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



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА:

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

СТРЕСОТ И НИВОТО НА СТРЕС КАЈ СТУДЕНТИТЕ НА ВОЕНАТА АКАДЕМИЈА „ГЕНЕРАЛ МИХАЈЛО АПОСТОЛСКИ“ – СКОПЈЕ

СТУДЕНТ: ДЕЈАН МЛАДЕНОВСКИ
БРОЈ НА ИНДЕКС:
МЕНТОР: ПРОФ. Д-Р ДИАНА БЕЛЕВСКА

Скопје, 2020

СОДРЖИНА

ВОВЕД 1
1. СТРЕС 4
1.1. Поим и дефинирање на стресот 4
1.2. Извори на стрес 7
1.3. Реакции предизвикани од стресот 11
1.4. Класификација на стресот 15
1.5. Методи за соочување со стресот 20
1.6 Ефекти од стресот 22
1.6.1 Психолошки ефекти на стресот 24
1.7 Физиолошки ефекти на стресот 27
1.8 Клучни елементи при совладување на стресот 28
2. СТРЕСОТ КАЈ СТУДЕНТИТЕ И ФАКТОРИ КОИШТО ГО ПРЕДИЗВИКУВААТ 31
2.1. Ментално здравје 31
2.2. Адолесценција 33
2.3. Стрес во академското опкружување 36
2.4 Стратегии на соочување со стресот 39
2.5 Заштитни фактори 42
2.5.1 Резилиенција (отпорност) 42
2.5.2 Оптимизмот како генерална диспозиција 43
2.5.3 Самоефикасност 44
2.5.4 Самопочитување 45
2.5.5 Ризични фактори 46
2.5.6 Песимизмот како генерална диспозиција 47
2.5.7 Немање социјална поддршка 48
2.6 . Причини за стрес кај студентите 48
2.7 . Симптоми кои укажуваат на стрес 50
2.8. Мерки за препознавање на стресот 51
2.8.1 Стресот, реалност за студентите ширум светот 52
2.9 Програми за превенција на стресот кај студентите 54
2.9.1 Техника на биофидбек 56
2.9.2 Автоген тренинг и други техники на опуштање 56

2.9.3 Техника на инокулација на стресот 57
3. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО 57
3.1. Предмет на истражувањето 57
3.2. Цел и карактер на истражувањето 57
3.3. Хипотези 58
3.4. Варијабли на истражувањето 58
3.5. Методи, техники и инструменти на истражувањето 58
3.6. Популација и примерок 60
3.7. Организација и тек на истражувањето 60
4. АНАЛИЗА НА ДОБИЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО 61
4.1. Дескриптивна анализа на примерокот на истражувањето 61
4.2. Анализа на резултатите од прашалникот 65
5. ДИСКУСИЈА 78
ЗАКЛУЧОК 81
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА 83
ПРИЛОГ 86

ПОСВЕТА И БЛАГОДАРНОСТИ

Исполнувањето на целите е најголемата инспирација за постигнувањето на секој успех, а животот би бил монотон без поставување на тие цели. Најголемата енергија за достигнување на успехот ја имаме сите, без разлика на годините, и тогаш ги поставуваме темелите на нашиот натамошен развој. Мојот сон, познавајќи ги моите карактеристики и способности, беше и сè уште е да бидам високообразована личност и да поседувам сестрани познавања. Успешно и без потешкотии стигнав до ова ниво во моето академско образование, се стекнав со соодветни познавања и вештини и сум горд на себе за постигнатиот успех. Од сето тоа донесов заклучок дека можам да постигнам уште еден степен на повисоко образование и сè уште да се надоградувам. Целосното мое напредување не би имало олеснителни околности без поддршката на моите најблиски, семејството и пријателите и секако професорите на Меѓународен Славјански Универзитет „Гаврило Романович Державин“. Поради тоа сакам да им изразам голема благодарност за нивната неизмерна поддршка и поттик, како и во целокупниот мој развој, така и во вториот циклус на студии. Се надевам дека овој магистерски труд претставува еден убав, позитивен пример за една успешно завршена работа за сите студенти, постдипломци и докторанти, и ќе биде поттик за отварање на нови теми на работа во оваа област, како и соодветно истражување и решавање на настанати проблеми во нови дела од стручен и научен карактер.

АПСТРАКТ

Студирањето, како извор на стрес, може да има последици врз менталното, физичкото и психичкото здравје на една личност и овие последици можат да имаат долгорочен ефект. Успехот во справувањето со предизвиците на студентскиот живот е поврзано со многу фактори: зрелост, црти на личност, социјална поддршка, услови за живеење и веќе усвоени стратегии за справување со стресот. Стресот е појава којашто во денешното време сè повеќе се појавува кај сè поголем број на луѓе, а со тоа и кај студентите, поради што се неопходни мерки за негово препознавање и навремено воочување. Мерките за препознавање на стресот честопати се применуваат во зависност од бројот на луѓе што веруваат дека се изложени на потенцијален ризик од изложеност на стресови.

Во теоретскиот дел од магистерскиот труд ќе се обидеме да го дефинираме стресот, нивото на стрес и методите за соочување со стресот, преку достапната домашна и странска стручна литература од оваа област. Потоа ќе ги наведеме видовите на стрес, како и реакциите предизвикани од стресот кај поединците (како што се: физиолошките реакции, психичките реакции и промените во однесувањето). Во останатиот дел и понатамошниот текст од магистерскиот труд ќе го објасниме и анализираме стресот кој се јавува кај студентите и причините, т.е. факторите кои го предизвикуваат.

Преку спроведеното истражување, со помош на анкетен прашалник за стресот, кој ќе биде составен исклучиво за потребите на ова истражување, ќе се потрудиме да го утврдиме нивото на стрес кај студентите на Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје, од прва и втора година на додипломски студии, а исто така и да го споредиме нивото на стрес кај истите студенти.

Клучни зборови: стрес, студенти, животни промени, стресни настани.

ABSTRACT

Studying as a source of stress can have consequences on a person's mental, physical, and mental health and these consequences can have a long-term effect. Success in coping with the challenges of student life depends on many factors: maturity, personality traits, social support, living conditions, and already adopted stress management strategies. Stress is a phenomenon that nowadays is increasing in the number of people, and therefore in the students, which necessitates the measures for its recognition and timely detection. Stress recognition measures are often applied depending on the number of people who believe they are at potential risk of exposure to stress.

In the theoretical part of the master thesis we will try to define stress, stress levels and methods of coping with stress, through the available domestic and foreign specialized literature in this field. We will then list the types of stress as well as the stress-induced reactions in individuals (such as physiological reactions, psychological reactions, and behavioral changes). In the remainder and further of the master thesis we will explain and analyze the stress that occurs on students and causes, ie. the factors that cause it.

By conducting the research using a stress questionnaire designed exclusively for the purpose of this research, we will try to determine the level of stress among the students of the Military Academy General Mihajlo Apostolski - Skopje, from the first and second undergraduate years. studies, and also to compare the level of stress among the same students.

Key words:stress, students, life changes, stressful events.

АБСТРАКТ

Обучение в качестве источника стресса может иметь последствия для психического, физического и психического здоровья человека, и эти последствия могут иметь долгосрочные последствия. Успех в решении проблем студенческой жизни зависит от многих факторов: зрелости, личностных качеств, социальной поддержки, условий жизни и уже принятых стратегий управления стрессом. Стресс - это явление, которое в настоящее время увеличивается в количестве людей, а следовательно, и в учениках, что требует мер по его распознаванию и своевременному выявлению. Меры по распознаванию стресса часто применяются в зависимости от количества людей, которые считают, что они подвержены потенциальному риску воздействия стресса.

В теоретической части магистерской диссертации мы попытаемся определить стресс, уровни стресса и методы борьбы со стрессом, используя доступную отечественную и зарубежную специализированную литературу в этой области. Затем мы перечислим типы стресса, а также вызванные стрессом реакции у отдельных лиц (такие как физиологические реакции, психологические реакции и поведенческие изменения). В оставшейся части и далее магистерской диссертации мы объясним и проанализируем стресс, который возникает у студентов и причин, т.е. факторы, которые вызывают это.

Проводя исследование с использованием опросника по стрессу, разработанного исключительно для целей данного исследования, мы попытаемся определить уровень стресса среди студентов Военной академии генерала Михайло Апостольского - Скопье, начиная с первого и второго курса бакалавриата. исследования, а также для сравнения уровня стресса среди одних и тех же студентов.

Ключевые слова: стресс, студенты, жизненные изменения, стрессовые события.

ВОВЕД

Стресот е составен дел од модерниот, брз живот и никој не е поштеден, без разлика во кој период од животот се наоѓа индивидуата. Стресот е дефиниран како реакција на телото на промена, која е физички, ментален или емоционален одговор, а може да биде позитивен, што значи дека ги стимулира и ги мотивира поединците да ги извршуваат задачите подобро и поефикасно, или негативен, ако предизвикува разни болести и го загрозува менталното здравје на поединците, поради можна појава на депресија, анксиозност и несоница. Перцепциите за стресот варираат во голема мера и можат, меѓу другото, да бидат под влијание на гледиштето, мислењето и интересот на поединецот. Студирањето на приватните, или пак, на државните универзитетите, има стресен ефект врз запишаните студенти, особено кај студентите на Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје.

За жал, студирањето се смета за многу стресно опкружување за учење и нивото на стрес кај студентите е повисоко отколку кај општата популација. Изворите на стрес се различни и се зависни од голем број фактори, како што се: својства и особини на личноста, возраста, структурата на семејството од кое потекнува индивидуата и слично. За студентите, извори на стрес може да бидат: испитните ситуации, независноста, фазата на премин кон зрела доба и изградба на нов друштвен живот. За време на студиите тие за првпат заминуваат од безбедниот семеен дом и добропознатото место, во нов град, околина, запознаваат нови луѓе и нов начин на студирање и учење, стануваат полнолетни, посамостојни и се принудени да донесуваат одлуки кои со себе можат да донесат и негативни последици. За секој поединец, ова се стресни ситуации, кои бараат соочување со новите предизвици во животот. Придружени се со тешкотии поради недостаток на слободно време, потрага по баланс во личниот живот, а многу често се јавуваат и финансиски проблеми.

Бројни истражувачи биле вклучени во разни истражувања за стресот кај преминот на младите во зрели години, особено за време на студирањето и психолошкото здравје на студентите.

Заклучокот, кој бил извлечен од овие студии, е дека студирањето е стресно за сите студенти, во поголема или помала мерка, и дека секој од нив има или развива начини за справување и соочување со стресот.

Гоф (2011) идентификува три главни стресори кај студентите. На прво место го истакнува самиот стрес, што се јавува кај 38% од студентската популација, потоа потешкотии при спиењето, а третиот стресор е анксиозноста, која била забележана кај 26% од студентската популација.

Ратус (2001) наведува дека: „Стресот означува барање од организмот за прилагодување, соочување или издржување“. Потребно е одредено количество на стрес за да нè предупреди и мотивира да дејствуваме. Таквиот стрес се нарекува здрав стрес – еустрес (Сели, 1980). Авторите Волш и соработниците (2010) и Мореира и Телзер (2015) посочуваат дека студентите, за разлика од другите лица од иста возраст, имаат повеќе психолошки проблеми. Добиените резултати не се изненадувачки ако некој знае колку енергија и напор вложуваат поединците во потрага по потребната литература и полагањето на испитот, со постојано присуство на страв од можен неуспех.

Доколку не бидат преземени потребните мерки, стресот предизвикан од средината во која се наоѓаат студентите на Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје, може негативно да влијае на благосостојбата на студентите. Ако ништо не се смени, студентите можеби нема да можат да продолжат да учат, може да имаат потешкотии во интеракцијата со професорите и останатите студенти и да страдаат од персонализација, што значи дека психолошки ќе се дистанцираат од другите луѓе. На крајот на краиштата, овие студенти ќе доживеат пад на квалитетот на животот и лоши перформанси на факултет. Поради оваа причина, многу е важно да се утврдат факторите кои предизвикуваат стрес и влијаат на нивото на стрес кај овие студенти, преку спроведување на теренско истражување, што, всушност, претставува и главната цел на магистерскиот труд. Ова ќе им овозможи на креаторите на политики, академскиот персонал и администраторите, алатки што им се потребни за да ги променат своите наставни планови и/или околината за да бидат поповолни и прилагодени за студентите.

Поимот стрес има широка употреба како во науката, така и во секојдневниот живот. Различни научни дисциплини ги проучувале различните аспекти на стресот.

Стресот бил и останал предмет на интересирање на различни науки од областа на медицината, психологијата и општествените науки и затоа постојат голем број дефиниции за стресот, што ги опфаќаат аспектите на стресот кои се значајни за науката. Такво шаренило иако предизвикува збрка, истовремено укажува на ширината и значењето на овој проблем. Стресот е присутен во различни сфери на човечкиот живот и има различни причинители и последици. Во секојдневниот живот на човекот поимот стрес е општоприсутен. За него најмногу се зборува во негативна смисла, бидејќи најчесто има негативни последици. Загрижува фактот што стресот се смета за нормална појава во животот на современиот човек, што ги погодува сите генерации. Првите дела за стресот датираат во триесеттите години на 20 век. Во областа на филозофијата ги пишувал Валтер Кенон. На стресот се гледало како на физиолошки одговор на организмот на промени во средината, што барало одредено прилагодување. Оваа идеја доживеала полна афирмација во делата на Ханс Сели, којшто се смета за заслужен за воведување на поимот стрес во науката. Тој го дефинирал стресот како општа адаптациска реакција на организмот, што е предизвикана од штетни и неповолни влијанија од надворешната и внатрешната средина. Таа реакција ја нарекол генерален адаптациски синдром (ГАС). Дефиницијата што ја предлагаат Лазарус и Фолкман и Алдвин, претставници на трансакционистичкото сфаќање за стресот, посебно ја истакнува субјективната проценка, благодарение на некои настани што се карактеризираат како закана, губење и предизвик. Во 1936 година, англискиот физиолог Ханс Сали терминот го презел од физиката бидејќи означува долготрајно влијание на разни фактори – стресори врз живи организми и извршил многу истражувања на лабораториски животни (Selye, "Stress in health and disease", 1976). Тој стресот го дефинира како „неспецифичен одговор на телото на секое барање за промена, односно општа реакција на организмот кога настануваат измени во внатрешната или надворешната средина“. Тој всушност го објаснува кружниот модел на стресот, односно адаптацијата, реакцијата на организмот и општиот адаптационен синдром.

