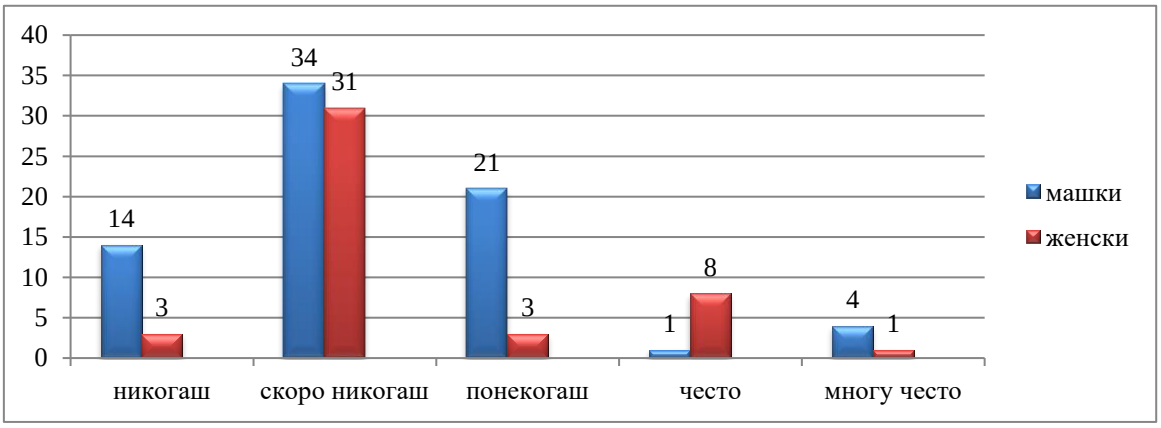
Графикон 22. Во последниот месец, колку често си се почувствувал сигурен во својата способност да се справиш со личните проблеми?



Графиконот 22 дава преглед на анализата на прашањето кое се однесува на сигурноста кај средношколците во справување со лични проблеми, во последниот месец, според полот. Најголем број од машките – 30 средношколци или 40.5% од

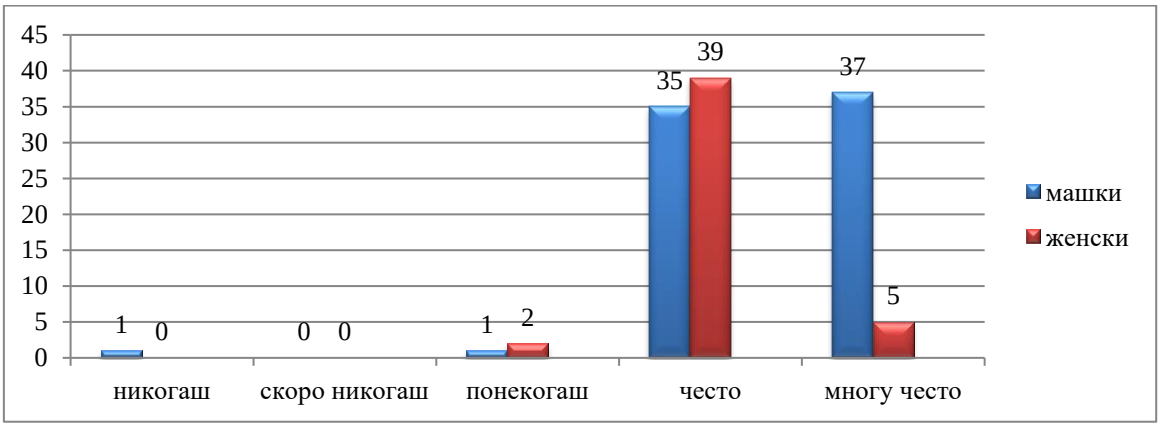
вкупниот број на испитани средношколци од машки пол често ја чувствуваат ваквата сигурност, додека најголем број од женските – 25 или 54.3% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол скоро никогаш ја немаат сигурноста за справување со личните проблеми. **Средната вредност кај машките изнесува 1.85, а кај женските 2.34.** Овој резултат укажува на постоење **висок степен на перцепиран стрес кај женскиот пол.**

Графикон 23. Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека работите се одвиваат така како што ти сакаш?



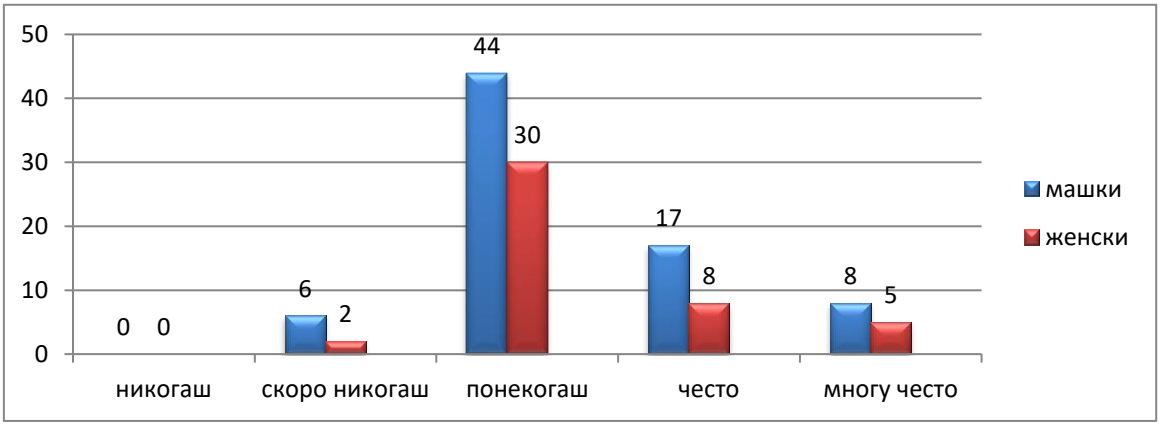
Графиконот 23 дава прегледна анализа според полот на прашањето кое се однесува на чувството на средношколците според нивните желби, во последниот месец. Тука јасно се гледа дека кај најголем број и од женските и од машките ваквото чувство скоро никош не било присутно – 34 машки или 45.9% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 31 женско или 67.4% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. **Средната вредност кај машките изнесува 2.71, а кај женските 2.58.** Овој резултат укажува на постоење **релативно повисок степен на перцепиран стрес кај машкиот пол.**

Графикон 24. Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека не си можел да се справиш со сите работи кои би требало да ги направиш?



Графиконот 24 се однесува на прашањето кое се однесува на немоќта на средношколците во последниот месец да се справат со одредени работи. Многу често, ваквото чувство е присутно кај половина број од машката популација – 37 машки или 50% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол, додека често се јавува ваквото чувство кај најголем број од женската популација – 39 женски или 84.8% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. **Средната вредност кај машките изнесува 3.44, а кај женските 3.06.** Овој резултат укажува на постоење **висок степен на перцепиран стрес кај двата пола.**

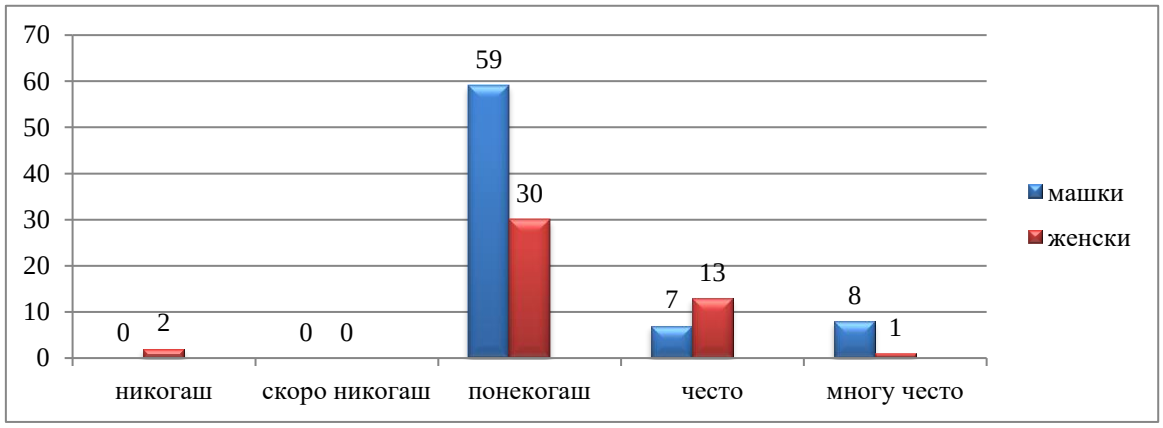
Графикон 25. Во последниот месец, колку често си бил во можност да ги контролираш вознемирувањата во твојот живот?