Најопшто кажано, стресот е вознемирувачко животно искуство што го следат биохемиски, физиолошки и когнитивни промени и промени во однесувањето во настојување личноста долгорочно да се прилагоди на ситуацијата во која се загрозени неговите витални вредности. Пролонгираната изложеност на влијанија, секако, имаат ефект и на работната способност. За негативното влијание на професионалниот стрес и

различните професионални болести, настанати под негово влијание, доволно зборува податокот што за ова се расправало во делата пред да се утврди што е професионален стрес. Влијанието на стресот на вработниот човек е големо. Предизвикува пречки во физичкото, социјално и во работното функционирање, што може да доведе до паѓање на продуктивноста и до појава на некои заболувања. Од каде се изворите на стрес на работа, кои се професиите под постојан стрес, како да се управува со стресот и сл. е прашање за кое расправаат денешните научници (Dragana Stanojevic, Biljana H.Milosevic, Универзитет у Приштини са привременим седиштем у Косовској Митровици, Филозофски факултет, Катедра за психологију, 2011). Светската здравствена организација истакнува дека речиси 75% од болестите се предизвикани од стрес. Уште на крајот на 21 век УНЕСКО стресот го прогласи за болест на 21 век.

1. СТРЕС

1.1. Поим и дефинирање на стресот

Поимот стрес првично е поим од областа на инженерската технологија и се однесува на надворешна сила која дејствува на некој предмет, а резултатот од ова делување е тензија (напор), што доведува до привремени структурни промени во објектот/предметот на кој делува стресот. Денес, сепак, овој термин го среќаваме секојдневно кога станува збор за психичките напори на современиот живот и влијанието на овие напори врз органските промени и здравјето на луѓето (Havelka, 1995).

Современиот начин на живот е полн со тензии со кои се соочуваме секој ден. Забрзаното темпо на живот, меѓучовечките односи, борбата за моќ, социјалниот статус, долгорочното образование, се дел од постојаните извори на стрес. Стресот е предмет на интерес и на истражувања во рамките на многу научни дисциплини, како што се: биологијата, психологијата, медицината, социологијата, а за него се пишува и во популарната литература. Интересот е оправдан ако се земе предвид дека денес е

потврдено дека голем број болести се директно или индиректно етиолошки поврзани со стресот, а тоа се рефлектира и на други важни аспекти на општествениот живот[1].

Самиот назив ***„stress“*** потекнува од средновековниот англиски јазик (анг. напор, вознемиреност, страдање, болка или тага) и е модерен термин што означува состојба на организмот во која доживува закана за сопствениот интегритет. Се користел како термин уште во 14 век, во смисла на страдање, тегоба, вознемиреност, неприлика, несреќа или тага. За првпат во научна употреба бил воведен во контекст на физикалните науки во 17 век, додека во 19 век се користел и во медицината, каде се зборувало за стресот како причина за заболување, а во бројни случаи бил поврзуван и со ангина пекторис (Knežević, 2010). Валтер Канон (Walter Cannon, 1932) го сметал стресот како нарушување на хомеостазата поради студ, недостаток на кислород, низок шеќер во крвта и слично. [2]

Во најширока смисла, стресот е физичка и психолошка реакција на надворешни и внатрешни стресори. Стресот, тогаш, не е ситуација во која индивидуата се наоѓа, туку реакција на таа ситуација. Ако ситуацијата има заканувачки карактеристики, не мора да предизвикува стрес ако поединецот одлучи дека има начини и способности со кои без опасност и напори ќе може да ја издржи ситуацијата. Ако некое лице треба да ги мобилизира своите дополнителни физички и психички потенцијали да се спротивстави или да се прилагоди на ситуацијата со која се соочува, тогаш се работи за стресна состојба. Тогаш велиме дека на поединецот делува некој стресор кој предизвикува состојба на стрес (Havelka, 2002). Денес стресот е дефиниран како збир на реакции на прилагодување на организмот кон стимули од различни видови, како што се: емоции, промени во исхраната, бурното живеење. Така, тоа е реакција на телото на ситуации во кои индивидуата се чувствува загрозена во однос на неговото/нејзиното физичко или ментално здравје (McEwen & Morrison, 2013).

Ханс Сали, канадски лекар и научник, започнал да го употребува стресот на многу специфичен начин во 1936 година, обележувајќи со него хармоничен сет на телесни одбрани од штетни стимули од кој било вид. Во својата прва публикација за

[1] Larsen, R.J., Buss, D.M. (2008). Stres, suočavanje, prilagodba i zdravlje. U K. Matešić (Ur.), *Psihologija ličnosti.* (str. 566-600). Jastrebarsko: Naklada Slap.

[2] Lazarus R.S., Folkman, S. (2004). Pojam stresa u biološkim i humanističkim znanostima. U K. Matešić (Ur.), *Stres, procjena i suočavanje* (str. 1-20). Jastrebarsko: Naklada Slap

стресот во 1936 година, Сели го дефинира како „неспецифичен исход на секое барање што му е наметнато на организмот“. Во бројните лабораториски експерименти што ги спровел со животни, кои ги изложувал на различни физички и емоционални дразби (силна светлина, заглушувачка бучава, екстремна топлина или студ, фрустрации), тој забележал дека кај сите животни се јавиле патолошки промени, како што се: стомачен чир, намалување на лимфното ткиво и зголемување на надбубрежните жлезди. Подоцна покажал дека изложеноста на постојан стрес предизвикува различни заболувања кај експерименталните животни, како срцев удар, мозочен удар, бубрежни заболувања, ревматоиден артритис итн., па заклучил дека истото се јавува и кај луѓето. Овие наоди послужиле како основа за моделот на физиолошки стрес, според кој до болест доаѓа заради нарушување на рамнотежата на организмот под дејство на надворешни и внатрешни фактори. Тој го воведол поимот **„стресори“** за стимули (стимулатори) кои предизвикуваат стрес. Според него, поимот стрес се однесува на физичките ефекти на кој било стимул што сериозно се заканува на рамнотежата на организмот, за што денес се користи терминот стресен одговор, т.е. стресна реакција. Реакцијата на стресот е од невро-ендокрин карактер и се манифестира како збир од симптоми кои го чинат **општиот адаптивен синдром** (GAS). Сели претпоставува дека организмот реагира на закана или повреда од истиот пакет на општи неспецифични реакции (општ адаптациски синдром), што го опишува во три фази:

1. ***Фазата на аларм***, може да трае од неколку часа, до неколку дена. Постои мобилизација на телесни ресурси, односно зголемена активност на надбубрежната жлезда, кардиоваскуларна и респираторна функција. Организмот се прилагодува на стресот и ги користи сите резерви за да се прилагоди.
2. ***Фаза на отпорност (резистентност)***, се јавува кога телото е постојано изложено на каков било стимул за стрес. Во текот на оваа фаза, отпорноста на стресниот стимул е релативно константна, но отпорноста на други стимули се намалува. Ако изложеноста на стресни стимули е долготрајна, постои постепено намалување на постигнатите адаптации.
3. ***Фазата на исцрпеност*** трае сè додека барањата за организмот се интензивни. Во оваа фаза, невроендокриниот систем има намален капацитет да лачи одбранбени хормони, така што имунолошкиот систем функционира со намалена ефикасност. Организмот потоа станува поранлив на некои функционални (како

настинки и грип) или структурни заболувања (на пример, чирови), а во некои случаи може да доведе и до смрт (Knežević, 2010).

Стресот, според Сели, е нормална адаптациска реакција, која воедно е сигнал за опасност и за подготовка за одбрана. Тој станува патолошки ако откажат или се исцрпат механизмите на одбрана, или ако силата на агресијата ги надминува одбранбените капацитети.

Идеите на Сали се корисни бидејќи потсетуваат дека стресот не е нешто што можеме да го избегнеме, туку тој е неизбежен и составен дел од животот, дури во одредена мерка и пожелен. Тој смета дека секој стрес или стресна ситуација не делува штетно за организмот.[3]

Теоријата за стресот на Сали ја отвори вратата за истражување за влијанието на многу психолошки фактори врз здравјето и настанувањето на болестите. Теоријата на Сели го дава точно тоа што им недостасуваше на психоаналитичките теории за настанувањето на психосоматските болести, затоа што овозможува експериментално тестирање на претпоставките за влијанието на разни надворешни и внатрешни фактори (физички, биолошки, социјални, психолошки) врз појавата на здравственото оштетување, како и експериментална верификација на ефективноста на различните интервенции во превенцијата на таквите оштетувања (Havelka, 1995).

1.2. Извори на стрес

Од повеќето различно поставени дефиниции за стресот, наједноставно може да се дојде до заклучок дека стресот е несакана појава која се јавува кај сите луѓе кога тие ќе се најдат во сутуација брзо да реагираат или да се приспособат на новонастанатата ситуација. Тоа е една неизбежна појава и секоја единка може да се најде на изложеност на појавата на стрес, за што придонесуваат најразлични фактори, односно извори на стрес. Изворите на стресните состојби, односно животните настани што доведуваат до стрес, уште се нарекуваат и стресори.

[3] Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). Proces suočavanja: Alternativa tradicionalnim formulacijama. U K. Matešić (Ur.), *Stres, procjena i suočavanje* (str. 145-182). Jastrebarsko: Naklada Slap

Стресор е секој фактор, животен настан или ситуација која сериозно го загрозува или нарушува балансот на организмот, односно телесниот, психолошкиот и социјалниот интегритет на личноста и може да предизвика стресна реакција (Белевска, 2018) .[4]

Стресорите се најчесто причинители кои ја предизвикуваат појавата на стрес, поставувајќи високи побарувања од личноста, ставајќи ја под притисок да изврши одредено дејствие, за кое таа не располага со доволно капацитет. Стресорите можеме да ги разликуваме според должината на траење (краткотрајни или долготрајни), според интензитетот (слаби, умерени или јаки) или според реакциите кои ги предизвикуваат (физиолошки, психолошки, социолошки). Можат да бидат од различен обем, можат да имаат ограничени, но и видливи ефекти и можат да поттикнат верижна реакција на случувањата во различни периоди од животот на единката.

Присуството на изворите на стрес е евидентно насекаде околу индивидуата, како во секојдневниот приватен живот, така и во општественото живеење, односно на работните места во организациите, во студентскиот живот и слично.

Стимулансите за стрес т.е. стресорите различно се категоризираат во различни студии. Најчестата категоризација на стресни ситуации е онаа што вклучува:

а) големи животни промени (брак, завршување на образование, смрт на некој близок);

б) хронични стресни настани (невработеност, кавги во семејството);

в) трауматски настани (природни и технолошки непогоди, воени ситуации и лична траума) и

г) секојдневни стресни ситуации (гужва, брзање, нељубезност на луѓето).

Сепак, разликата помеѓу одделните категории не е остра, и се поставува прашањето дали стресните стимули треба да се категоризираат според интензитетот или според нивните последици (Hudek-Knežević, 2005).

[4] https://www.psihocentrala.com/poremecaji/anksioznost-fobije-panika-i-somatizacija/stres-stresor-i-stresne-reakcije/ (посетено 12.10.2020)

Големите промени во животот се важни и значајни промени, како што се: губење на некоја блиска личност, раѓање на дете, развод, преселба во друг град, губење на работа и слично. Овие животни околности се различни од секојдневните проблеми затоа што се јавуваат поретко и можат да бидат позитивен предзнак. Холмс и Рах составиле стандардизиран список на стресни настани, наречен „Скала за оценување на социјалното прилагодување“. Највисок степен има смртта на сопружник. Интересно е што бракот и одењето во затвор се категоризираат како подеднакво стресни настани (Daruna, 2004).

Табела 1: Пример од скалата за социјално прилагодување

Ранг	**Животен настан**	**Единица на прилагодување средна вредност**
1	Смрт на партнер	100
2	Развод на брак	73
3	Раздвоен живот од партнерот	65
4	Отслужување на затворска казна	63
5	Смрт на близок член од семејството	63
6	Лична повреда или болест	53
7	Склучување на брак	50
8	Отказ од работа	47
9	Пензионирање	45
10	Брачна кавга	45
11	Промена во здравјето на член од семејството	44
12	Бременост	40
13	Сексуални тегоби	39
14	Нов член во семејството	39

15	Прилагодување на работа	39

Извор: Daruna, J. H. (2004.): Introduction to Phychoneuroimmunology (First Edition). Elsavier Inc

Хроничните стресни настани траат подолго и се повторуваат почесто во подолг период. Ова се, на пример, долготрајните болести, тензии во меѓучовечките односи, семејни проблеми, работни проблеми, финансиски тешкотии. Студиите покажаа дека долгорочните настани со хроничен стрес имаат поголем ефект врз здравјето, отколку краткорочните големи промени во животот (Hudek-Knežević, 2005).

Стресните ситуации, исто така, се **секојдневни проблеми**, како што се: сообраќаен метеж, разочарувања кај луѓето, брзање, бучава. Резултатите од некои студии дури покажуваат дека нивното влијание врз здравјето е поголемо од влијанието на поголемите животни проблеми, што се објаснува со кумулативниот ефект на секојдневните проблеми (Hudek-Knežević, 2005).

Големите кризни ситуации и траумите можат да се поделат во три групи:

1. природни и технолошки непогоди,
2. воена траума,
3. лична траума.

Големите катастрофи имаат заеднички карактеристики:

а) се случуваат одеднаш и без предупредување,

б) се случуваат во краток временски период,

в) не само што индивидуата е загрозена по живот, туку и неговото или нејзиното семејство и најблиските се исто така под закана,

г) индивидуата има мала контрола врз ситуацијата.

Сепак, големи катастрофи им се случуваат на голем број на луѓе и има голем интензитет на социјална поддршка. Се проценува дека 50-76% од луѓето доживуваат некое трауматско искуство во текот на животот, а потоа 10-30% развиваат акутно стресно нарушување или посттрауматско стресно нарушување. Акутното стресно нарушување се дијагностицира веднаш по траумата и трае до една недела, додека

посттрауматското стресно нарушување вклучува хроничен одговор по траумата и започнува еден месец по траумата. Се карактеризира со симптоми, како што се: присилни мисли, чувства на изолација, избегнување на луѓе и мисли, изразување емоции како да е стресниот настан сè уште присутен. Од овој синдром најчесто заболуваат војниците (Hudek-Knežević, 2005).

1.3. Реакции предизвикани од стресот

Стресот е состојба или чувство со кое се стекнува една личност во моментот кога од неа се бара да вложи повисоки лични и социјални ресурси отколку што поседува. Тоа е моментот кога индивидуата се соочува со недостаток од време, способности, енергија и желба да ги заврши своите обврски ефективно и навремено.

Степенот, т.е. нивото на стресно искуството кое ќе го доживее една индивидуа, е делумно зависно од тоа колку таа е способна да се сноси со обврските кои ѝ ги наметнува самата работа, и начинот на кој таа ги сноси обврските и одговорностите и соочувањето со промените кои настануваат ненадејно.[5]

Доколку се земе предвид дека стресот е ситуација на неоправдан страв, во човековиот организам се активираат два физиолошки системи. Еден од нив е автономниот нервен систем (системот кој ги контролира срцето, белите дробови, стомакот итн.), а другиот е ендокриниот систем (системот на жлезди со внатрешно лачење). Во состојба на стрес се излачува големо количество на адреналин, срцето забрзано чука, рацете треперат, дишењето се забрзува итн. Ендокриниот систем во стресни ситуации стимулира лачење на хормони во крвта, посебно адреналинот кој го зголемува количеството на крв, а со тоа и крвниот притисок во организмот.

Стресот е признат во современиот свет како важен фактор што влијае на здравјето. Индивидуалната проценка на објективната состојба или настан во голема мера влијае на појавата на реакција на стрес кај поединец. Одговорот на поединецот на стресот е резултат на преклопување на индивидуалната чувствителност, надворешните

[5] Pozos-Radillo, B.E., Lourdes Preciado-Serrano, M., Acosta-Fernandes, M., Angeles Aguilera-Velasco, M., Delgado-Garcia, D.D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicologia Educativa, 20*(1), 47-52

околности и стресорите. Индивидуалната чувствителност се определува според личноста, возраста и начинот на живот. Надворешните околности вклучуваат околина, семејство, пријатели и работна атмосфера. Болестите предизвикани од прекумерен стрес зависат од сите три фактори.

Реакциите на стресот можат да бидат: **психолошки, бихевиорални** и **физиолошки** (Knežević, 2010).

Психолошките реакции на стресот може да бидат: зголемување на вознемиреноста, проблеми со концентрацијата, негативни емоции, губење на внимание, депресија, замор, синдром на согорување (анг. Burnout syndrome) или пораст на самоубиствата.

Психолошките реакции ги делиме на две групи и тоа на: емоционални и когнитивни реакции.

Емоционални реакции. Секоја стресна ситуација предизвикува голем број емоционални реакции, во зависност од специфичноста на ситуацијата. Овие емоционални реакции може да бидат страв, бес, омраза и бројни други емоции, кои се јавуваат со акутна стресна реакција или, пак, апатија, потиштеност, беспомошност, тешкотии, чувство на вина. Овие реакции го мобилизираат поединецот на активности (однесување), со кои им се спротивставува на стресорите или го прифаќа стресот со сите негови последици. Промените во психолошкото функционирање во текот на стресот можат да бидат толку интензивни, што можат да примаат димензии на психолошка криза. Кризите се бурни и драматични психолошки состојби во кои се доведува во прашање скоро целокупното функционирање на личноста, нејзините избори, верувањата и слично. Кризите секогаш најавуваат промена, која не е делумна, туку целосна и суштинска.

Когнитивните реакции помагаат при зголемена мака, подобра концентрација, поквалитетно просудување, побрзо одлучување и подобро реагирање на стресната ситуација, или, во зависност од јачината на стресот и нашата проценка, дали ќе можеме да се извлечеме, но може и да ни го отежнат соочувањето со стресната ситуација, преку нарушување на концентрацијата, расудувањето, логичкото мислење, меморијата и др.

Реакциите во однесувањето на стресот најчесто се повлекување и изолација на работа, дома или на училиште, пораст на несреќи, зголемена потрошувачка на цигари, алкохол или кафе, раздразливост, агресија, сексуални дисфункции, ниска мотивација за работа и меѓучовечки односи и зголемено насилство при работа и/или дома.

Студиите за последици во однесувањето од стресот често се комплицирани, затоа што овие последици се појавуваат во парови или тријади, аналогно на коморбидитетните шеми на хроничното заболување. Различни комбинации се повеќе правило, отколку исклучок. Добро познат пример е многу блиската асоцијација на стресот, пушењето цигари и употребата на кофеин. Друг пример се однесува на коморбидитетот од посттрауматски стрес, алкохолизам и злоупотреба на лекови/дрога. Во акутни состојби на стрес овие реакции можат да бидат во форма на однесувања насочени кон давање на отпор на стресорот или насочени кон избегнување на стресорите (реакција бори се или бегај). Однесувањето на поединецот во стресна ситуација може да биде насочено и кон прифаќање на стресорите како нешто неизбежно, како нешто што мора да се случува, па не е потребно ниту да се бори, ниту да бега. Кај хроничниот стрес може да се јават негативни облици на однесување, како деструктивно однесување, агресија кон себе и кон другите, асоцијално однесување, склоност кон претерано пушење, алкохолизам, зависност од дрога и сл.

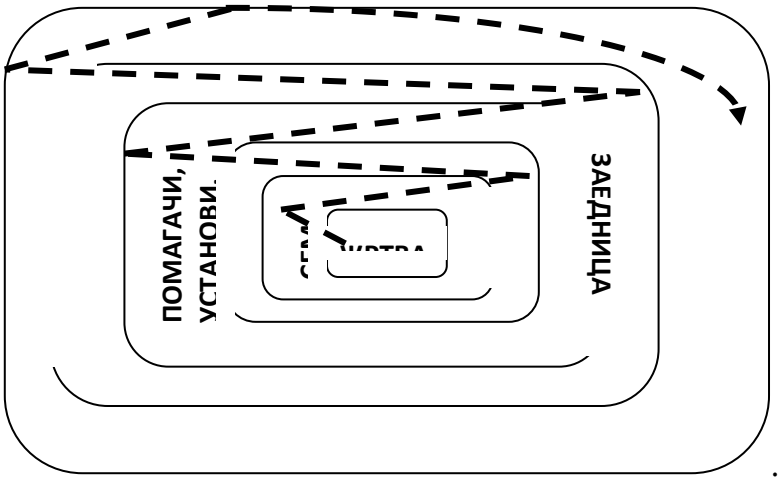
Со работата на Канон и Сали (Cannon и Selye), во 20-тите и 30-тите години на минатиот век, започнуваат современите истражувања за психолошките, физички ефекти и нивната корелација со стресот. Многу од истражувањата се спроведени за да се испитаат физиолошките одговори на индивидуата кога е изложена на стресори. Веќе постојат и хормони коишто се нарекуваат „хормони на стрес“, а тоа се адреналинот и кортизолот. Овие хормони се нарекуваат така затоа што во организмот како одговор на стрес значително се покачува нивното ниво. Доколку се повторува хронично, тогаш покаченото ниво на овие хормони може да има трајни последици за здравјето на луѓето, особено заради ефектот на хормоните врз крвниот притисок и нивото на холестерол.[6]

Постојат три начини поврзани со стресот на коишто се создаваат физиолошките промени: како физиолошки одговор на проценката за одредена опасност или неуспех

[6] Csikszentmihalyin, M. (2006). Pobjeđivanje kaosa. U K. Matešić (Ur.), *Flow, očaravajuća obuzetost* (str. 349-379)

на стратегиите за справување; како физиолошки одговор на проценката за опасност кога активното справување не е ефикасно и како неспецифичен физиолошки одговор за време на првата фаза на аларм. Овие физиолошки одговори може значително да влијаат за појава на патологија во организмот, особено ако организмот е слабо подготвен за одбрана. Овие патолошки промени скоро секогаш настануваат кога организмот е подложен на стрес подолго време, односно кога стресните ситуации се повторуваат. Физичките ефекти од прекумерен стрес одамна се препознаени и тоа од срцеви напади и удари, до улкуси и други гастроинтестинални нарушувања. Континуираниот стрес, исто така, си го зема данокот од имунолошкиот систем на организмот, предизвикувајќи чести настинки и други болести. Психолошки, стресот може да доведе до депресија, анксиозност и дури до панични напади.

Физиолошките реакции на стресот, меѓу другото, вклучуваат: зголемување на нивото на кортизол, повисоко ниво на холестерол, висок крвен притисок, палпитации, болка во градите, несоница, појава на некои видови на карциноми, проблеми со варењето на храната, главоболка, коскено-мускулни нарушувања и намален имунитет (Knežević, 2010).



Слика 1: Кругови на загрозеност во состојба на криза – „Флипер“ учинок

Оваа слика покажува како масовната трауматизација, која погодува конкретни поединци (жртви), се пренесува на сè пошироки кругови луѓе кои се во контакт со жртвите и свесни за настанот кој ја погодил заедницата, се одразува („одбива како топче во флипер“) на целото општество и има социјално влијание на идните генерации. Стресот или психофизичката напнатост е секојдневна животна појава кај луѓето, а

способноста за приспособување кон стресот е мера на виталност на човечкиот организам. Стресот е „неспецифичен склоп на телесни промени“. Стресот е неопходен за да се живее. Познато е дека „комлетната ослободеност од стресови значи умирање“. Стресот е телесен и умствен процес на справување со неочекувани промени и опасности.

1.4. Класификација на стресот

Во литературата има голем број обиди да се воведе ред при разгледување на феноменот на стресот, со укажување на разликите помеѓу категориите на стрес, кои можат да се формираат според одредени критериуми.

Една од класификациите, претставена во литературата, е поделбата на стресовите на: **физички** и **социкултурни.** Категоријата на физички стрес има широк опсег. Опфаќа стресови поврзани со настани кои вклучуваат непосредна закана по животот (како пожари, сообраќајни несреќи итн.), па сè до оние поврзани со неповолни услови на животната средина, како што се загадување, бучава, итн.[7]

Социокултурната категорија на стрес е уште покомплексна. Социкултурните услови и настани можат сами да бидат стресови, или претставуваат околности што фаворизираат појава на други стресни настани или го влошуваат стресот на постојните состојби.

Според Пирлин (1989), стресот е функција на дистрибуција на социјалните ресурси и позицијата и улогата на поединците во општеството. Недостатокот на социјални ресурси ја зголемува веројатноста за појава на други стресни настани или го зголемува стресот на постојните. Покрај тоа, честопати еден стресен настан од социокултурна природа предизвикува појава на друг или повеќе стресни настани (на пример, разводот може да доведе до влошување на материјалната состојба, услови за прифаќање на работа под неповолни услови, што може дополнително да доведе до влошување на односите со децата и проблеми кај детското однесување).

[7] Brdar, I., Lončarić, D. (2003). Suočavanje s akademskim stresom i aktivnostima u slobodnom vremenu učenika. *Društvena istraživanja, 6*(74), 967-988

Структурата на социјалните улоги исто така може да ја поддржи појавата на стресот. Ова се случува кога социјалната улога вклучува премногу обврски или кога има конфликти помеѓу различни улоги (на пример, родителски и професионални), меѓучовечки конфликти во рамките на истата улога (конфликти помеѓу колегите, сопружниците и сл.). Неможноста да се промени социјалната улога кога е непожелна, или, обратно, присилно оставајќи ја посакуваната улога.

Очигледно, за да се разбере почетокот на стресот, потребно е да се има увид во социокултурниот и личниот контекст на поединецот кој е под стрес.

Стресните настани се разликуваат по временските карактеристики, што може да биде од голема важност за текот и ефектите, т.е. последиците од стресот. Поголемиот број на временски димензии на стресни настани заслужува внимание. Една од најважните е времетраењето на стресот. Стресорите можат да бидат долготрајни. Алдвин (1994) го наведува примерот на ветеранот од Втората светска војна, кој поминал пет години како морнар на брод, под постојана закана од напад од германски подморници. Стресорите исто така можат да бидат многу краткотрајни, како на пример, сообраќајна несреќа. Литературата за животните укажува на тоа дека физиолошките ефекти на стресот можат да бидат многу различни, во зависност од тоа дали стресот е краткотраен или хроничен, континуиран или не (Dienstbier, 1989).

Друга важна димензија е ненадејноста или очекувањето на стресен настан. Студиите за загуба индицираат дека ненадејноста на смртта може да влијае на јачината на несаканите ефекти (Parkes & Weiss, 1983). Од една страна, добро е познато дека фазата на исчекување на проблемот може да биде многу стресна, но од друга страна, дава можност да се подготвиме за појава на проблем, и психолошки („проактивно справување со стресот“; Taylor & Aspinwall, 1996) и практично. Меѓутоа, ако појавата на проблемот е премногу постепена, може да се меша во перцепцијата на реалната опасност.

Конечно, стресорот може да биде со различен *обем*. Може да има ограничени и јасно видливи ефекти, или може да предизвика верижна реакција на настаните во различни области на животот (како во случајот на развод).

Според *Американската психолошка асоцијација*, постојат три вида на стрес: **акутен стрес, епизодичен стрес** и **хроничен стрес** – секој со посебни карактеристики, симптоми и траење (http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx):

Акутниот стрес претставува најчеста форма на стрес. Во мали дози е возбудувачки, но во големи дози е изморувачки. Бидејќи е краткотраен, се јавува поретко и нема доволно време да направи поголеми штети како што може долготрајниот стрес. Се манифестира преку одредени симптоми, како што се: емоционален дистрес – комбинација на лутина и иритираност, анксиозност и депресивност, мускулни проблеми – тензиони главоболки, болки во грбот, болки во вилицата, стомачни проблеми, транзиторни покачувања на крвниот притисок, тахикардија, вртоглавица, мигренозни главоболки, влажни дланки, студени раце и стапала, болки во градите. Овие симптоми можат да се јават кај секого како последица на акутниот стрес и многу ефикасно можат да се третираат, така што по завршувањето на дејството на стресорите, организмот се враќа во првобитната состојба, т.е. во нормален тек.

Епизодичен стрес е чест кај луѓето со акутни стрес-реакции кои се пренагласени, на кои им недостасува време, кои се иритабилни, анксиозни и со тензија. Често тие се опишуваат себеси како да имаат многу „нервозна енергија“. Секогаш во трка, забрзаност, имаат тенденција да избувнат, интерперсоналните односи се намалуваат, така што светот станува многу стресно место за нив. Симптомите на епизодниот акутен стрес се симптоми на зачестени напади на пренагласување: главоболки, мигрена, хипертензија, болки во градите и проблеми со срцето. Третманот на епизодичниот акутен стрес подразбира интервенции на повеќе нивоа, првенствено професионална помош, која може да трае повеќе месеци.

Хроничен или континуиран стрес е оној каде што влијанието на стресорите е подолготрајно, го доживуваат луѓето кои се склони кон срцеви напади, тие се агресивни, нетрпеливи и имаат чувство за временска итност, забрзаност, несигурни се и често создаваат епизоди на акутен стрес. Исто така, еден вид форма на хроничен стрес доживуваат и беспотребно претерано загрижените луѓе, кои се песимистички расположени, секогаш се под тензија, анксиозни и депресивни.[8]

[8] https://www.motika.com.mk/postojat-nekolku-vidovi-na-stres-i-veruvale-ili-ne-nekoi-od-niv-se-dobri-za-vas/ (посетено 14.10.2020)

Додека акутниот стрес може да биде возбудлив и возбудувачки, хроничниот стрес никогаш не е таков. Тој е угнетувачки стрес, кој ги истрошува, изморува луѓето, постепено и постојано, создавајќи промени кои можат да се одразат на нивното здравје. Хроничниот стрес е кумулативен феномен кој може да се развива во текот на целиот живот, или пак, за неколку недели.