На графиконот 25 се претставени добиените статистички резултати според полот, на прашањето од скалата за перцепиран стрес кое се однесува на контрола на

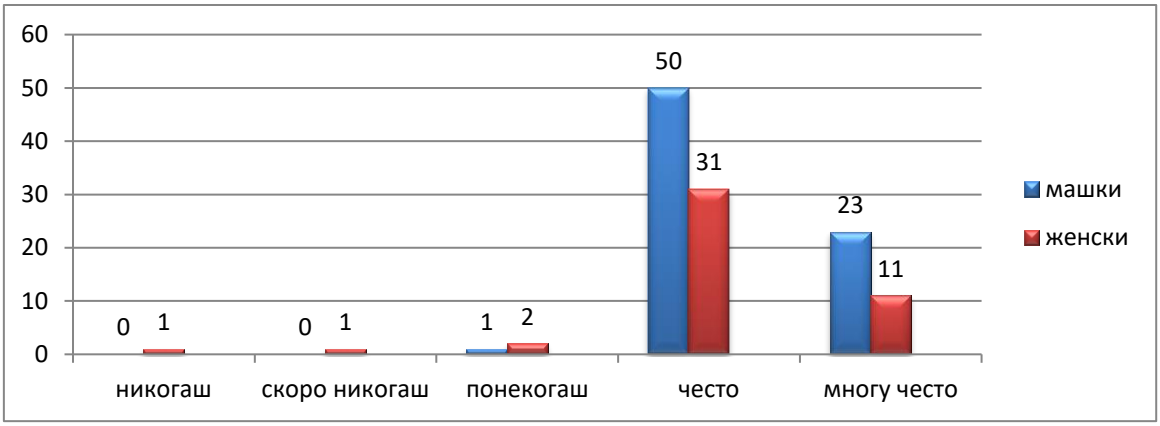
чувството на вознемиреност во последниот месец кај средношколците. Ваквото чувство понекогаш е присутно кај најголем број и од двата пола – кај 44 машки или 59.5% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и кај 30 женски или 65.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. **Средната вредност кај машките изнесува 1.66, а кај женските 1.60.** Овој резултат укажува на постоење **умерено ниво на перцепиран стрес кај двата пола.**

Графикон 26. Во последниот месец, колку често си се почувствувал дека си бил "над ситуацијата"?



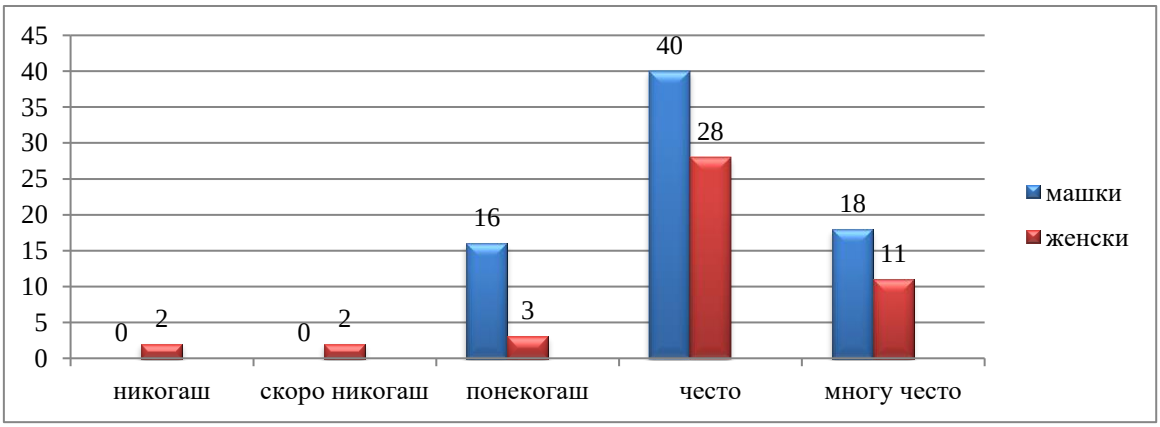
Графиконот 26 се однесува на прашањето за чувство "над ситуацијата" на средношколците во последниот месец, со класифицирани резултати според полот. Очигледно е дека ваквото чувство понекогаш е присутно кај најголем број средношколци и од двата пола, односно кај 59 машки или 79.7% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и кај 30 женски или 65.2% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. **Средната вредност кај машките изнесува 1.68, а кај женските 1.76.** Овој резултат укажува на постоење **умерено ниво на перцепиран стрес кај двата пола.**

Графикон 27. Во последниот месец, колку често си бил лут заради работи кои биле надвор од твоја контрола?



На графиконот 27 претставени се добиените резултати, анализирани според полот, на претпоследното прашање од скалата за перцепиран стрес, кое се однесува на чувството на лутина кај средношколците за нештата кои се надвор од нивната контрола во последниот месец. Најголем број и од двата пола се соочуваат често со ваквото чувство – 50 машки или 67.6% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и 31 женско или 67.4% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. **Средната вредност кај машките изнесува 3.29, а кај женските 3.08.** Овој резултат укажува на постоење **на висок степен на перцепиран стрес кај двата пола.**

Графикон 28. Во последниот месец, колку често си почувствувал дека тешкотиите се натрупале толку многу, така што не би можел да ги надминеш?



Последното прашање од скалата за перцепиран стрес кое се однесува на чувството на тешкотија и неможност да се надмине во последниот месец кај средношколците, според полот, и добиените статистички резултати се претставени на графиконот 28. Често пати ваквото чувство е присутно кај најголем број од двата пола – кај 40 машки или 54.1% од вкупниот број на испитани средношколци од машки пол и кај 28 женски или 60.9% од вкупниот број на испитани средношколци од женски пол. **Средната вредност кај машките изнесува 3.02, а кај женските 2.91.** Овој резултат укажува на постоење **на релативно повисок степен на перцепиран стрес кај машкиот пол.**

6. РЕЗУЛТАТИ ОД ТЕСТИРАЊЕТО НА ХИПОТЕЗИТЕ

Во овој магистерски труд, вниманието е насочено кон квалитетот на животот и нивото на перцепиран стрес кај средношколците од охридскиот регион. Поради тоа, основната хипотеза и десетте помошни хипотези се однесуваат токму на оваа проблематика, кои преку соодветните применети мерни инструменти истите ќе се потврдат или ќе се отфлат.

Основна хипотеза: Постои перцепиран стрес кај средношколците кој влијае на нивниот квалитет на живот.