Хроничниот стрес ги уништува, ги разорува телото, умот, животот. Тој ја искалува омразата преку опустошување заради долготрајно трпење. Тој е стрес кој има моќ врз: дисфункционалните семејства, врз несреќните во бракот, врз оние чија работа или кариера се очајни, врз семејства каде што постојат зависници, каде што постојат хронични или ментални болести, каде што постои невработеност, кај непотполни или пренатрупани, проширени семејства, каде што постојат неадекватни меѓусебни односи итн.

Се чини дека една од предложените класификации е корисна. Вклучува разграничување на категории на стрес во однос на интензитетот на заканата (или загрозувањето), кој го вклучува стресниот настан.

Најважните видови стресори според интензитетот на заканата се:

- *Траума.* Овие се многу опасни, заканувачки настани, кои излегуваат од сферата на обичните човечки искуства. Вклучуваат настани како што се: воjни, природни и технолошки непогоди, сообраќајни незгоди и сл., каде постои директна закана за животот на личноста или неговите најблиски и / или гледање разни ужаси (смртни случаи, осакатени човечки тела, итн.). Траумата исто така може да биде индивидуален настан, како што е силување и други видови на напади.
- *Животни настани.* Ова се ситуации со помал интензитет на закана отколку со трауматските настани. Не вклучува ситуации кои претставуваат непосредна закана за животот. Оваа категорија вклучува настани, како што се: смрт на некој близок, развод, дијагностицирање на сериозна болест итн.
- *Хронично оптоварување.* Овој термин се однесува на ситуации чиј интензитет на закана е помал отколку во трауматските и животните настани. Сепак, во споредба со претходните категории, тука се вклучени настани што обично траат подолго. За разлика од животните настани, настаните во оваа категорија немаат јасен почеток и крај. Брачните проблеми се, на пример, хроничен товар, а

разводот е животен настан. Често се случува хроничното оптоварување да доведе до животни настани и обратно. Други примери на ситуации кои претставуваат хроничен товар се: проблеми на работа, проблеми во родителство, проблеми во совпаѓање на повеќе социјални улоги и др.

- *Дневни микростресори.* Ова се настани со многу низок степен на закана. Сепак, ваквите настани се далеку почести во однос на другите стресни состојби. Оваа категорија вклучува настани, како што се: дневни метежи во автобус, сообраќаен метеж, редици и др. Точно фреквенцијата, т.е. повторувањето на ваквите настани им дава стресен потенцијал. Дневните микростресори често се јавуваат како дел од тековен животен настан или хроничен обем на работа.

Според споменатите категории на стресни настани, можно е да се разликуваат следниве категории на стрес:

- **Трауматски стрес,** кој произлегува од доживување на некој трауматски настан, предизвикан од некој катастрофален стресор, кој го надминува вообичаеното човечко искуство. Траумата претставува случка, настан или серија настани, при што постои смрт или закана со смрт, или сериозна повреда или закана за физичкиот интегритет на личноста, како што се: природна катастрофа, несреќи, поплави, пожар, земјотрес, сообраќајни несреќи, војни, бомбардирање, пукање, убивање, тортура, напади итн. Трауматската случка се смета за јасно поразителна од многу непријатните и болни стресори кои ги сочинуваат нормалните, вообичаените непријатности во животот.
- **Стрес поврзан со животните настани;**
- **Стрес поврзан со хронично оптоварување со социјални улоги (chronic role strain) и секојдневни микростресови (daily hassles).**[9]

Корисноста на оваа класификација произлегува од наодот дека стресот на различни категории на оваа поделба остава квалитативно различни последици во однос на физичкото и менталното здравје.

Луѓето реагираат на стресот многу поинаку. Но, дали има правила што важат за повеќето луѓе? Опсегот на регуларност е познат денес, па затоа можеме да кажеме дека

[9] https://www.motika.com.mk/postojat-nekolku-vidovi-na-stres-i-veruvale-ili-ne-nekoi-od-niv-se-dobri-za-vas/ (посетено 14.10.2020)

должината и силата на стресот и нејзината поврзаност со другите стресови се важни за неговите исходи.

Би можела да се наведе и уште една поделба на видот на стрес, според големината на дејствување на стресорите, односно врз колкав број на единки влијае стресот и тоа (Википедија):

Колективен стрес - кој го доживуваат повеќе единки, група или вработени, кои се под влијание на определени односи, релации, влијанија од различна природа;

Индивидуален стрес - кој предизвикува одредена реакција кај единката или одговор на организмот, кој секоја единка различно го манифестира. Одреден извор на стрес предизвикува силно влијание кај една единка, а незначително кај друга, што пак е условено од индивидуални фактори, како што се на пример: степенот на образование, генетиката, домашно воспитание, емоционална интелигенција и други индивидуални особини на личноста.

1.5. Методи за соочување со стресот

Концептот на справување, т.е. соочување со стресот (анг. ***coping***) се однесува на различни однесувања што индивидуата ги користи за да изреагира на стресните ситуации со цел да ги намали истите. Некои студенти користат социјални активности за време на соочување, додека други прибегнуваат кон изолација (се осамуваат). Однесувањето е оправдано за обете групи затоа што за нив има смисла. Авторот Спирито (Spirito et al., 1996) предлага две стратегии фокусирани на фокусот на справувањето, и тоа: ***бихевиорални*** и ***когнитивни.*** Од друга страна, Ајерс (Ayers et al., 1996) предлага модел за справување со 4 фактори, кој се состои од: ***активни стратегии, одвраќање, избегнување*** и ***стратегија за барање поддршка.***

Лазарус и Фолкман (1984) го претставиле најпознатиот модел на справување со стресот, кој опстојува до денес и опфаќа две стратегии за справување: ***справување фокусирано на проблемот*** и ***справување фокусирано на емоциите.*** Справувањето со проблемот умерено се обидува да го елиминира изворот на стресот. Овој начин на соочување преовладува кога луѓето мислат дека можат да направат нешто

конструктивно во врска со стресниот настан, односно проценуваат дека можат да ги контролираат исходите на стресната ситуација. Значи, со насочувањето кон проблемот и неговото решавање, се менува односот личност – околина, преку директна акција или когнитивно реконструирање. Во оваа стратегија се вбројуваат: осмислено решевање проблеми, истакнување на позитивното (реинтерпретацигја), барање информации, потиснување на конкретни активности, прифаќање. Емоционалното фокусираното справување со емотивноста се обидува да ги елиминира негативните емоции што го предизвикуваат на стресот. Оваа стратегија е соочување насочено кон емоциите, кое има за цел намалување или полесно поднесување на емоционалното возбудување предизвикано од стресната ситуација. Ако не мислиме на некоја закана, барем повремено, нема да нè оптеретува и да ни пречи. Овде спаѓаат: изразување на чувствата, барање социјална поддршка (совет, емоционална поддршка). Овој начин преовладува во ситуации во кои е проценето дека не е можно да се контролираат стресните настани или нивните исходи. Интересот за истражување на стресот е секогаш актуелен, но теоријата на Лазарус и Фолкман (1984), која опстојуваше без оглед на развојот на другите теории, сè уште ја има водечката улога во оваа област.[10]

Истражувањето спроведено од Фред и сор. (2013) се осврнало на четири типа на стресни симптоми (психолошки, когнитивни, физиолошки и интерперсонални) и нивната застапеност во доцната адолесценција. Во истражувањето учествувале 954 бразилски студенти. Утврдено било дека студентите со високи нивоа на стрес прибегнуваат кон употреба на дроги, потекнуваат од дисфункционални семејства, припаѓаат на средниот сталеж и имаат пониски академски достигнувања. Општо земено, студентите се изложени на високи нивоа на стрес и бараат стратегии за поефикасно да се справат со стресните ситуации (Dahlin и др., 2005). Изборот на стратегија зависи од индивидуата и не постои доволно добар или универзален начин што е применлив за секого.

Интерперсонални и интраперсонални стресори

Најчесто пријавувани интерперсонални стресори се:

- ✓ нејасната улога во општеството,

[10] Grgin – Lacković, K. (2004). Stres u djetinjstvu i mladosti. U K. Matešić (Ur.), *Stres u djece i adolescenata, izvori posrednici i učinci* (str. 107-214)

- ✓ лошите односи со колегите при студирање,
- ✓ насилство,
- ✓ осаменост,
- ✓ лоша и слаба комуникација
- ✓ рамнотежа меѓу студиите и приватниот живот
- ✓ односот со родителите (Juras i sur., 2009).

Одредени карактеристики на личноста претставуваат исто така важни детерминанти за изложеност на стрес во текот на студиите. Некои личности се повеќе чувствителни на одредени стресори од другите, така што карактеристиките на личноста и и однесувањето ја детерминираат ранливоста на лицата на стрес. Одредени особини на личноста исто така претставуваат важни детерминанти за изложеност на стрес во текот на студиите. Како значајни варијабили се испитуваат димензиите на личноста (како што е самопочитувањето, самодовербата, перцепирана самоефикасност, атрибуција на каузалност, справување со стресот, ориентација кон целта, мотивација за постигнување, перцепирана врска со родителите и психолошко здравје, анксиозност, депресија, итн.) (според Živčić-Bećirević i sur., 2007). Финансиските проблеми претставуваат исто така еден од додатните стресори за студентите. Некои од студентите мора да работат напоредно со студирањето, што може да претставува извор на стрес затоа што мора ефикасно да управуваат со времето, а доколу немаат доволно време после работа, тоа може дополнително да биде извор на стрес (PfeifFer, 2001).

1.6 Ефекти од стресот

Одговорите на стресот ќе зависат од механизмите за прилагодување што ги користи поединецот за одржување или повторно воспоставување рамнотежа. Зголеменото ниво на возбуда на стрес може да доведе до зголемена продуктивност, како и поголема издржливост на стресот во иднина. Сепак студентите треба да научат да применуваат методи за самообразование во намалување на непожелните ефекти на стресот, бидејќи кога ќе се достигне највисок степен на стресна возбуда, постои брз пад на стресот со симптоми на општо влошување на здравјето, што дополнително доведува до уште поголем степен на исцрпеност. Резултат на овој стресен процес е одлив на крв во мозокот, срцето и екстремитетите, стресот ја намалува активноста на

дигестивниот систем, што може да предизвика дијареја, болки во стомакот, колитис и чиреви. (Cetinić i sur., 2014). Стресот може да влијае позитивно и негативно на менталното и физичкото здравје на студентот. Психолошкиот стрес се дефинира како штетна трансакција, што вклучува и реакција, така што поимот стрес се однесува на причините, реакцијата и неговите последици (Petz, 2005). Стресот предизвикува бројни реакции во зависност од неговиот интензитет. Доколку стресовите се помалку интензивни, тие не ја нарушуваат рамнотежата на организмот или доведуваат до трајни нарушувања, додека изложеноста на долгорочни негативни стресори доведува до замор, намалена концентрација, проблеми со меморијата, што може да го наруши интелектуалниот и емоционалниот развој на ученикот. Реакцијата на стрес се јавува врз основа на перцепција на ситуацијата, проценка на значењето за организмот, проценка на ресурсите на една личност за справување со ситуацијата, како и проценка на социјалната поддршка (Hong, 1998). Анксиозноста е комплексен повеќедимензионален конструкт, кој вклучува когнитивни, афективни, физиолошки одговори на т.н. тест-ситуации. Анксиозноста на испит е стрес и непријатност што се јавува со тестот, што е придружено со изразена беспомошност.[11] Грижата и емоционалноста се основните компоненти на анксиозноста на тестот. Загриженоста е когнитивна преокупација со можен неуспех. Истражувањето покажуваат поврзаност помеѓу овие фактори, како и поврзаност помеѓу факторите на академски успех и грижа (Rakočević, 2015). Во истражувањето „Влијанието на стресот за достигнувањата на студентот“ (Rakočević, 2015) се покажа дека интензитетот на стресот опаѓа со преминувањето во следна година на студии, па студентите со текот на времето стануваат имуни на поголема количина стрес. Исто така е докажано дека студентите што перцепирале поголем степен на стрес, имале помали достигнувања на испитите, односно во помал процент постигнуваат успех во студирањето. Реакциите на стрес можат да бидат психички, односни и физиолошки пореметувања. Стресот, исто така, кај студентите е поврзан и со одредени организациски потешкотии, како што е отсуство од предавања, намалена продуктивност, а со тоа и квалитетот на академските задачи и испити (Pulido i sur., 2011).

[11] https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987 (посетено 15.10.2020)

1.6.1 Психолошки ефекти на стресот

Најчести психолошки ефекти на стресот се: вознемиреност, тешкотии со концентрацијата и помнувањето, негативна емоционалност, исцрпеност и депресивни епизоди. Најчестите реакции на стресот се емотивни, при што преовладува немир, раздразливост и чести промени на расположението, додека рамнодушноста и вината се јавуваат во помала мера. Психолошките проблеми кои ги оптеретуваат и загрижуваат студентите ја инхибираат слободната и ефективна употреба на интелектуалниот потенцијал и го блокираат оптималниот личен развој во подоцнежната адолесценција. (Benzinović, 1998). Покрај емоционалните реакции и потешкотии, когнитивните потешкотии, што се јавуваат како резултат на стресот, се голем проблем, а меѓу нив и бавното размислување и слабата концентрација, кои во голема мерка го попречуваат процесот на учење и стекнување знаење. Повеќето студенти наведуваат дека поради когнитивни тешкотии, кои се чести во стресниот период пред испитите, тие учат побавно и немаат време за квалитетна подготовка на испит. (Raković, 2017). Истражувањата упатуваат на тоа што стресорите придонесуваат за помала грижа за сопственото здравје кај студентите. Студентите коишто доживуваат различен степен на стрес, помалку се задоволни и тоа влијае на самопочитувањето (Hudd i sur., 2000).

Во истражувањето Abouserie (1994), покажана е статистички значајна негативна корелација меѓу самопочитувањето и академскиот стрес. Еден од најчестите последици на стресот кај студентите е намалениот академски учинок (prema Robotham, 2006).

1.6.1.1 Анксиозност кај студентите

Еден од најчестите облици на ментални болести се анксиозните пореметувања. Анксиозноста или вознемиреноста е состојба на вознемиреност, страв и напнатост, кои обично се составен дел од привремената реакција на стресот. Кај повеќето млади луѓе, вознемиреноста се јавува само во одредени периоди, кога се закажува одреден испит или кога се приближува личен важен настан. Повремените периоди на вознемиреност се доста чести и не се причина за загриженост, но како и со другите емотивни состојби, анксиозноста може да стане проблем ако се меша со секојдневните активности на

индивидуата. Умерено ниво на вознемиреност може да биде мотивирачко, кога се подготвувате за одреден важен испит, но тоа многу интензивна анксиозност, како и отсутност на анксиозност, може да го намали успехот (Petz, 2005). Анксиозното растројство е придружено со долготраен и интензивен страв или вознемиреност во ситуации кога ваквите чувства немаат основа во реалноста.[12] Ваквите интензивни состојби на вознемиреност го попречуваат ритамот на спиење, концентрацијата, апетитот и го оневозможуваат уживањето во животот и опуштањето. Ако условите за вознемиреност траат подолг временски период, потребно е да се побара стручна помош, бидејќи може да има погрешни начини на справување со проблемот, како што се употреба на алкохол и наркотични средства, додека кај одредени луѓе може да се развие депресија или појава на самоубиствени мисли (De Lucia i sur., 2006). Интензивната анксиозност варира во зависност на вооченета закана. Заканата понатаму зависи од голем број фактори, како што се: природата на испитните прашања, општата способност на студентот, вештините во предметната област, подготвеноста за испит и индивидуалните разлики во линијата за анксиозност на тестот (Spielberger i Vagg, 1995). Особено за време на испитниот период, анксиозните студенти се големи потрошувачи на лекови, како што се: анксиолитици, седативи, стимуланси и слично. Тие исто така имаат пониски академски достигнувања или треба да вложат значително повеќе напор за да ги постигнат истите академски резултати, како и студентите со мала вознемиреност (Zeidner, 1998). Испитната анксиозност се однесува на емоциите поврзани со закана од потенцијален неуспех на испит (Sorić, 2014). Слично објаснување дава и Лавсон (Lawson, 2006), при што анксиозноста на испит се однесува на вознемиреност, паника и размислување за потенцијаниот неуспех во текот на испитната ситуација. Благиот степен на анксионзност може да служи како мотиватор, додека изразито високиот степен може да предизвика спротивен ефект, отежнувајќи ги когнитивните процеси потребни за успешно обавување на задачите (според Erceg-Jugović, i sur., 2012).

Претходните истражувања покажаа дека стресот кај студентите е поврзан со когнитивен дефицит (внимание, концетрација), намален имунитет, зголемен степен на депресија и анксиозност и намалување на задоволствата во животот (Bailey i Miller 1998; Chang 2001; Dyson i Renk 2006; Edwards i sur. 2001; Lumley i Provenzano 2003;

[12] Brougham, R. R., Zail, C.M., Mendoza, C.M., Miller, J.R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, *28*(2), 85-97

Pritchard i sur. 2007; prema Brougham 2009). Според овие наоди, физичките, психолошките, однесувањето и академските тешкотии на учениците најчесто се резултат на стресот. Успехот во надминувањето на предизвиците на студентскиот живот е поврзан со многу фактори: зрелост, одлики на личност, социјална поддршка, услови за живот и веќе донесени стратегии за справување (Vrhovski, 2012.).

1.6.1.2 Ефекти во однесувањето на стресот

Најчести реакции на стресот се однесуваат на: социјално повлекување од групи врсници или семејство, склоност кон консумирање алкохол, цигари и кафе, раздразливост, агресија, избегнување на академски обврски и сексуална дисфункција. Изложеноста на високо ниво на стрес подолг временски период може да доведе до повлекување, анксиозност и депресивни нарушувања, нарушувања во исхраната и пад на имунитетот, што придонесува за развој на физичко заболување.[13] Стресот кај учениците исто така може да доведе до честа потрошувачка на алкохол и наркотични средства, поради погрешни обиди за управување со стресот. Истражувањата покажуваат дека високото ниво на стрес доведува до намалено учење, наспроти умерено ниво на стрес кое го стимулира учењето, а учениците со високо ниво на стрес, исто така, покажуваат поголем страв од академско промашување (Živčić i sur, 2007). Наведените стресори можат да влијаат на развојот на повеќе проблеми кај студентите, како што се: влошување на академскиот успех, конфликт со семејството, врсниците, употреба на наркотици и развој на суицидни однесувања (De Lucia i sur., 2006).

1.6.1.3 Самоубиства кај студентите

Се покажа дека самоубиственото однесување е поврзано со меѓучовечките конфликти и загуба и дека многу важен фактор на ризик е перцепцијата на некој стресен настан. Научените механизми за справување со стресот, како и начинот на согледување на стресни настани, во голема мерка ќе зависат од семејните и културните фактори. Семејните фактори во голема мерка се поврзани со самоубиствените склоности на една млада личност. Нарушените односи меѓу родителите често ги одредуваат нарушените односи со децата. Премногу амбициозни и строги родители

[13] Grgin – Lacković, K. (2004). Stres u djetinjstvu i mladosti. U K. Matešić (Ur.), *Stres u djece i adolescenata, izvori posrednici i učinci* (str. 107-214)

можат да влијаат на развојот на анксиозност кај децата, развивајќи страв од неуспех. Кога една млада личност не успее да ги постигне амбициите на родителите, постои страв и обид да се скрие неуспехот, што доведува до страв од откривање на неуспех и високо ниво на стрес, а ако некое лице нема соодветни ресурси за да се справи со ситуацијата, може да доведе до склоност кон самоубиство.[14] Студентите и емоционално дистанцирани родители кои имаат тенденција да наградуваат само успех, можат да влијаат на развојот на опсесивно-компулсивните одлики на личноста, што го зголемуваат ризикот од самоубиство во средната возраст. Исто така, се покажа дека рамнодушниот тип на родител е поврзан со зголемен ризик од самоубиство, како резултат на недостаток на родителска грижа кај младите. Така, склоноста кон самоубиство кај децата може да биде придонесена од индиректното однесување на нивните родители. Дисфункционалните фактори во семејството се поврзани со самоубиствени мисли, планирање на самоубиство, намерно самоповредување, обиди за самоубиство и голема депресија (Graovac i Prica, 2014). Академскиот неуспех кај учениците може да влијае на развојот на самоубиствени мисли. Хроничната инсуфициенција може да предизвика чувство на безвредност, вознемиреност, сомнеж во себе, а самоубиството се чини како бегство и спасение. Акутната инсуфициенција, особено кај учениците кои покажуваат опсесивно-компулсивни карактеристики на личноста, исто така може да предизвика самоубиствени мисли. Виктимизираната младина пријавува самоубиствени мисли 2,4 пати почесто и пријавува самоубиствено однесување 3,3 пати почесто од нивните врсници кои не биле жртви на врсничко насилство (Graovac i Prica, 2014).

1.7 Физиолошки ефекти на стресот

Физиолошки реакции на стрес се: зголемено ниво на кортизол, поголемо ниво на холестерол, висок крвен притисок, палпитации, болка во градите, несоница, појава на некои видови карциноми, варење, главоболки, мускулно-скелетни нарушувања и намалена имунолошка функција (Albus, 2010). Кај последиците од стресот, настанат како резултат на испитните рокови што се предмет на истражување на многу истражувачи, најпрво се мери психолошкиот степен на стрес и имунолошките

[14] https://www.learnpsychology.org/suicide-depression-student-guidebook/ (посетено 16.10.2020)

одговори на студентот. Во текот на испитниот период, кај студентите се потврдени различни степени на стрес, при што се покажа намалување на функциите на различни индикатори на имунитетот, како што е намалена НК активност на станиците, пролиферација на лимфоцити, производство на гама интерферон хемиски преносител на лимфоцити и зголемување на производството на антитела за херпес вирусите. (Glaser i sur.,1984, 1985, 1986, 1987; според Hudek-Knežević i sur., 1998).

Резултатите од истражувањата на Кохена (Cohena и сор., 1991, 1993) на 394 волонтери покажуваат дека мерењето на стресните ситуации, перцепираниот стрес и негативниот афект се значајни предуслови за развој на настинка, при што поголемиот стрес е линеарно поврзан со зголемена можност за настинка. Општо, се смета дека стресорите влијаат на патогенеза на болестите, со влијание на негативната афектна состојба, што има влијание на биолошките процеси или на зголемување на ризикот од болести (Cohen i sur., 1986). Патеките по кои стресот влијае на подложноста на заразни болести вклучуваат:

а) промена на биолошката подложност и предиспонирање на лица изложени на патогени инфекции;

б) започнување или активирање на процес што овозможува репродукција на патоген (на пример, латентен вирус) веќе присутен во телото и

в) придонесува за одржување на патогенот (prema, Hundek, 1999).

1.8 Клучни елементи при совладување на стресот

Стресот секогаш и кај секого од нас евоцира емоции или сензации, поврзани со некоја непријатна состојба или случување, предизвикувајќи во нас деквилибрум, дисхармонија во нашите емоционални состојби и желбени процеси. Перцепцијата кон околината и луѓето е променета внатре во нас, нашето здравје, нашето „bien etre“ страда; нашата продуктивност и работоспособност е редуцирана, ја немаме потребната животно мотивациска енергија, животна радост, топлината, милоста и љубовта, чувствуваме неудобност и мачнина, којашто многупати и не можевме да си ја објасниме и да ја протолкуваме. Чувствуваме физичка, психолошка и социјална

дисфункција. Некои личности реагираат смирено, други реагираат бурно, експлозивно. Секој, на свој начин, се справува со непријатната, потоа неудобна, па и болна состојба, од која не се излегува или не можеме да се справиме со неа преку нашите лимитирани сетилни искуства. Оттаму, честопати се соочуваме со чувството дека правиме сè што знаеме, но нема резултати. Не забележувајќи сосема несвесно, почнуваме да се залажуваме себеси, што дополнително ја загрозува состојбата, дренирајќи ја животната енергија, потребна за правилно соочување и решавање на која било внатрешна дисфункција (Чепреганов, 2014).

Едноставно, луѓето треба да го пронајдат тоа што најдобро делува во нивната ситуација. Клучот за успешен живот со стрес е редовната употреба на следниве стратегии:

- **Физичка активност** - Физичката активност може во голема мера да го намали стресот и интензитетот на стресните реакции. Аеробните вежби, како пешачење, трчање, пливање или возење велосипед, се особено важни. Истегнувањето е корисно за мускулна напнатост. Аеробното вежбање, исто така, го зголемува нивото на одредени хемикалии во мозокот кои го подобруваат расположението и нè прават поудобни со самите себе. Редовната физичка активност е многу корисна стратегија за справување со стресот.
- **Пишување** - Има голем број на истражувања кои покажуваат како пишувањето за стресни ситуации и околности може да помогне во олеснување на стресот и подобрување на болести и состојби погодени од стресот. Се препорачуваат околу 10 до 15 минути пишување на ден, во кое може да ги пренесете на вашата хартија вашите сфаќања за стресните ситуации и вашите чувства;
- **Зборување за вашите чувства** - Со искажување и споделување на своите мисли со членовите на семејството или пријателите, ќе можете подобро да ги разберете вашите чувства;
- **Смеа и плач** се природни начини за справување со стресот и релаксирачката напнатост. И двете се дел од процесот на заздравување на раните;
- **Учество во активности во кои уживате** - Организираните активности помагаат да се ослободи тензијата и може да вклучува и некое хоби, физичка активност или уметност. **Грижа и играње со миленичиња** исто така може да помогне.

Многумина се обидуваат да ги намалат ефектите на стресот на несоодветен, па дури и штетен начин, со консумирање на никотин, алкохол, кофеин, шеќер, смирувачи, итн. Овие агенси кои не стимулираат да дејствуваме или стимуланси дејствуваат за да го стимулираат лачењето на невротрансмитерот серотонин, норадреналин и допамин, но со тоа предизвикуваат постојани високи подеми и падови на енергија и расположение. Телото со време се навикнува на нив, така што се бара зголемување на дозата на стимул за да се постигне истиот ефект.[15]

Употребата на горенаведените агенси не само што не го намалува стресот, туку создава зависност со рушење на природните анти-стресни механизми. Наместо да зема стимуланси и средства за смирување, современиот човек треба да научи методи за да го избегне стресот и да ги намали неговите штетни ефекти.

Некои од овие можат да се направат сами, како што се намалување на количината на дневна работа и обврски (на работа, во семејство, во училиште, во друштво), воведување здрава исхрана со многу витамини и минерали, избегнување на стимуланси и седативи, редовен ритам на сон и будност, редовна физичка активност со техники за релаксација и медитација.

Како и да е, многу е важно околината и самата индивидуа да знае како да го намали интензитетот и негативните ефекти на различните стресови.

Табела 2: Ефектот на силниот стрес на организмот поврзано со свеста

Свест (мисли, идеи)	
Одлики	**Делувања/акции**
Концентрација и внимание	Недоволна концентрација во тешки активности, честа загуба на внимание.
Меморија	Меморијалниот капацитет се намалува, како во кратки, така и во долги периоди.
Инстантни реакции	Проблемите што бараат непосреден и

15

Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). Proces suočavanja: Alternativa tradicionalnim formulacijama. U K. Matešić (Ur.), *Stres, procjena i suočavanje* (str. 145-182)

	спонтан одговор се адресираат на непредвидлив начин.
Грешки	Сите проблеми што бараат ментална активност се решаваат со многу грешки.
Проценка на сегашноста и проектирање на иднината	Човек не е во состојба да ја процени моменталната состојба и не успева да ја проектира во иднина.
Логика и организација на мислите	Начинот на размислување не следи логички, поврзани шеми, не го почитува редот, туку се изразува на неорганизиран начин.

Извор: Hujdurović E. Stres menadžment, tipovi i način primjene odbrambenih sistema u otklanjanju stresa na radnom mjestu, UDK 613.86:331.08, стр. 6-7

2. СТРЕСОТ КАЈ СТУДЕНТИТЕ И ФАКТОРИ КОИШТО ГО ПРЕДИЗВИКУВААТ

2.1. Ментално здравје

Менталното здравје е дефинирано од Светската здравствена организација (СЗО) како состојба на благосостојба во која индивидуата го постигнува својот потенцијал, може да се справи со нормалниот животен стрес, може да работи продуктивно и плодно, и е способен да придонесува за заедницата (СЗО; 2001). Според дефиницијата на Светската здравствена организација, менталното здравје е дел од општата здравствена состојба, не само отсуството на болести.

Храбак-Жерјавиќ, Радиќ и Томиќ (2004) изјавуваат дека менталното здравје е составен дел на општата здравствена состојба, важен извор за поединецот, неговото семејство и нацијата. Според Кризманиќ (2005), менталното здравје означува состојба на генерално добро емоционално и социјално прилагодување во различни области на животот. Ментално здравата личност е задоволна, среќна што живее и има чувство дека успешно го користи својот потенцијал и ги постигнува своите цели. Де Лусија,

Рудан и Суџолџиќ (2006) ја истакнуваат важноста на менталното и физичкото здравје во сите фази од животот.