Табела 32. Средна вредност на перцепираниот стрес кај средношколците, според полот и на ниво на вкупниот број на испитани средношколци

ПОЛ	f	СРЕДНА ВРЕДНОСТ НА ПЕРЦЕПИРАН СТРЕС
Машки	74	27.44
Женски	46	27.19
Вкупно	**120**	**27.41**

Табелата 32 ја прикажува средната вредност на перцепираниот стрес кај вкупниот број на испитани средношколци и средната вредност на перцепираниот стрес кај машките и женските, одделно. Ако се обрне внимание на границите во чии рамки се открива дали станува збор за ниско, умерено или високо ниво на перцепиран стрес,

тогаш може да се забележи дека средната вредност и кај вкупниот број на испитани средношколци и кај двата пола одделно се движи во рамките од 27 – 40, што укажува на фактот дека кај средношколците се забележува високо ниво на перцепиран стрес, со средна вредност од 27.41. Кај машките оваа вредност изнесува 27.44, а кај женски изнесува 27.19, што значи дека кај машките се забележува повисоко ниво на перцепиран стрес. Самиот факт дека преку скалата за перцепиран стрес се открива високо ниво на перцепиран стрес, може да се заклучи дека стресот кај студентите значајно влијае врз нивниот квалитет на живот. Со овие податоци кои се статистички обработени и анализирани, соодветно со примената на мерните инструменти **се потврдува основната хипотеза.**

Помошна хипотеза 1: Постои разлика помеѓу средношколците со различно ниво на емотивната состојба во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

Во прашањата кои беа дел од скалата за перцепиран стрес, а кои се однесуваа на емотивната состојба на средношколците во последниот месец, дадени беа различни емотивни состојби, со можност за различно рангирање според поединецот, неговите чувства и размислувања. Средношколците кои се изјасниле дека никогаш или скоро никогаш не биле вознемирени поради тоа што се случило неочекувано, не биле нервозни и под стрес, успешно се справиле со личните проблеми во даден момент, како и често пати биле во можност да ги контролираат вознемирувања во нивниот личен живот имаат ниско ниво на перцепиран стрес. Средношколците кои ваквите чувства ги имаат понекогаш, покажуваат умерено ниво на перцепиран стрес, додека пак средношколците кои не можат да воспостават контрола над ситуацијата, често пати се лути, нервозни, под стрес, со големи тешкотии при надминување на настанатите лични проблеми имаат високо ниво на перцепиран стрес. Според тоа, моменталната состојба, емоциите и размислувања играат огромна улога во перцепираниот стрес кај средношколците, што укажува на фактот дека **помошната хипотеза 1 се потврдува!**

Помошна хипотеза 2: Постои разлика помеѓу средношколците со различен степен на квалитет на живот во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

Во скалата за проценка (Ликертова скала) која беше дел од ова истражување, а нејзината примена беше со цел да се откријат ставовите на средношколците во охридскиот регион, имаше прашање кое се однесуваше на тоа колку квалитетот на

живот иницира стресни ситуации кај младите. Со ваквата констатација силно се согласиле 71 средношколец, што претставува висок процент од 59.1% и до некаде се согласиле 32 средношколци, што претставува процент од 26.7%. Тоа значи дека 103 средношколци од вкупно 120 испитани средношколци или 85.8% сметаат дека различниот степен на квалитет на живот во однос на доживувањето на стресни ситуации кај младите значително влијае. Со ова тврдење од добиените статистички резултати, **помошната хипотеза 2 се потврдува!**

Помошна хипотеза 3: Постои разлика помеѓу средношколците со различни животни проблеми (ниски примања, општа разочараност во заедницата, проблеми во училипте итн.) во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

Во анкетниот прашалник, составен од 10 прашања, кој беше спроведен во истражувањето, дел од прашањата се однесуваа на најчестите животни проблеми и стресните ситуации од истите. Така, добиените статистички резултати укажуваат на фактот дека ниските примања во семејството кај средношколците, најчесто доведуваат до стресни ситуации, кои предизвикуваат повисоко ниво на перцепиран стрес од оние кои ја гледаат разочараноста генерално во општеството, или во недоволната дружба со нивните врсници. Може да се заклучи дека сите животни проблеми немаат исто влијание врз личноста, напротив, дел од нив можат да бидат мотив во борбата за подобро утро, наспроти другите, кои произведуваат високо ниво на стрес. Со овие факти, може да се констатира дека **помошната хипотеза 3 се потврдува!**

Помошна хипотеза 4: Постои разлика помеѓу средношколците со различен етнички состав во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

Во последните години сведоци сме на чести проблеми, тепачки и одмазди кај средношколците од различен етнички состав. Национализмот и провокациите постојано се присутни меѓу младата популација што резултира со чести немири во општеството. Етничката поделба предизвикува стресна состојба кај 84 испитани средношколци, што претставува 70% од вкупниот број на испитани средношколци. Тука проблемот се гледа во недоволното изучување на концептот на мултикултурализам за кој 49 средношколци или 40.9% од вкупниот број на испитани средношколци сметаат дека може да има големо влијание и 36 средношколци или 30% од вкупниот број на испитани средношколци сметаат дека овој недостиг може делумно

да влијае на стресот кај средношколците од различен етнички состав. Меѓутоа, во однос на доживувањето на перцепираниот стрес, може да се каже дека не постои голема разлика помеѓу средношколците со различен етнички состав, земајќи го во предвид и фактот дека бројот на испитани средношколци од сите наведени националности не е рамномерно распределен. Според тоа, **помошната хипотеза 4, делумно се отфрла!**

Помошна хипотеза 5: Постои разлика помеѓу средношколците според полот во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

Во однос на оваа помошна хипотеза и доживувањето на перцепираниот стрес, релевантни податоци, кои се статистички разработени и анализирани дава скалата за перцепиран стрес. На сите десет прашања кои даваат генерална слика на средношколците за нивните мисли, ставови и чувства во последниот месец, одговорите во најголем број се идентични и кај машки и кај женските. Ако се земе предвид фактот дека средната вредност на перцепиран стрес кај машките изнесува 27.44, а кај женски изнесува 27.19, може да се каже дека и двата пола имаат високо ниво на перцепиран стрес, со незначителна разлика меѓу нив. **Тоа значи дека помошната хипотеза 5 се отфрла!**

Помошна хипотеза 6: Постои разлика помеѓу средношколците со различен степен на толеранција во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

Средношколците кои се изјасниле дека имаат висока толеранција во однос на настанатите лични проблеми, справување со истите, контрола врз настанатите вознемирувања за одредени проблеми кои неочекувано се појавиле во нивните животи, толеранција во однос на тешкотиите кои се натрупале во последниот месец имаат релативно умерено или ниско ниво на перцепиран стрес, додека оние кои често или многу често имаат чувство на немоќ, стрес, нервоза, нетолеранција, нетрпеливост, вознемиреност и избувливост имаат високо ниво на перцепиран стрес. Со ваквите заклучоци, донесени врз основа на добиените резултати од скалата за перцепиран стрес, **помошната хипотеза 6 се потврдува!**

Помошна хипотеза 7: Постои разлика помеѓу средношколците кои растат со еден родител, со двајца родители или без родители во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

При анализа на податоците според тоа дали постои разлика кај испитаниот средношколец кој живее со еден, со двајца или без родители во однос на стресните ситуации кои ги има во неговиот живот добиени се одредени статистички резултати кои даваат неколку факти. Од вкупно 12 средношколци кои живеат со еден родител, само кај тројца средношколци се забележува високо ниво на стрес, што означува 2.5% од вкупниот број на испитани средношколци, додека кај останатите има умерено или ниско ниво на стрес. Од вкупно 4 средношколци кои живеат без родители, кај 1 средношколец постои високо ниво на перецепиран стрес, што претставува 0.8% од вкупниот број на испитани средношколци, додека кај останатите се забележува умерено или ниско ниво на перцепиран стрес. Овие бројки и проценти укажуваат дека за стресот не е клучно само тоа со кого живее средношколецот, туку напротив, низа фактори кои придонесуваат неговиот стрес да се зголемува. Според тоа, **помошната хипотеза 7 целосно се отфрла!**

Помошна хипотеза 8: Постои разлика помеѓу средношколците според полот за можноста за вработување на најскапо платените места.

Оваа хипотеза е поставена со цел да се утврди дали и денес како и некогаш важат предрасудите кога станува збор за женската популација и нејзините можности за напредок во општеството на високи позиции, на најскапо платените работни места. Скалата за проценка ги даде соодветните одговори кои беа статистички обработени и објаснети. Па, според овој мерен инструмент, може да се забележи дека најголем број или 84 средношколци до голем степен не се согласуваат со ваквата констатација, што претставува 70% од вкупниот број на испитани средношколци. Овој висок процент е доволен за да се каже дека **помошната хипотеза 8 се отфрла!**

Помошна хипотеза 9: Постои разлика помеѓу средношколците кои имаат активности надвор од училиштето, кои не се поврзани со наставните предмети и оние кои немаат, во однос на доживувањето на перцепираниот стрес и квалитетот на живот.

Оваа помошна хипотеза е поставена со цел да се утврди какво е размислувањето на средношколците за активности кои не се дел од наставната содржина во училиштето, колку таквите активности би помогнале да се подобри квалитетот на животот и да се намали или зголеми перцепираниот стрес. Како дел од таквите активности беа наведени: пошумување, чистење, волонтирање во Црвен крст,

собирање донации итн. Половина од средношколците, односно 54.2% од вкупниот број на испитани средношколци или 65 средношколци сметаат дека ваквите активности многу би помогнале во подобрување на квалитетот на живот и намалување на стресот, а 34 средношколци или 28.3% од вкупниот број на испитани средношколци сметаат дека ваквите активности делумно би помогнале. Со овие добиени статистички податоци **помошната хипотеза 9 делумно се потврдува!**

Помошна хипотеза 10: Постои разлика помеѓу средношколците кои имаат лична одговорност кон одредени одлуки и оние кои сметаат дека тоа не е во нивниот домен на функционирање, во однос на доживувањето на перцепираниот стрес.

Последната помошна хипотеза која се однесува на личната одговорност кон одредени одлуки, директно или индиректно поврзани со нив, е поставена со цел да се утврди колку средношколците се грижат само за себе или пак со своите мисли и чувства, функционираат во рамките на своето семејство или поширокаta општествена заедница. Личната одговорност се гледа во работите кои излегле надвор од контрола во последниот месец, како и тешкотии кои се натрупале, со неможност за справување. Одговорот кој ќе ја потврди или отфрли оваа хипотеза се наоѓа во искажување на мислите и чувствата на средношколците во однос на овие прашања, изразувајќи дека ваквото чувство не постои никогаш, скоро никогаш, понекогаш, често или постои многу често. 81 средношколец или 67.5% од вкупниот број на испитани средношколци често пати се лути кога работите излегуваат од контрола, а 34 средношколци или 28.3% од вкупниот број на испитани средношколци ова чувство го имаат многу често. Чувството за тешкотиите кои се натрупале и неможноста за нивно надминување често пати го имаат 68 средношколци или 56.7% од вкупниот број на испитани средношколци, а многу често го имаат 29 средношколци или 24.2% од вкупниот број на испитани средношколци. Овие бројки и проценти укажуваат дека кај две третини од испитаниците во примерокот постои висок степен на лична одговорност, но секако, дека постои и извесен процент кој укажува на група средношколци кои сметаат дека ваквите проблеми и тешкотии не се дел од нивниот домен на функционирање. Затоа, **помошната хипотеза 10 делумно се потврдува!**

V ДИСКУСИЈА

Важноста на квалитетот на живот и перцепираниот стрес, посебно кај младите е предмет на анализа во бројни истражувања, вклучувајќи го и истражувањето во овој магистерски труд, како и дел од научната литература. Квалитетот на живот кај средношколците е посебен важен домен на проучување, бидејќи тоа се години кога личноста создава сопствено размислување, чувство на самодоверба и самостојност, но и давање отпор кон многу животни одлуки. Ваквото однесување на средношколците е проследено со одредено ниво на перцепиран стрес кој може да биде од различна природа. Најчесто, нискиот социо – економски статус на семејството може да биде главниот извор на високо ниво на стрес, проследено со дополнителни проблеми на училиште, општа разочараност во општествената заедница и непријатно секојдневие. Лошиот квалитет на живот може да доведе до одредени лоши и штетни навики на средношколците, како што се: лажење, крадење, тепачки, дрога, проституција итн. Поради тоа, од особена важност е да се истражат главните извори кои создаваат нисок степен на квалитет на живот кај средношколците и високо ниво на перцепиран стрес, со цел, истите да се мотивираат да станат успешни луѓе во општеството, кои со своите знаења ќе придонесат за подобра општествена иднина.

Ова истражување беше спроведено кај примерок од 120 средношколци од охридскиот регион, во четири средни училишта: гимназија “Св. Климент Охридски”, средното економско училиште“ Св. Кирил и Методиј”, средното електро – машинско училиште“ Св. Наум Охридски” и средното угостителско училиште “Ванчо Питошески”.

Истражувањето беше спроведено со цел да се пронајде одговор на прашањето: "Дали постои перцепиран стрес кај средношколците кој влијае на нивниот квалитет на живот?"

За да дојдеме до одговор на ова прашање беа формулирани неколку хипотези кои беа тестирани со даденото истражување.

1. Дискусија на резултатите кои се однесуваат на квалитетот на живот и перцепираниот стрес

Во ова истражување беа дадени: една основна хипотеза, која апсолутно се потврдува и помошни десет хипотези кои придонесуваат за одредени факти, заклучоци и соодветни мерки и препораки кои би послужиле за понатамошни истражувања.

Првата помошна хипотеза се потврдува. Тоа значи дека постои разлика помеѓу средношколците со различно ниво на емоционална состојба во однос на доживувањето на перцепираниот стрес. Средношколците кои можат да ги контролираат своите емоции и мисли многу полесно се справуваат со одредените тешкотии кои се јавуваат во даден момент и успеваат да го избегнат високото ниво на перцепиран стрес. За разлика од нив, средношколците кои, пак, се водат од лутината и немоќта за справување со своите лични проблеми живеат со високо ниво на перцепиран стрес. Понекогаш, неопходна е стручна помош за да би се намалил стресот и би се насочиле чувствата и мислите кон позитивната страна во одредена ситуација.

Втората помошна хипотеза се потврдува. Тоа значи дека постои разлика помеѓу средношколците кои имаат различен степен на квалитет на живот, во однос на доживувањето на перцепираниот стрес. Нормално е да се потенцира фактот дека одредените проблеми кои се јавуваат во кругот на семејството или пак во рамките на училишните обврски да иницираат повисоко ниво на перцепиран стрес, за разлика од оние средношколци кои не се соочуваат со нискиот социо – економски статус во семејството и оние кои немаат проблем во извршувањето на училишните обрски со ниско или умерено ниво на перцепиран стрес.

Третата помошна хипотеза се потврдува. Тоа значи дека постои значителна разлика помеѓу средношколците со различни животни проблеми (ниски примања, општа разочараност во заедницата, проблеми во училиште итн) во однос на доживувањето на перцепираниот стрес. Ако се земе предвид дека средношколските години се еден клучен период во животот, кога личноста се наоѓа пред многу важни одлуки, како на пример: продолжување на школувањето, вработување, брак после завршување на средното образование, повеќе од јасно е дека секој нареден проблем само го зголемува нивото на перцепиран стрес.

Четвртата помошна хипотеза делумно се отфрла. Тоа значи дека не постои значителна разлика помеѓу средношколците со различен етнички состав во однос на доживувањето на перцепиран стрес. Во последно време, често пати се јавуваа тензии кои делумно завршуваа со физички пресметки меѓу средношколци, од различен етнички состав. Постои одредена дискриминација, национализам и провокативни постапки, но тоа не значи дека средношколците од една националност се подложни на високо ниво на перцепиран стрес, а други на пониско ниво. Напротив, секој од нив може во одреден период да биде изложен на низа лични или семејни проблеми кои ќе резултираат со вознемиреност, страв и лутина, кои пак, ќе придонесат за зголемување на стресот, без разлика за која националност станува збор.