Според досегашните податоци, проблеми со менталното здравје кои се појавуваат во форма на вознемиреност, депресија, ниска самодоверба, нарушувања во исхраната или однесување, може да се забележат кај секој петти адолесцент. Овие проблеми можат да резултираат со уште поголеми проблеми, како што се: влошување на училишните перформанси, разни конфликти во семејството и меѓу врсниците, злоупотреба на дрога, па дури и ризик од самоубиствена преокупација.[16]

Кризманиќ (2005) под ментално заболување го подразбира секое нарушување во однос на доживување и/или однесување, од функционално или органско потекло, за кое е потребна психијатриска интервенција и најчесто хоспитализација. Ментални здравствени проблеми и нарушувања, како резултат на релативно високата застапеност и често хроничниот тек што започнува во адолесценцијата и младата зрелост, претставуваат еден од приоритетните проблеми на јавното здравство. Менталните нарушувања се стигматизираат, предизвикуваат субјективно страдање на пациентите и го нарушуваат квалитетот на животот на пациентите и нивните семејства. Менталните нарушувања се дефинирани со постоење на комплети на симптоми, кои мора да бидат релативно сериозни, долготрајни и придружени со намалување на функционалниот капацитет или инвалидитет.

Според Меѓународната класификација на болести и сродни здравствени проблеми, X ревизија, Светската здравствена организација (МКВ-10) ги вклучува следниве подгрупи во категоријата на ментални/душевни нарушувања и нарушувања во однесувањето (F00-F99): Органски и симптоматски ментални нарушувања (F00-F09), Ментални нарушувања во однесувањето предизвикани од употреба на психоактивни супстанции (F10-F19), Шизофренија, шизолотични и заблудни нарушувања (F20-F29), Афективни нарушувања (F30-F39), Невротични, поврзани со стрес и соматоформни нарушувања (F40-F49), Бихевиорални синдроми поврзани со физиолошки нарушувања и физички фактори (F50-F59), Пореметување на личноста и однесувања кај возрасните (F60-F69), Душевна заостанатост (F70-F79), Пореметувања во психолошкиот развој (F80-F89), Нарушувања во однесувањето и чувствата кои се

[16] Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet, стр.7

јавуваат во детството и адолесценцијата (F90-F98) и Неспецифично ментално нарушување (F99).

Најчести нарушувања кај студентската популација се консумацијата на алкохол и нарушување на личноста. Бројот на студенти со тешки психолошки проблеми се зголемува во последните години. Стапката на депресивни студенти се зголемува, а со тоа и загриженоста за зголемување на самоубиствените преокупации за време на нивните студии. Заштитата на менталното здравје на студентите е многу важна затоа што менталните заболувања, како што се: шизофренија, депресија, вознемиреност, зависност од алкохол и лесни или тешки лекови, го спречуваат успешното студирање и го отежнуваат завршувањето на студиите. Сепак, како резултат на ефектите од различни стресови, одржувањето на менталното здравје претставува голем предизвик за студентите (Blanco и др., 2008).

2.2. Адолесценција

Поимот адолесценцијата, како период во психолошкиот развој на човекот, е создаден во современото општество. Во примитивните општества пубертетот го означувал крајот на детството и влезот во возрасниот свет. По пубертетот, младиот човек ги презема должностите на возрасните.

Животот во современи услови е многу покомплексен. Затоа, антрополошката и физиолошката зрелост на младите не значи нивна психичка, а особено социјална зрелост.

Адолесценцијата во современите концепти за развој на личноста се сфаќа како специфична фаза во развојот, проследено со исклучително турбулентна ментална, емоционална и морална криза.

Исто така се третира како период на транзиција од детството до зрелост. Возраста е определена во опсег од 11 до 22 години.

Се разликуваат пет фази:

- предадолесценција,
- рана,
- средна,

- доцна адолесценција и
- постадолесценција.

Секој во животот предизвикува одредени кризи, меѓу кои најважни се: нормативна, криза на идентитет, криза на авторитет, аскетизам, хипохондрија и кризата на сексуалноста.

Многумина тврдат дека појавата на адолесценцијата во потсвеста на западната цивилизација е релативна новост, и за неа се почнува да се зборува на почетокот на развојот на индустриските општества. Покрај промените во економските односи, овие општества почнаа да доживуваат радикални промени во нивната образовна структура, како и промени во структурата на семејството, семејните односи и филозофијата на одгледување на деца. Поради тоа, ситуацијата на децата и младите почнала да се менува.[17]

Потеклото на концептот на адолесценцијата во грчката филозофија започнало да се споменува во делата на Платон и Аристотел. Оттука следи дека развојот на човечката единка е хиерархиски организиран. Според Платон, човекот е поделен на тело, што е материјално и минливо, и душата, која е вечна и бесмртна.

Преминот од првата фаза на развој (од детството) во адолесценцијата означува појава на логично размислување, кое е латентно во детството, бидејќи во него доминира перцепција. Поради таков развој на душата, Платон верувал дека адолесценцијата е возраст соодветна за едукација во однос на територијата на математиката и други апстрактни занимања.

Аристотел нагласил дека душата и телото се поврзани во структурата и функцијата. Развојот на човечкиот поединец беше поделен на три фази од седум години. Детството трае првите 7 години. Пубертетот трае од 7 до 14 години, а младоста од 14 до 21 година.

Еден од најважните аспекти на адолесценцијата е развојот на способноста за избор. Само ако младите луѓе доброволно и слободно избираат помеѓу многу

[17] Pettit, M.L., Debarr K.A. (2011). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *Journal of American College Health, 59* (5), 335-341

можности за развој, ќе развијат точни навики и ќе го градат точниот карактер. Адолесцентите активно учествуваат во нивниот развој.

Од моментот на зачнувањето, до крајот на својот живот, човекот постојано се менува, физички и психички. Најповолниот период на најголеми промени се јавува на патот на созревање, помеѓу детството и зрелоста, и се нарекува адолесценција.

Покрај најзначајните промени во телото, адолесценцијата е исто така период на турбулентни и големи промени во интелектуалниот, психолошки, социјален и емоционален контекст.

Постојат многубројни барања за младиот човек. Животната средина (родители и професори), од една страна, очекува зрело и возрасно однесување, а во други ситуации го третираат како дете. Вистината е дека адолесцентите не се ни деца, а сè уште не се ни возрасни. Од една страна се чувствата на моќ, а од друга страна, е немоќта. Постои пркос и бунт, кој им кажува на возрасните дека повеќе не се деца.

Адолесценцијата е период на интензивно општо и стручно образование. Најважниот дел од образованието е стекнување на информации. Усвојувањето на информации влијае врз развојот на мислата. Има значајни информации кои ни кажуваат како доаѓа новото знаење. Развојот на размислување и воопшто начинот на интелектуалниот одговор на младите зависи од структурата на општеството во кое тие живеат.

Периодот на адолесценција се карактеризира со стекнување на работни, хигиенски, спортски и други навики. Тоа се првите навики на учење. Современата психологија на учењето укажува на одлични можности за подобрување на навиките за учење на младите луѓе.

Хигиенските навики на младите луѓе се несоодветно развиени. Многу луѓе немаат практика на миење на рацете, навика на дневни прошетки, неделни екскурзии. Особено ретка е навиката за секојдневна физичка активност.

Работните навики на дел од младите во некои области се многу добри, но кај другиот дел се многу лоши. Со оглед на тоа што денес ова станува важен социјален проблем, се преземаат одредени социјални мерки за попрактична обука на младите луѓе.

Емотивниот развој на младите луѓе се карактеризира со постепено зголемување на емоционалната стабилност. Емотивниот живот на адолесцентите е збогатен со емоции поврзани со сексуалноста и љубовта. Повеќето од нив се заљубени. Љубомората е ретка. Силно е изразена потребата да се привлече вниманието на врсниците на спротивниот пол.

Во адолесценцијата, емоциите се измамени од една крајност во друга, така што таканаречената „голема тага“ се разменува со еуфорија и обратно. Адолесцентите честопати имаат предраматичен поглед на ситуациите во кои се наоѓаат, бидејќи тие не можат правилно да го согледаат и да го видат решението за проблемот.

Адолесценцијата, освен турбулентни промени и пречки, претставува возраст која долго ќе остане во сеќавањата и помага да се изгради зрела личност која ќе биде повеќе или помалку успешна во начинот да се справи со повеќето пречки во животот.

2.3. Стрес во академското опкружување

Ако времето поминато на факултет често се смета за безгрижен младешки период по „здодевни“ работи како што е работата, за голем број студенти овој период е обележан со голем стрес и вознемиреност. Изворите на стрес можат да бидат различни, но сигурно е дека се зголемува бројот на млади луѓе кои отворено зборуваат за стресот со кој се соочуваат. Стресот станува уште полош во месеците на испитниот период, кога дневната рутина се сведува на учење и пиење енергетски пијалоци, а чувството на стрес станува правило, а не исклучок. Затоа е многу важно отворено да се зборува за тоа колку е нормален стресот и како може да се спречи.

Многу студенти искусуваат стрес кога ги комбинираат брзите и исполнети животи со барањата од факултетот, додека се обидуваат да одвојат време и за пријателите и за семејството. За некои студенти, стресот станува речиси начин на живеење. Сите ние искусуваме епизоден стрес – спремањето за голем испит, пишување семинарски/есеи, можеби подготвувањето на презентација за факултет и сл. Како и да е, континуираната „состојба“ на стрес не треба да премине во начин на живот. Во денешниот свет, стресот се препознава како важен фактор што влијае врз здравјето на студентите. Колку подолго се изложени на стрес, толку е поголем ризикот од

заболување од разни болести. Ова исто така важи и за однесувања што имаат неповолни здравствени ефекти, како што се променетиот животен стил и навиките на јадење.[18]

Студентскиот период означува одличен период од животот. Иако некои минуваат низ него со леснотија, тоа може да биде многу стресно време за многумина. Одењето на факултет носи многу промени. Промената на животната средина, местото на живеење или времето поминато во студирање, прилагодување кон ново опкружување, развој на нови пријателства, намалени контакти со семејството и пријателите, т.е. лица со кои претходно се создала индивидуална социјална поддршка, студиски трошоци или плаќање на студии, пари потрошени за изнајмување на стан или превоз до факултет, можат да бидат извор на стрес во животот на студентот.

Студирањето како извор на стрес може да има последици врз психичкото, физичкото и менталното здравје на една личност и овие последици можат да имаат долгорочен ефект.

Наспроти фактот дека стресот денес станува сè повеќе распространет, постои помалку и помалку присутно позитивно здравствено однесување, што го дефинираме како секое однесување што е на кој било начин поврзано со нашето здравје. Сепак, оваа дефиниција е доста широка и можеби е нејасна за некои, бидејќи го поставува прашањето какви однесувања би немале директен или индиректен однос со нашето здравје. Овие се генерално следниве однесувања: јадење, пушење, консумирање алкохол, вежбање, одење на редовни превентивни медицински прегледи, следење на медицински упатства и слично (Havelka, 2002).

- ***Физичка активност***

Сè повеќе е присутен седечкиот начин на живот. Од мали години децата се активни, но оваа активност се намалува со текот на животот. Физичката активност е поврзана со однесувања поврзани со здравјето и со разни социјални фактори.

Иако во литературата се покажало дека вежбањето или спортот имаат позитивно влијание врз образованието, интересен е резултатот на едно истражување во кое се покажало дека вежбањето и поголемото бавење со спорт е негативно корелирано

[18] Mohorić, T. (2008). Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata. Psihologijske teme, 17(1), 1-14

со успехот забележан во образованието. Причината за ваквите резултати може да биде тоа што учесниците биле напредни и активни спортисти кои отсуствувале од часови подолг временски период.

- ***Исхрана***

Да се оди на факултет за многу студенти значи драстично заменување на претходно „заштитениот“ начин на живот во родителскиот дом, со независен и самостоен живот во нови услови, најчесто во нов град. Покрај прилагодувањето на непознатите и новите околности, студентите се соочуваат и со елементарна потреба од храна неколку пати на ден, со која треба да се справат за првпат во животот. Со сите академски задачи, исхраната сепак претставува предизвик за многумина. Студентите може да се најдат во ситуација кога немаат доволно време, да немаат доволно пари или знаење за да го решат проблемот со исхраната на квалитетен и здрав начин. Дневните стресови на денешните студенти понекогаш се огромни и честопати здравјето е прво коешто страда. Поради обемниот распоред на предавања, испитни периоди и дополнителни работни обврски, студентите честопати ја занемаруваат важноста на редовните здрави оброци за ментално и физичко функционирање во стресна дневна рутина. Недостаток на појадок, предолги паузи помеѓу оброците и лошиот избор на храна, доведуваат до недостаток на енергија, замор, намален имунитет и гастроентеролошки проблеми. Сите овие се симптоми кои можат лесно да се решат со правилна и редовна здрава исхрана (Nožica, 2014).

Истражувањата покажале дека појадокот придонесува за подобрување на студентската дисциплина и резултатите од тестовите, помалку отсуства и помалку посети на лекар (Ford, 2013).

- ***Сон***

Студентите кои одат на часови, помалку спијат во текот на денот или отсуствуваат на настава. Иако студентите може да имаат проблеми што произлегуваат од недостаток на сон заради нивната рана утринска настава, тие можат да го надоместат тоа со подобри одлуки во врска со навиките на секојдневниот живот.

- ***Јавни настапи***

Истражувањата покажуваат дека голем број луѓе повеќе се плашат од јавни настапи отколку од смртта, а овој страв е застапен кај повеќето луѓе. Важно е да се прави разлика помеѓу целта и перцепираниот извор на закана или страв. Меѓу најголемите извори на страв од јавно говорење е неможноста да се предвиди што ќе се случи кога студентот ќе го одржи својот говор или презентација пред други студенти. Со други зборови, акцентот е ставен на стравот од проценка и реакциите на околината. Постојат неколку аспекти на овој страв: страв од осуда и негативно оценување од средината, страв дека нема да биде доволно добар/добра, дека ќе направи грешки и/или ќе се засрами.