Петтата помошна хипотеза се отфрла. Тоа значи дека не постои разлика помеѓу средношколците од различен пол во однос на доживувањето на перцепираниот стрес. Проблемите кои имаат социјален карактер не се јавуваат само во семејствата кај едниот пол, напротив, и машките и женските имаат релативно високо ниво на перцепиран стрес, создаден од индивидуални проблеми, мисли и чувства кон настанатата ситуација. И двата пола го чувствуваат притисокот од тешкотиите кои се јавуваат во нивното секојдневие, без разлика дали доаѓа од семејството, училиштето или околината.

Шестата помошна хипотеза се потврдува. Тоа значи дека постои разлика помеѓу средношколците со различен степен на толеранција во однос на доживувањето на перцепираниот стрес. Емотивно стабилните личности се соочуваат со настанатиот проблем и за истиот бараат решение. За разлика од нив, емотивно нестабилните личности “потклекнуваат” на проблемот, односно кај нив се развива чувството на вознемиреност, лутина, па дури во краен случај и депресија. Затоа, од посебна важност

е да се контролираат емоциите и да се побара соодветен начин за елиминирање на проблемот, а со тоа и намалување на нивото на перцепиран стрес.

Седмата помошна хипотеза се отфрла. Тоа значи дека не постои значителна разлика помеѓу средношколците кои растат и живеат со еден родител, двајца родители или без родители во однос на доживувањето на перцепиран стрес. Преку добиените статистички резултати од анкетниот прашалник и скалата за перцепиран стрес се утврди дека средношколците кои живеат со двајца родители имаат повисоко ниво на перцепиран стрес од средношколците кои живеат со еден родител или пак, без родители. Извор на стресот може да биде од екстерна природа, па затоа ваквиот показател не значи одредена разлика меѓу средношколците.

Осмата помошна хипотеза целосно се отфрла. Тоа значи дека не постои разлика помеѓу средношколците според полот за можноста за вработување на најскапо платените места. Многу години претходно, постоеше извесна поделба меѓу машките и женските кога станува збор за ваквата проблематика. Но, денес, единствено е важно личноста да биде образована, амбициона, креативна и успешно да се води кон своите зацртани цели, без разлика дали станува збор за маж или жена. Сведоци сме дека жените можат да бидат премиери, претседатели, министри, директори и други професии кои порано се сметаа за “машки”.

Деветтата помошна хипотеза делумно се потврдува. Тоа значи дека постои разлима помеѓу средношколците кои имаат активности надвор од училиптето, кои не се поврзани со наставните предмети и оние кои немаат, во однос на доживувањето на перцепираниот стрес и квалитетот на живот. Давање помош, собирање на донации, волонтирање во Црвен крст, пошумување на природата итн се активности кои ја подобруваат емоционалната интелигенција кај луѓето, посебно кога човекот е свесен дека направил добро дело. Со добиената самодоверба, нивото на стрес се намалува, бидејќи мислите и чувствата се водени од убави моменти, моменти кога несебично се подава рака на оној кој не може сам да се избори со проблемот.

Десеттата хипотеза делумно се потврдува. Тоа значи дека постои разлика помеѓу средношколците кои имаат лична одговорност кон одредени одлуки и оние кои сметаат дека тоа не е во нивниот домен на функционирање, во однос на доживувањето на перцепираниот стрес. Кај некои средношколци се забележува висок степен на

вознемиреност и нервоза кога се јавува проблем кој директно или индиректно е поврзан со нив. Но постојат и средношколци кај кои ваквото чувство нема високо ниво на перцепиран стрес, поради можноста да се контролираат или пак поради фактот дека настанатиот проблем нема лична природа.

Наведените хипотези се доказ дека средношколците се доста ранлива категорија кога станува збор за доминација на нивните мисли и чувства, бидејќи самата возраст е клучен фактор за низа животни одлуки!

2. Ограничувања на спроведеното истражување

Самиот примерок кој е ограничен и прилагоден е едно од ограничувањата на истражувањето во овој магистерски труд. Од четирите средни училишта во Охрид е избран само по еден клас од 30 ученици, што дава низа ограничувања во добиените резултати. Исто така, исклучена е можноста за истражување на средношколците од прва и втора година. Кај средношколците од прва година резултатите можеби би биле поразлични од овие што се веќе статистички обработени, бидејќи тоа е нивна прва година, кога се менува училиштето, другарите, професорите, предметите, средината. Исто така, може да се каже дека овие резултати не може да се генерализираат, бидејќи има уште класови од трета и четврта година кои не се дел од ова истражување.

Едно од главните ограничувања на ова истражување е тоа што во Република Македонија, многу тешко се достапни мерни инструменти кои се соодветни за мерење на варијаблите што се предмет на истражувањето. Не постојат стандардизирани инструменти за нашата популација, посебно за средношколците како категорија.

Анкетниот прашалник е инструмент кој може да содржи низа прашања, од отворен и затворен тип, така што со секој нов и поинаков анкетен прашалник, спроведен кај средношколците, резултатите би биле релативно поразлични од оние кои се добиени во ова истражување, како и со скалата за проценка на ставовите кај средношколците.

Со оглед на фактот дека истражувањето е спроведено во средните училишта, може да се истакне и веројатноста дека средношколците давале различни одговори од реалните, со цел да се прикажат во поинакво светло, а со тоа ја искривуваат реалната

слика на средношколското секојдневие и нивното ниво на перцепиран стрес и квалитет на живот.

3. Препораки и сугестии за понатамошни истражувања

Во наредните истражувања, особено важно е да се спроведат кај средношколци од сите години, односно од прва до четврта година. Така би можело да се направи солидна споредба меѓу средношколците од различни години, земајќи го фактот дека средношколците од прва година имаат еден предизвик, а средношколците од четврта година сосема друг предизвик.

Наредните истражувања би требало да вклучат помала разлика помеѓу мажите и жените, како испитаници во примерокот. Во овој примерок беа вклучени 74 машки и 46 женски. Кога би биле во релативно ист број, би можеле да коментираме дали полот е или не е значајна релевантна варијалба за постоење разлики во однос на перцепираниот стрес.

Во иднина би можело да се спроведе истражување на ниво на цела земја, кај поголем примерок, не само во Охрид. Така би се генерализирале добиените статистички резултати и би се добиле доста детални податоци што би иницирале соодветни факти. Може да се направи разлика помеѓу средношколците кои живеат во село или град, оние кои имаат примања од странство во семејството (странски пензии) и оние кои немаат такви примања, оние кои имаат можност да го продолжат школувањето и оние кои немаат, оние кои имаат можност да го продолжат школувањето надвор од државата и оние кои ја немаат таа можност. Исто така, може да се направи разлика помеѓу средношколците кои се предмет на семејно, физичко или психолошко насилство. Може да се направи разлика помеѓу средношколци кои живеат

во хомоген и хетероген етнички град или село, помеѓу средношколци кои потекнуваат од угледни семејства и оние кои потекнуваат од просечни семејства итн.

Постојат уште многу начини како ваквите истражувања да се направат и да се прошират, со цел сликата за средношколскиот живот да стане појасна!

VI ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Психолошката рамка на квалитетот на животот, емоционалната интелигенција и перцепираниот стрес е научно оправдана за дискусија, анализа и заклучок. Земајќи ги во предвид фактите кои укажуваат на индивидуалност и различни животни приказни, од посебна важност е да се откријат влијанијата на надворешни и внатрешни фактори, со цел да се открие што влијае на промената на квалитетот на животот, како човекот се справува со сопствените мисли и чувства и што најмногу придонесува за неговиот стрес и вознемиреност.

Сметам дека овој магистерски труд, како во поглед на теоријата, така и во поглед на истражувачката работа во конкретна општина, со конкретна категорија на дефиниран примерок, дава придонес во контекст на психолошките ставови и мислења, за квалитетот на животот и перцепираниот стрес кај средношколската младина во Општина Охрид.

Сознанијата кои ќе се добијат со истражувањето во овој магистерски труд ќе придонесат за разбирање на младите лица, за нивните животни искуства кои го зголемуваат или намалуваат нивниот стрес и секако, за нивните ставови кон животот гледани од аспект на средношколските денови.

Во истражувањето беа вклучени 120 средношколци, од кои 74 беа машки, а 46 женски, во четири средни училишта во Охрид: гимназија “Св. Климент Охридски”, средното економско училиште“ Св. Кирил и Методиј”, средното електро – машинско училиште“ Св. Наум Охридски” и средното угостителско училиште “Ванчо

Питошески". Средношколците беа на возраст од 17 и 18 години, односно од трета и четврта година на образование, со различен училишен успех.

Применети инструменти во ова истражување се: анкетен прашалник, скала за проценка (Ликертова скала), индекс за квалитет на живот и скала за перцепиран стрес.

- 42.5% од испитаните средношколци сметаат дека за квалитетот на животот најважна е хармонијата и стабилноста во семејството, додека вработувањето, кариерата и развојот на личноста во општеството, како опција ја потенцираат 31.7%;
- 35% од испитаните средношколци сметаат дека општата разочараност во средината во која живеат е најчест извор на стрес, додека пак, 25.8% смета дека проблемите во семејството ги изложуваат на стрес;
- 40% од вкупниот број на испитани средношколци сметаат дека нискиот социо – економски статус на семејството доведува до крадење, а останатите имаат поделени мислења за лажењето, просењето, бегањето од дома и тепачките;
- 62.5% од вкупниот број на испитани средношколци сметаат дека недоволната воспитна програма во училиштето во голема мера влијае на квалитетот на животот кај средношколците и предизвикува склоност кон алкохол, цигари и дрога, пороци кои се најголемо зло на 21 век;
- 70% од вкупниот број на испитани средношколци сметаат дека етничката поделба на средношколците најмногу влијае на нивните емотивни состојби;
- 60% од испитаните средношколци сметаат дека субјективното оценување од страна на професорите е важен извор на нивниот перцепиран стрес;
- 40.9% од испитаните средношколци сметаат дека недоволното изучување на вредностите на концептот на мултикултурализам може да влијае и врз зголемувањето на физичкото насилство и расна поделба, меѓу средношколците од различен етнички состав, додека останатите имаат поделено мислење;
- 71.7% од испитаните средношколци сметаа дека воспитно – образовните програми во нивното училиште придонеле за подобрување на квалитетот на живот и намалување на перцепираниот стрес;
- 54.2% од испитаните средношколци сметаат дека волонтерските работи, како што се: пошумување, чистење, учество во Црвен крст, собирање донации итн,

ќе помогнат во подобрување на нивната самодоверба и нивниот квалитет на живот и на општеството, воопшто, додека останатите имаат поделено мислење;

- 60.8%, од испитаните средношколци ги наведуваат неизлечливите болести како страв и пречка за реализирање на своите цели, додека останатите имаат поделени мислења во однос на сиромаштијата, територијалната поделба на земјата, војна итн.;
- најголем број од средношколците силно се согласиле дека квалитетот на живот во општеството непосредно иницира чести појави на стресни ситуации кај младите, односно 51.9% од испитаните средношколци, додека останатите имаат поделени мислења;
- 70% од вкупниот број на испитани средношколци до голем степен не се согласуваат со тоа дека средношколците од женски пол имаат помалку можности од средношколците од машки пол да добијат образование за најскапо платените работни места во нашето општество;
- високи 84.1% од вкупниот број на испитани средношколци силно се согласуваат со констатацијата дека нискиот социо – економски статус на семејствата со ниски лични доходи и неможноста за вработување на младите – се мотивирачки фактор за т.н. “одлив на мозоците” во побогатите европски и прекуокеански земји;
- вкупниот резултат на бројните вредности кои се дадени во индексот за квалитет на живот кај средношколците има вредност под 13 кај 38 средношколци, што претставува 31.7% од вкупниот број на испитани средношколци;
- кај 68.3% од вкупниот број на испитани средношколци се забележува вкупен резултат на вредностите над 13. Тоа значи дека кај средношколците нема некое значајно нарушување во нивната состојба, но секако е важно да се работи на подобрување на квалитетот на живот;
- средната вредност на перцепираниот стрес и кај вкупниот број на испитани средношколци и кај двата пола одделно се движи во рамките од 27 – 40, што укажува на фактот дека кај средношколците се забележува високо ниво на перцепиран стрес, со средна вредност од 27.41. Кај машките оваа вредност изнесува 27.44, а кај женски изнесува 27.19, што значи дека кај машките се забележува повисоко ниво на перцепиран стрес.

П Р И Л О З И

ПРАШАЛНИК ЗА ОСНОВНИ ПОДАТОЦИ

Училиште _____

1. **Пол**

   А. Машки **Б. Женски**

2. **Возраст**

   А. 17 години **Б. 18 години**

3. **Национална припадност**
   А. Македонец/ка **Б. Албанец/ка** **В. Турчин/ка** **Г. Друго _____**

4. **Година на образование**
   А. Трета година **Б. Четврта година**

5. **Успех на училиште**
   А. Доволен **Б. Добар** **В. Многу добар** **Г. Одличен**

6. **Место на живеење**
   А. Село **Б. Град**

7. **Социјално – економски статус на семејството (родителите)**
   А. Еден вработен **Б. Двајца вработени** **В. Невработени**

8. **Месечни примања во семејството (на родителите)**
9. **А. Нема примања** **Б. Под 10.000 денари** **В. 10.000-20.000** **Г. Над 21.000**

АНКЕТЕН ПРАШАЛНИК

1. **Квалитетот на животот го разбирам во смисла на:**

   а) хармонија и стабилност во семејството

   б) современо училиште со квалитетна и ефикасна настава

   в) создадени можности за вработување, кариера и развој на личноста во општеството

   г) сето претходно наведено

   д) друго (наведи го во означениот простор) _____

   (заокружи еден од понудените одговори)

2. **Поради кои најчести животни проблеми како средношколци сте биле доведени во стресни ситуации:**

   а) проблеми во семејството

б) проблеми во училиштето

в) општа разочараност во животната средина

г) сето претходно наведено

д) друго (наведи го во означениот простор) _____

(заокружи еден од понудените одговори)

3. **Дали нискиот социо – економски статус на семејството може да влијае на квалитетот на живот кај средношколците и да предизвика:**

а) лажење

б) крадење

в) бегање од дома

г) просење

д) тепачки

ѓ) сето претходно наведено

е) друго (наведи го во означениот простор) _____

(заокружи еден од понудените одговори)

4. **Дали недоволната воспитна работа во училиштето може да влијае на квалитетот на живот кај средношколците и да предизвика:**

а) бегање од училиште

б) незаинтересираност во поглед на училишните обврски

в) склоност кон алкохол, цигари, дрога

г) проституција

д) друго (наведи го во означениот простор) _____

(заокружи еден од понудените одговори)

5. **Што ги раздразнува емоциите на средношколците додека се на училиште:**

а) етничка поделба

б) нетрпеливост во однос на ставот на друг средношколец

в) лоша комуникација со професорите

г) недисциплина

д) друго (наведи го во означениот простор) _____

(заокружи еден од понудените одговори)

6. **Кој од наведените фактори кај Вас како средношколци предизвикал најголем перципиран стрес:**

а) субјективно оценување од страна на професорите

б) слаби оценки

в) тешки и сложени тестови

г) неприфаќање од страна на врсниците во класот

д) конфликт со професорите

ѓ) Инвазија на информатичката технологија

е) Трема во текот на испрашувањето

(заокружи еден од понудените одговори)