2.4 Стратегии на соочување со стресот

Кога се говори за стратегиите на соочување, во литература постојат различни стратегии на соочување, но повеќето модели ја опфаќаат почетната дистинкција на Лазарус и Фолкман (1984; според MacCann i sur., 2012; Mavar, 2009; Kozjak-Mikić, Perinović, 2008) меѓу соочување со проблемот и соочување со емоциите. Соочувањето со проблемот се однесува на активни стратегии што се однесуваат на решавање на проблемот, логичка анализа на настанот, потрага по информации и сл.[19] Овие облици на соочување имаат за цел решавање на проблемот што предизвикува стрес (Compas i sur, 2001). За разлика од таквиот облик на соочување, соочувањето насочено на емоциите се однесува на напорите чија цел е контролата или намалување на емотивната напнатост и тешкотиите поврзани со стресната ситуација и промена на интеракцијата што е одраз на таа ситуација (Mavar, 2009). Наведените стратегии се критикувани дека се премногу општи и дека различните стратегии можат да се поделат во две категории. Со оглед на критиките, некои истражувачи (Endler i Parker, 1990; prema MacCan i sur., 2012; Kalebić-Maglica, 2006) сметаат дека покрај овие два начини на соочување со стресот, постои уште еден, а тоа е соочување преку одбегнување. Тоа вклучува одвраќање на вниманието од изворот на стресот или нереагирање на самиот стресор и насочување на нова задача што не е поврзана со стресната ситуација или

[19] https://www.nzjz-split.hr/index.php/2-uncategorised/417-strategije-suocavanja-sa-stresom (посетено на 21.10.2020)

настан. Може да вклучи и одбегнување насочено кон луѓе, што се манифестира преку засилено дружење со луѓе од сопственото социјално опкружување - социјална диверзија. (Kozjak-Mikić i Perinović, 2008; Kozina, 2007) Секоја од овие стратегии има за цел намалување на стресот на различни начини:

- Соочувањето со проблемите овозможува намалување на стресот преку решавање на причините поради кои настанале стресните ситуации;
- Соочуваањето насочено кон емоциите настојува да го намали стресот преку емоционалната реакција на стресорот;
- Соочувањето преку одбегнување го намалува стресот преку одбегнување на истиот, ако е тоа можно.

Предмет на интерес, кога се говори за стратегиите на соочување со стресот, е влијанието на различни фактори, како што е возраста, полот и личноста. Кога се зборува за половите, повеќето истражувања на возрасни и адолесценти наоѓаат значајни полови разлики во користењето на стратегиите на соочување насочени на емоциите (Kalebić-Maglica, 2006; Kalebić-Maglica, Krapić, Lončarić, 2001; Krapić, Kardum, 2003). Истражувањата покажуваат дека жените повеќе ги користат стратегиите на соочување насочени кон емоциите во однос на мажите, но дека мажите, за разлика од жените, ги користат стратегиите на одбегнување. Што се однесува до стратегиите на соочување насочено на проблемот, резултатите биле конзистентни.

Резултатите од истражувањата на возраста, како фактор што влијае во одбирање на стратегијата на соочување, покажуваат дека адолесцентите се разликуваат од возрасните во користење на одредена стратегија, но и дека тие разлики се условно развиени (Kalebić-Maglica, 2006). Меѓу различни автори постои усогласеност дека со развојот на когнитивното функционирање, доаѓа до промена во примената на стратегиите на соочување со стресот. Покрај тоа, утврдено е дека примената на одредена стратегија зависи од различни околности на социјална поддршка (Rukavina, Nikčević - Milković, 2016). Истражувањата покажуваат дека адолесцентите често користат стратегија на одбегнување на директно соочување со проблемот, но и стратегија на агресија насочена кон изворот на стрес. Ако не можат стресот да го контролираат, адолесцентите користат делумен облик на одбегнување, како што е дистракција, когнитивно одбегнување (Kalebic-Maglica 2006; Mavar 2009). Адолесцентите повеќе ги користат менталните стратегии на одбегнување.

Адолесцентите применуваат поголем број стратегии за соочување со стресот и со тоа ја зголемуваат примената на ефективни и неефективни стратегии. Тие повеќе ги користат стратегиите насочени кон емоциите, но постарите адолесценти користат соочување, што станува префинето поради користењето на покомплексен јазик и развој на метакогнитивни способности, метакогнитивни способности (на пример, когнитивно преструктуирање на проблематична ситуација, употреба на самоинструкција со цел остранување на негативните емоции, можност за продуцирање на алтернативни решенија на проблемот итн. (Compas i sur., 2001).

Како и да е, стратегиите насочени кон решавање на проблемите се сметаат за најефикасни во сите ситуации, но постојат истражувања што покажуваат дека и стратегиите насочени кон емоциите и стратегиите на одбегнување може да бидат корисни, посебно во ситуации над кои лицата немаат контрола. На пример, соочување насочено на решавање на проблемот може да биде најкорисно во ситуации во кои лицата имаат контрола, бидејќи оставајќи ја ситуацијата нерешена, може да биде стресна во случај кога лицето ја насочи својата негативна емоционална реакција, што таа ситуација ја предизвикува. Спротивно на наведеното, соочување насочено на емоции и соочување со одбегнување може да биде корисно во ситуации кога лицето перцепира дека нема контрола затоа што обидот за решавање на проблемот над кој лицето нема контрола може да доведе до зголемување на стресот, а не до намалување (Sapranaviciute, Padaiga, Pauziené, 2013; MacCann и сор., 2012; Seiffge-Krenke, 2000).

Личноста, т.е. особините на личноста, се сметаат за уште еден предуслов за стратегиите за справување, кои луѓето ќе ги користат кога ќе се најдат во стресна ситуација. Личноста може да се влијае директно на изборот на стратегии за справување, ограничување или олеснување на употребата на специфични стратегии за справување, или индиректно, со влијание врз природата и сериозноста на стресните искуства или ефикасноста на стратегиите за справување (Connor-Smith, Flachsbart, 2007). Директните ефекти на карактерот на личноста можат да започнат во раното детство со развојот на биолошкиот систем и тенденцијата што може да влијае на изборот на стратегијата. Со оглед на тоа дека соочувањето е мотивирано од изложеноста на стрес, реакцијата на стресот, влијанието на личноста врз фреквенцијата, интензитетот и природата на стресните искуства, делумно можат да ги објаснат односите меѓу личностите и соочувањата. Конечно, одликите на личноста можат да влијаат на ефикасноста на стратегиите за соочување, на начин што за некои

поединци можат да бидат повеќе или помалку ефикасни, па дури и штетни за оние со различни карактерни особини.

2.5 Заштитни фактори

Според Лајтл (Little, 1999), заштитните фактори се дефинираат како заштитници кои ги намалуваат стресните и неповолни животни ситуации што можат да влијаат на индивидуата, а со тоа дејствуваат да спречат појава на психосоцијални тешкотии. Затоа, може да се каже дека тие се „непријатели“ на факторите на ризик, бидејќи го намалуваат нивното негативно влијание и го подобруваат прилагодувањето на една личност. Како што е случај со факторите на ризик, заштитните фактори исто така делуваат на индивидуално, како и на социјално ниво (според Bašić, 2009).

• Индивидуалните фактори претставуваат добро генетско наследство, развиени когнитивни вештини, лесен темперамент, оптимизам, емпатија, флексибилност, позитивна слика за себе и слично.

• Семејните фактори претставуваат позитивно семејно опкружување, семејна кохезија, развиена комуникација, приврзаност кон родителите, позитивни родителски вештини, вклученост на таткото во воспитување на децата, образување и вработеност на родителите, добар социо-економски статус (Doležal, 2006; Bašić, 2009).

2.5.1 Резилиенција (отпорност)

Отпорноста се однесува на концепт кога едно лице ги гледа несаканите ситуации како предизвик и успева да постигне задоволителни резултати и покрај факторите на ризик. Слична дефиниција дава и Гармези, кој наведува дека отпорноста се однесува на можноста за соодветно функционирање и покрај емоционалните потешкотии (според Doležal, 2006). Така Гармези и Гротберг (Garmzey,1991 и Grotberg, 1998) наведуваат дека отпорноста е важна на повеќе нивоа на функционирање и е поврзана со индивидуалните карактеристики на една личност, како што се: когнитивни способности, способност за градење приврзаност, темперамент на личноста. Покрај индивидуалните карактеристики, отпорноста е поврзана и со социјални, семејни

односи (како што се стил на родителство и семејни односи) и односи со заедницата (можности за образование и здравје, поддршка од врсници, итн.). Од горенаведеното, може да се заклучи дека индивидуалните карактеристики, како и социјалните карактеристики влијаат на развојот на отпорноста (според Doležal, 2006). Терминот отпорност многу често се користи за да се опишат три различни видови феномени (Masten, Best i Garmezy, 1991):

- Позитивен исход и покрај тоа што постои ризик за негативен или слаб исход;
- И покрај неповолните околности, позитивно функционирање. Отпорноста се однесува на можноста за одржување на внатрешна или надворешна рамнотежа под неповолни или заканувачки околности, користејќи сопствени ресурси, како што се мисли или постапки. Така, отпорноста претставува соодветно функционирање и покрај присуството на големи акутни или хронични стресори.
- Последниот концепт на резилиенција се однесува на успешна адаптација и покрај негативните искуства. Значи, претставува способност за опоравување од негативните искуства или трауми (според Zvizidć, 2015).

Постојат многубројни механизми што лицата ги користат при соочување со стресот и преовладување на негативните ситуации, но во последно време авторите на разни теоретски перспективи на стрес сè повеќе упатуваат на поимот резилиенција, развивање на психолошка отпорност како најефикасен механизам во соочување со неповолни околности (Hudek – Knežević i Kardum, 2005). Студиите покажуваат дека особините на отпорноста можат да се учат и да се усвојат, како и да се унапредат со текот на времето (Barat, 2010).

2.5.2 Оптимизмот како генерална диспозиција

Истражувачите по психологија на личноста Карвер и Скеир (Carver i Scheier, 1983, според Oláh, 2005) се првите кои ја потврдиле хипотезата дека оптимизмот како генерална диспозиција е задолжена за очекување на позитивен исход од стресниот процес (Augusto-Landa, Pulido-Martos, i Lopez-Zafra, 2011). Оптимистите, кои веруваат во сопствените можности при остварување на одредени цели, се во состојба релативно ефикасно да ги совладаат сите препреки при постигнување на посакуваните цели (според Bryant i Cvengros, 2004). Се покажа дека при перцепција на стресорите,

оптимистите, за разлика од песимистите, се склони помал број ситуации да ги доживуваат како закани и опасност и многу почесто се соочуваат со предизвици (Baldwin I sur., 2003). Исто така, емпириските резултати покажуваат дека оптимистите известуваат за помалку вознемиреност, што исто така е помалку интензивно. Овие луѓе, кога се занимаваат со стресни ситуации што можат да се контролираат, почесто и поефикасно користат проблематично насочени механизми за справување и кога се соочуваат со ситуации кои немаат можност за влијание, каде има неповратни загуби, тогаш тие се фокусираат на адаптивни механизми за справување насочени кон емоциите (Thompson i Gaudreau, 2008). Истражувањето на Шулман (Schulman, 1995) даде резултати дека оптимистичките интерпретации на студентите за настаните и ситуациите во кои се наоѓаат, се поврзани со академските достигнувања. Во истражувањата на Барет (Petersonи Barrett, 1987), целта беше да се испита дали е можно да се предвиди просекот на студенти врз база на нивниот стил на објаснување. Прво, стиловите на објаснување на студентите беа испитани со дистрибуција на прашалници на студенти од прва година, каде што тие ги проценуваа негативните настани според атрибутивните димензии. На крајот на годината, оценките на учениците беа споредувани со нивниот стил на објаснување, а резултатите покажаа дека учениците од оптимистички стил на објаснување добиваат подобри оценки, од учениците од песимистички стил на објаснување и дека имаат поконкретни цели и поактивно бараат повеќе академско советување.[20]

2.5.3 Самоефикасност

Развиената самоефикасност овозможува повеќе стресни фактори да се толкуваат како предизвик, додека луѓето со ниска самоефикасност, кои не веруваат во сопствената способност да се надминат, почесто имаат впечаток дека изгубиле нешто или се наоѓаат во опасна ситуација, па најверојатно ќе доживеат зголемено ниво на стрес поради овие негативни перцепции. Ниската самоефикасност е позитивно поврзана со одбегнување на одредено однесување, депресивни состојби и разни анксиозни пореметувања (Maddux, 2005). Резултатите покажуваат дека лицата со високоразвиена самоефикасност поуспешно и почесто користат стратегии за

[20] Schneider, S. (2016). *Coping, akademischer Stress und die Einstellung zur Leistungssteigerung durch Cognitive-enhancing Drugs.* Završni rad. Hamburg: MSH Medical School Hamburg

соочување насочени кон проблемот, додека употребата на механизмот за одбегнување е ретко застапена (Trouillet I sur., 2009). Во истражувањето на Зимерман, Бандур и Понза (Zimmermana, Bandure i Martinez Ponsa, 1992) родителските цели, самоефикасноста и личните цели на учениците беа испитувани како предвидувачи на академскиот успех. Резултатите покажаа дека верувањето на учениците во нивната способност за саморегулирање на учењето, влијаело на нивната самоефикасност, како и на зацртаните академски цели, но и на нивното крајно академско достигнување.

Истражувањето на Чемерс (Chemers и сор., 2001) покажа значајна самоефикасност и оптимизам кај студентите при нивното прилагодување на студиите. Резултатите покажуваат дека самоефикасноста е директно и индиректно поврзана со академскиот успех. Студентите кои покажаа голема доверба во сопствените способности при запишувањето, имаа подобри академски резултати од оние со пониско ниво на самодоверба, односно помала самоефикасност.

2.5.4 Самопочитување

Според истражувачите (Baumeister i sur., 2003.), врската помеѓу самодовербата и стресорите е последица на фактот дека несреќите, проблемите и назадувањата може да се сфатат како удар врз позитивната самодоверба. Се претпоставува дека позитивната самодоверба е основа на менталното здравје, како и заштитен фактор против негативните влијанија што му се закануваат (Mann i sur., 2004.). Самопочитта се заснова на перцепција за себе, што може или не е во согласност со реалните способности и квалитети на индивидуата. Се покажа дека ниската самодоверба, како и нестабилниот самоконцепт можат да влијаат на развојот на голем број нарушувања, како што се депресивни и анксиозни нарушувања, нарушувања во исхраната, како и злоупотреба на лекови (Baumeister i sur., 2003). Според претходните истражувања, може да се заклучи дека самодовербата не влијае директно на успешно завршување на задачата, но придонесува за зајакнување на упорноста по неуспехот (Baumeister i sur., 2003). Се претпоставува дека луѓето со висока самодоверба имаат поголемо чувство за контрола над ситуациите и затоа се повеќе склони да користат стратегии за справување. (Lane i sur., 2002). Според истражувањето, може да се заклучи дека самопочитта е поврзана со подобро целокупно прилагодување на студиите, како и

академско и социјално прилагодување како индивидуални фактори (Mooney и сор., 1991).

Во едно истражување (Hickman i sur., 2000) резултатите покажуваат дека глобалното самопочитување е предуслов за вкупно академско и социјално прилагодување. Во истражувањето што го спроведоа Дајнер и Дајнер (Diener i Diener, 1995) на 13.000 студенти во 31 земја, тие заклучија дека високата самодоверба е најсилниот предуслов за задоволството во животот и дека субјективната благосостојба и самодовербата во голема мера се поврзани. Една од улогите на самопочитување е да се намали чувствителноста на поединецот на стресни ситуации (Cassidy i sur., 2004).

Во истражувањето што го спроведоа Прајтчард и соработниците (Pritchard i sur., 2007) резултатите покажуваат позитивно влијание на самодовербата врз психофизичкото здравје на студентите на почетокот на нивните студии (Dautbegović i Zvizdić, 2018). Истражувањето за влијанието на психолошките и социјалните фактори врз прилагодувањето на студентите во првите години на студирање, покажува дека при објаснување на сите аспекти на прилагодување кон студирањето, самодовербата е најважниот фактор (Salami, 2011; prema Dautbegović i Zvizdić, 2018). Основата на менталното здравје претставува самопочитување и медијатор меѓу стресот и неговите психолошки ефекти на поединецот (Manenica и сор., 1995; според Dujmović 2012; според Dautbegović i Zvizdić 2018).

Овие резултати покажуваат дека ниската самодоверба може да доведе до поемотивни проблеми. Луѓето со ниска самодоверба се повеќе склони кон одвојување и пасивно прилагодување кон барањата на околината, отколку луѓето со умерено или високо самопочитување (Dautbegović i Zvizdić, 2018).

2.5.5 Ризични фактори

Факторите на ризик може да се дефинираат како фактори кои создаваат значителен притисок врз прилагодувањето и ја зголемуваат можноста за негативни исходи (Roisman, 2005; според Windle, 2011, според Maurović, 2015). Факторите на ризик можат да се поделат на индивидуални и контекстуални, нивното дејствување не е статичко, туку променливо. Затоа, нивните ефекти ќе зависат од периодот во кој

лицето е изложено на стрес, како и од дадените услови и околината во која се јавуваат. (Hawks i sur., 2000; prema Doležal, 2006). Според Шонерт (Schonert – Reichl, 2000), ризик факторите дејствуваат и на индивидуата и на целокупното ниво на општеството. Еден од најважните индивидуални фактори на ризик се: лошо социјално прилагодување, ниски когнитивни способности, биолошки карактеристики. Семејните фактори вклучуваат слаби семејни врски, конфликти и нетолеранција, слаба економска состојба на семејството и слично. Еден од најважните фактори на ризик на социјално ниво се: групи од врсници, врсничко насилство или злоупотреба и слаба поддршка од воспитувачите во училиштата. Овие фактори можат да го ослабнат развојот и еластичноста на детето, што го спречува во понатамошно прилагодување и соодветно справување со стресни ситуации. За факторите на ризик може да се каже дека имаат збирен карактер бидејќи тие дејствуваат во интеракција, каде што најчесто едниот го влече другиот (Kirby i Frazer, 1997; според Doležal, 2006). Ранливоста на стрес се однесува на заедничката функција на личноста и околината (Lazarus i Folkman, 1984). Едно лице е подложно на стрес кога факторите на животната средина, кои претставуваат важни вредности и цели на кои лицето е силно посветено и претставуваат повреда или закана, се загрозени, особено во ситуации што потенцираат негативни верувања за сопствените изгледи. (Lazarus i Folkman, 1984).

2.5.6 Песимизмот како генерална диспозиција

Надминување на стресот кај песимистите е помалку емпириски истражувано. Сепак, се чини дека луѓето кои имаат негативно обоени очекувања од иднината, почесто се фокусираат на своите негативни чувства и кога се справуваат со стресот имаат тенденција да користат механизам за избегнување. (Rand, 2009). Се покажа дека разните одбегнувања на однесување најчесто е употреблива стратегија за соочување со стресот кај песимистите (Thompson i Gaudreau, 2008). Голем број студии се фокусираат на стрес процесот и укажуваат на присуство на позитивни исходи кај оптимистите во споредба со песимистите (Augusto-Landa I sur., 2011). Во контекст на академските стресори, се покажа дека песимистите покажуваат поголема анксиозност на испитот, помалку се упорни во решавањето задачи, што дополнително влијае на послабите перформанси во тест - ситуации. (Carver i sur., 1983).

2.5.7 Немање социјална поддршка

Резултатите од истражувањето покажуваат дека социјалната поддршка е еден од најважните заштитни фактори при справување со стресот кај учениците. Недостатокот на социјална поддршка може да има негативно влијание врз физичкото и менталното здравје на учениците, а особено е поврзано со поголема чувствителност на стрес, развој на психосоматски симптоми и депресија. Истражувањето на Коен и Вилис покажа дека луѓето кои се во брак и имаат материјална и психолошка поддршка од пријатели и членови на семејството, покажуваат подобро здравје од оние кои имаат посиромашна социјална поддршка од своето опкружување (Cohen i Wills, 1985). При истражувањето што ја испитува врската помеѓу социјалната конкуренција и академските достигнувања, се покажа дека прифаќањето од врсниците е најдобриот показател за социјалното прилагодување или социјалната компетентност во училишните средини. Социјалните односи можат да влијаат на емотивната и мотивациската врска со училиштето, што исто така влијае на самото академско достигнување. Се покажа дека прифаќањето од врсници е позитивно поврзано со успехот на училиштето, но исто така е и предуслов за успешно прилагодување во иднина. (Obradović i sur., 2009).

2.6 . Причини за стрес кај студентите

Причините за појава на стрес се бројни, и од дидактички причини може да се наведат во следната низа:

- Содржина на самата студија - униформност и незначителност на задачите, недостаток на различност, непријатни и неинтересни задачи;
- Количина на материјал и темпо - премногу или премалку материјал, работа во временски рок;
- Време на предавање - фиксно и нефлексибилно време на настава, непредвидено подолго време на студирање заради несработена работа, слабо организирана работа на факултет;

- Учество и надзор - премалку учество во одлучувањето, премалку учество во дискусијата на предавањето;
- Улога во општеството - нејасна улога, спротивставени улоги, одговорност за луѓе, постојано решавање на туѓите проблеми;
- Меѓучовечки односи - лоши врски со колегите од факултет, насилство и досадување, осаменост;
- Организациска култура - лоша комуникација, нејасни цели;
- Баланс на студии и личен живот - спротивставени потреби на факултет и дом, недостаток на разбирање (Juras, K., Knežević, B. и др., 2009).

Луѓето кои имаат ниско себеценење и кои песимистички се гледаат и себе си и светот, или пак веќе се пренатрупани со стрес, може да се особено подложни на депресија. Стресот е сериозна ситуација. Според многу млади, факултетот е најдобриот период од животот. Посетувањето на факултет и студирањето воведува позитивни и негативни оценки во животот на адолесцентите од страна на родителите, професорите и други важни лица. На оваа возраст, исто така, постои разбирање за причините за успех и неуспех. Самооценувањето на една личност како успешна или неуспешна (доживува неспособност) и разбирањето на причините за успех и неуспех може да доведе до стрес и развој на научена беспомошност. Покрај тоа, факултетот, во кој и заради што се развиваат различни искуства за себе и светот, е одличен извор на стрес, а можеби и најголем за адолесцентите кои студираат. Многу истражувања говорат дека неуспехот на факултет и неговото напуштање и прекин на студирањето се поврзани со зголемување на самоубиството кај адолесцентите.

Социологот Роналд Питсер вели: „Голем број млади луѓе доживуваат големи стресови. Мораат да се соочат со физичките и емоционалните промени што ги носи пубертетот. Изложени се на притисок и на училиште.“ Според книгата „*Childstress!*“, еден обичен ден на училиште е „исполнет со проблеми и притисоци што создаваат стрес, проблеми во учењето, спортски активности, односи со врсниците и со наставниците“.[21]

1. [21] Ayers T.S., Sandler I.N., West S.G., Roosa M.W. (1996) A dispositional and situationa assessment of children’s coping: testing alternative models of coping, Journal of Personality. 64 (4) : 924-958

На некои места владее страв од насилство во училиштата, а да не спомнуваме колку млади сега се плашат од терористички напади и други несреќи. „Ако родителите постојано зборуваат колку е страшен светот“, пишува една тинејџерка, „ќе живееме во страв.“

Родителите треба да бидат извор на сила за своите деца. Но, господин Питсер вели: „За жал, кога децата и тинејџерите ќе се потрудат да разговараат за своите длабоки чувства, родителите честопати не ги сфаќаат сериозно, реагираат негативно, си наоѓаат оправдувања зошто не ги сфаќаат сериозно или, пак, ги игнорираат“. Во некои случаи, родителите не реагираат на потребите на своите деца затоа што се преокупирани со своите брачни проблеми. „Моите родители нон-стоп се караа“, вели младиот Тито, чии родители на крајот се развеле. Како што се вели во книгата „*Childstress!“:* „Тепачките и кавгите не се единствената причина за траума. Децата се вознемирени и од придушената нетрпеливост меѓу родителите, иако е прикриена со слаткоречиви зборови“[22].

2.7 . Симптоми кои укажуваат на стрес

Иако постојат огромни разлики помеѓу поединците кога се под стрес, веројатно сите имаат еден или повеќе од овие симптоми:

- Преголема или недоволна потрошувачка на храна;
- Други физички симптоми (проблеми со варењето на храната, главоболки);
- Проблеми со спиењето;
- Проблеми со дишењето (скратен здив, болка во градите);
- Преголемо консумирање алкохол, пушење и злоупотреба на дроги;
- Сексуална дисфункција;
- Чувство на презаситеност и беспомошност;
- Тешкотии во концентрацијата и донесувањето на одлуки;
- Чувство дека се брзаат или се под притисок;
- Загриженост, тензии или напади на паника;
- Тага или непријатност;

[22]https://wol.jw.org/mk/wol/d/r102/lp-mc/102005082#h=9

- Изолација, кавги, раздразливост.

Сеедно дали стресот се должи на работата или на училиштето, хроничниот стрес може многу лошо да се одрази врз здравјето на индивидуата. Еден медицински стручњак објаснува: „Она што се случува со телото кога е под стрес, може да се спореди со она што се случува со еден авион кога се подготвува да полета“. Да, кога сте под стрес, срцето почнува побрзо да чука, а крвниот притисок нагло се покачува. Ви се покачува и нивото на шеќер во крвта. Почнуваат да се лачат хормони. Истиот стручњак продолжува: „Ако стресот трае подолго, сите органи од телото што реагираат на стрес (мозокот, срцето, белите дробови, крвните садови и мускулите) стануваат или хиперактивни или хипоактивни. Со текот на времето, тоа може да доведе до физички или психички нарушувања“. Списокот на болести за коишто стресот многу придонесува е алармантно долг: срцевите заболувања, мозочниот удар, падот на имунитетот, ракот, мускулно-скелетните заболувања и дијабетесот, се само некои од нив.

Посебно загрижува тоа што мнозина, а особено младите, се обидуваат да го совладаат стресот на погрешен начин. Д-р Бети Јангс со жалење вели: „Жално е да се види дека, сакајќи да се ослободат од болката, тинејџерите излезот го бараат во алкохолот и дрогата, бегањето од часови, деликвенцијата, промискуитетот, агресијата и насилството и бегањето од дома - работи што им донесуваат многу пострашни проблеми од оние од кои се обидуваат да избегаат“.

Стресот е дел од современото живеење, не можеме потполно да го избегнеме. Но, како што покажува следната статија, можеме да направиме многу за да го држиме под контрола.

2.8 Мерки за препознавање на стресот

Показателите за стресот понекогаш се јасни, понекогаш дискусијата е доволна, а понекогаш стресот се маскира и е прикриен. Мерките за препознавање на стресот во студирањето честопати се применуваат во зависност од бројот на луѓе што веруваат дека се изложени на потенцијален ризик од изложеност на стресови. Тие главно опфаќаат мерење на важни психолошки и социјални фактори на работа, организирање

на работа и работно опкружување, како што се: квантитативни барања, обем на донесување одлуки, јасност на улогата на работниците и др. Денес најчесто се користат овие методи: индивидуални интервјуа и истражувања за поголем број на луѓе и комбинација од двата.[23]

Ако студентите се изложени на прекумерен стрес подолг временски период, тоа може да предизвика вознемиреност, повлекување, агресија, депресија, нарушувања во исхраната, физички заболувања, или може да доведе до очајно лошо управување со стресот преку консумирање на алкохол и дрога. Родителите или пријателите можат да бидат многу корисни, но во тежок и тврдокорен случај, треба да се побара помош од специјалист (De Lucia и др., 2006).

2.8.1 Стресот, реалност за студентите ширум светот

Минатата година (2019 год.) студенти на Факултетот за политички науки од Катедрата за социјална политика и социјална работа спровеле истражување за различни форми на ризично однесување меѓу студентите на универзитетот во Белград. Истражувањето покажало дека околу 36% од испитаниците чувствуваат стрес поради факултетот.

Во Велика Британија ситуацијата не е подобра. Студија спроведена од UniHealth покажала дека околу 82% од студентите на Британскиот универзитет доживуваат анксиозност и стрес, а околу 45% од нив исто така доживеале депресија. Британската парламентарна група, која се занимава со студентски прашања, објави извештај во кој се наведува дека околу 33% од студентите имале самоубиствени мисли во последната академска година.

Американскиот медицински журнал за депресија и анксиозност анкетираше над 67.000 студенти во САД, а резултатите се поразителни. Според ова истражување, 1 од 5 студенти размислувале за самоубиство, а околу 20% од учениците изјавиле дека неодамна доживеале повеќе од 5 стресни настани истовремено. Причините за стресот на факултет можат да бидат различни. Одделувањето од семејството, грижата за

[23] Wycliffe, Y. (2008). *Academic Stress, A Case of the Undergraduate students* - http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:556335/fulltext01.pdf

обични работи за кои дотогаш не се грижеле, како што е перење и готвење, па сè до напорен распоред на предавање и неинтересен материјал за учење. Она што посебно ги погодува студентите кои се во лоша економска состојба е стресот поради недостаток на финансии и лоши животни услови. Најчесто стресот е последица на различни околности и настани, но очигледно тој е присутен и повеќе од тоа што мислиме.

Важно е да се детектира стресот и да се справиме со него, не само за да се чувствуваме добро, туку најмногу поради сите понатамошни негативни активности што стресот може да ги предизвика. Природната реакција на луѓето на стрес или вознемиреност е да побегнат на некоја друга активност што може да биде исклучително штетна.

Според резултатите од истражувањето на студентите од Факултетот за политички науки, алкохолот е најчестиот вентил и средство за релаксирање на