7. **Дали недоволното изучување на вредностите на концептот на мултикултурализам може да влијае и врз зголемувањето на физичкото насилство и расна поделба, меѓу средношколците од различен етнички состав:**

а) да, може да влијае

б) делумно може да влијае

в) не влијае воопшто

г) не знам, не сум сигурен, или немам став на ова прашање

(заокружи еден од понудените одговори)

8. **Дали воспитно – образовните програми во Вашето училиште придонеле за подобрување на квалитетот на живот и намалување на перцепираниот стрес:**

а) многу придонеле

б) придонеле само во просечни рамки

в) воопшто не придонеле

г) не знам, не сум сигурен (сè уште немам свој став)

(заокружи еден од понудените одговори)

9. Дали сметате дека волонтерските работи, како што се: пошумување, чистење, учество во Црвен крст, собирање донации итн, ќе помогнат во подобрување на Вашата самодоверба и Вашиот квалитет на живот и на општеството, воопшто:

а) многу би помогнале

б) делумно би помогнале

в) воопшто не би помогнале

г) не знам, не сум сигурен/на, немам став

(заокружи еден од понудените одговори)

10. Од што најмногу стравувате кога станува збор за подобрување на Вашиот квалитет на живот:

а) сиромаштија

б) неизлечливи болести

в) војна

г) природни непогоди (поплави, земјотреси)

д) територијална поделба на земјата

ѓ) неправда

(заокружи еден од понудените одговори)

СКАЛА НА ПРОЦЕНКА (ЛИКЕРТОВА СКАЛА) ЗА ПРОЦЕНА НА СТАВОВИТЕ НА СРЕДНОШКОЛЦИТЕ ВО ОХРИДСКИОТ РЕГИОН

1. **Квалитетот на животот во нашето општество непосредно иницира чести појави на стресни ситуации кај младите!**

(подвлечи само еден од понудените одговори)

Силно се согласувам

Донекаде се согласувам

До некаде не се согласувам

До голем степен не се согласувам

Не знам

2. Средношколците од женски пол имаат помалку можности од средношколците од машки пол да добијат образование за најскапо платените работни места во нашето општество!

(подвлечи само еден од понудените одговори)

Силно се согласувам

Донекаде се согласувам

До некаде не се согласувам

До голем степен не се согласувам

Не знам

3. Нискиот социо – економски статус на семејствата со ниски лични доходи и неможноста за вработување на младите – се мотивирачки фактор за т.н. "одлив на мозоците" во побогатите европски и прекуокеански земји!

(подвлечи само еден од понудените одговори)

Силно се согласувам

Донекаде се согласувам

До некаде не се согласувам

До голем степен не се согласувам

Не знам

ИНДЕКС ЗА КВАЛИТЕТ НА ЖИВОТ

Ред бр.	Во иминатите две недели	Цело време	Најголем дел од времето	Повеќе од половина од времето	Помалку од половина од времето	Понекогаш	Никогаш
1	Се чувствував весело и во добро расположение						
2	Се чувствував смирено и опуштено						
3	Се чувствував активно и енергично						
4	Се будев наутро свеж и одморен						
5	Секојдневието ми беше исполнето со нешта што ме интересираат						

СКАЛА НА ПЕРЦЕПИРАН СТРЕС

ЛИТЕРАТУРА

1. Affum-Osei E., Asante E., Forkouh K. S., Perceived stress and academic performance of senior high school students in western region, Ghana, 2014

2. Akande J. A., Olowonirejuaro A. O., Okwara-Kalu C. E., A Study of Level and Sources of Stress among Secondary School Students, OSR Journal of Research & Method in Education (IOSR-JRME) e-ISSN: 2320–7388,p-ISSN: 2320–737X Volume 4, Issue 5 Ver. I (Sep-Oct. 2014), PP 32-36 www.iosrjournals.org

3. Andrashko I., Quality of Life: An Introduction to the Concept, Masarykova univerzita Brno 2013
4. Assana S., Laohasiriwong W., Rangseekajee P., Quality of Life, Mental Health and Educational Stress of High School Students in the Northeast of Thailand, 2017

5. Bar-On, R., Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), Handbook of emotional intelligence, San Francisco: Jossey-Bass, 2000
6. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of Emotional-Social Intelligence (ESI). Psicothema
7. Beall, W., J., DeHart, M., R., Riggs M., R., Hensley J., Perceived Stress, Stressors, and Coping Mechanisms among Doctor of Pharmacy Students, Pharmacy 2015, doi:10.3390/pharmacy3040344
8. Bonomi, A. E., Patrick, D. L., Bushnell, D. M., & Martin, M. (2000). Validation of the United States' version of the World Health Organization Quality of Life (WHOQOL) instrument. Journal of Clinical Epidemiology, 53, 1-12. doi:10.1016/S0895-4356(99)00123-7
9. Brock, D., 'Quality of life in health care and medical ethics', in M. Nussbuam and A. Sen (eds.), The Quality of Life (Clarendon Press, Oxford), Campbell, A.: 1981, the Sense of Well-Being in America (McGraw-Hill, New York), 1993
10. Broman D., EMOTIONAL INTELLIGENCE: The Three Major Theories in the Field, 2011
11. Butler G., Definitions of stress, 1989
12. Bryce P. C., Insights into the Concept of stress, World Health Organization Washington, D.C. 2001
13. Campbell, A. SLbjective measures of well-being. American Psychologist, 1976
14. CASOPIS ZA SOCIJALNU MEDICINU, JAVNO ZDRAVJE, ZDRAVSTVENO OSIGURANJE, EKONOMIKU I MENAXMENT U ZDRAVSTVU, Broj 5 OKTOBAR 2011. GODINE
15. Carr A., J., Higginson I., J., Robinson P., G., Quality of Life, First published in 2003 by BMJ Books, BMA House, Tavistock Square, London WC1H 9JR, ISBN 0 7279 1544 4
16. Chabot, D., Chabot. M., Emocionalna pedagogija: osjećati kako bi se učilo - Kako uključiti emocionalnu inteligenciju u vaše poučavanje. Zagreb: Educa, 2009
17. Cheng, S., Subjective quality of life in the planning and evaluation of programs. Evaluation and Program Planning, 11, 1988
18. Cohen, S., PERCEIVED STRESS SCALE, 1994
19. Constantinescu M., Moise D., COMPARATIVE ANALISYS BETWEEN THE OBJECTIVE AND THE SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE APPROACH – STRENGTHS AND WEAKNESSES, 2003
20. Diener E., Suh E., MEASURING QUALITY OF LIFE: ECONOMIC, SOCIAL, AND SUBJECTIVE INDICATORS, 1997
21. Di Fabio A., Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications, Rijeka, Croatia, 2011

22. Ebrahimi A., The Relationship between Emotional Intelligence, Perceived Stress andAcademic Performance among Iranian High School Students, Farhangian University, Tehran, Iran, 2013
23. Ефтимоски Д., Животниот стандард и квлалитетот на животот на луѓето – теоретски аспекти и основни мерила, Статија, 2005
24. Ilić I., Milić I., Arandjelović M., ASSESSING QUALITY OF LIFE: CURRENT APPROACHES, Acta Medica Medianae 2010
25. Infantolino M., High School Seniors' Perceived Stress of the College and Career Decision-Making Process, The College at Brockport , 2017
26. Ferreira l., K., Meireles J., F., F., Ferreira M., E., C., Evaluation of lifestyle and quality of life in the elderly: a literature review, 1981
27. Gaye A., UNDP Human Development Report Office, August, 2011
28. Galonja A., Šunderić Ž., Indikatori kvaliteta života - Praćenje socijalne uključenosti u Republici Srbiji, 2017
29. Glaser N., D., Dutcher J., S., Quality of Life: Literature Review and Recommenldations for Measurement of Military Outcomes, Navy Personnel Research and Development Center San Diego, CA 92152-7250, January 1994,
30. Golubić S., Emocionalna inteligencija I povezanost s pozitivnom psihologijom, Završni rad, Osijek, 2011
31. Gómez M., Chiapas J. M., Bervena A., Cisneros A., Pérez V., Rodrigues S., Novack K., Stress in High School Students: A Descriptive Study, Journal of Congitive Behavioral Therapy, 2018
32. Груевски К., Човековиот развој на Република Македонија, Магистерски труд, Битола, 2017
33. Gumzej B. P., Emocionalna inteligencija, Zavod za javno zdravstvo Zadar
34. Jerreholt J., Martinez C., Z., Students' Perspectives on School-related Stress and the Role of the Student Health Services, FACULTY OF HEALTH AND OCCUPATIONAL STUDIES Department of Social Work and Psychology, University of Gävle, 2017
35. Jokic B. N., Percepcija kvalitete zivota u funkciji dobi, Sveuilište u Zagrebu Filozofski fakultet Odsjek za psihologiju, Zagreb, 2005
36. Joković S., Pavlović J., Hadživuković N., Đević R., Vilotić S., Metode ispitivanja i pokazatelji kvaliteta života, BIOMEDICINKA ISTRAŽIVANJA, Medicinski fakultet Foča, Univerziteta u Istočnom Sarajevu, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina, 2017;8(1):90-94, UDK: 614.2 DOI: 10.7251/BII1701090J
37. Juczynski Z., Health – related quality of life: theory and measurement, Institute of Psychology, 2006

38. Kadzikowska W. R., Perceived stress, emotional ill-being and psychosomatic symptoms in high school students: the moderating effect of self-regulation competences, Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2012
39. Kerce E., W., Quality of Life: Meaning, Measurement, and Models, Navy Personnel Research arid Development Center San Diego, California 92152-6800, NPRDC-TN-92-15, May 1992
40. Kostic Z., M,. Beara M., Mentalno zdravlje mladih – stanje i perspective, Novi Sad, 2016
41. Kumari R., Gartia R., Relationship between stress and academic achievement of senior secondary school students, Asian Journal of Multidimensional Research Vol.1 Issue 3, August 2012, ISSN 2278-4853
42. Лазаров Д., Сиромаштија, нееднаквост и квалитет на живот во Република Македонија, Скопје, Септември, 2009
43. Lodi E., Boerchi D., Magnano P., Patrizi P., High-School Satisfaction Scale (H-Sat Scale): Evaluation of Contextual Satisfaction in Relation to High-School Students' Life Satisfaction, 2019
44. Maheshwari S., Tripathi N., A., The Concept of Emotional Intelligence, Samatvam Academy, M-1/31, DLF City Phase – II, Gurgaon – 122 002, India., 2018
45. Mayer, J.D., Salovey, P., & Caruso, D.R., Emotional intelligence: New abilityor eclectic traits? American Psychologist, 2008
46. NATIONAL ACADEMY PRESS, COMMUNITY and Quality of Life DATA NEEDS FOR INFORMED DECISION MAKING, 2002
47. Pacione M., The use of objective and subjective measures of life quality in human geography, with the coming of age of the subject area marked by the appearance of a Journal of Social Indicators Research
48. Pascoe M., Hetrick S., Parker A., The impact of stress on students in secondary school and higher education, 2019
49. Puskorius S., The Methodology of Calculation the Quality of Life Index, International Journal of Information and Education Technology, Vol. 5, No. 2, February 2015
50. Punia N., Dutta J., Sharma Y., Emotional Intelligence: A Theoretical framework, 2015
51. Ramakrishna P., Millennium stress and mental health, College of Medical Sciences, Owaisi Hospital and Research Centre, Hyderabad. Andhra Pradesh. India, 2011
52. Rostam A., F., Stress management: How to reduce, prevent and deal with stress, Conference: International Conference on Social Sciences and Humanities, 2020
53. Salovey, P., Mayer, J.D., & Caruso, D., The positive psychology of emotionalintelligence. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology, New York: Oxford University Press, 2002

54. Seligman M. E., Positive psychology: An introduction, ‘‘American Psychologist’’, 2000
55. Skevington, S. M. (1999). Measuring quality of life in Britain: Introducing the WHOQOL-100. Journal of Psychosomatic Research, 47(5), doi:10.1016/S0022-3999(99)00051-3
56. Serrat O., Understanding and Developing Emotional Intelligence
57. Стојанов А., Квалитетот на живот како развоен проблем претставен преку човековиот развој, сиромаштијата и нееднаквоста, магистерски труд, Штип, 2013
58. Стоилковска А., Серафимовиќ Г., Стрес и менаџмент на стресот, Психологија за менаџери, Универзитет за туризам и менаџмент, Скопје
59. Takšić, V., Mohorić, T., Munjas, R., Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. Društvena istraživanja, 2006
60. Theofilou P., Quality of Life: Definition and Measurement, Theoretical Contributions, Europe's Journal of Psychology, 2013, Vol. 9(1), 150–162, doi:10.5964/ejop.v9i1.337
61. Tripathy M., EMOTIONAL INTELLIGENCE: AN OVERVIEW, 2018
62. Трајков И., Современи теоретски концепции на стресот, Годишен зборник, УДК: 316.276 316.37:316.62, Филозофски факултет
63. Verwayen, H. The specification and measurement of the quality of life in OECD countries. In A. Szalai and F. M. Andrews (0.Eds.), 7he Quality of Life: Comparative Studies, London: Sage Publications, 1980
64. Wasserman, D., Bickenbach, J., Wachbroit, R., Quality of Life and Human Difference, Cambridge, 2014
65. Understanding Stress: Signs, Symptoms, Causes, and Effects, Homewood Health, 2009
66. Vuletić G., KVALITETA ŽIVOTA I ZDRAVLJE, SVEUČILIŠTE J. J. STROSSMAYERA U OSIJEKU FILOZOFSKI FAKULTET, 2011
67. Zeidner M., Matthews G., Roberts R., The Emotional Intelligence, Health, and Well-Being Nexus: What Have We Learned and What Have We Missed? 2011

- https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102915596714
- http://www.mtsp.gov.mk/WBStorage/Files/Priracnik_deca.pdf
- https://servismladi.mk/wpcontent/uploads/2017/01/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%BA%D0%B0%D1%98%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%86%D0%B8-%D0%9C%D0%9A%D0%94.pdf
- https://repository.ukim.mk/bitstream/20.500.12188/2307/1/fgaspar2019.pdf

- https://lemosandcrane.co.uk/resources/European%20Forum%20on%20Population%20Ageing%20Research%20-%20Models%20of%20Quality%20of%20Life.pdf
- https://pdfs.semanticscholar.org/eeba/5a909ee7ca4c910f5ecd1178612e9ec77cbf.pdf
- https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1120821.pdf
- file:///C:/Users/user/Downloads/behavsci-09-00125-v2.pdf
- https://www.researchgate.net/publication/288969636_Perceived_stress_and_academic_performance_of_senior_high_school_students_in_western_region_Ghana
- https://openaccesspub.org/jcbt/article/706
- http://cpzv.org/cpzv_uploads/3urazazdravlje.pdf
- https://hqlo.biomedcentral.com/articles
- https://core.ac.uk/download/pdf/189632351.pdf
- https://www.researchgate.net/publication/308936079_Validation_of_the_Quality_of_Life_in_School_instrument_in_Canadian_elementary_school_students
- https://www.cu.edu/sites/default/files/EI%20Participant%20Guide%20Updated%202015.pdf
- https://poslovi.infostud.com/info/saveti/files/savet_203/emocionalnainteligencija.pdf
- https://repository.ukim.mk/bitstream/20.500.12188/2662/1/akosovrasti2015.pdf
- https://www.counseling.org/resources/library/VISTAS/2011-V-Online/Article_27.pdf (Seaward, B. L. (2006). Managing stress: Principles and strategies for health and wellbeing (5th ed.). Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers)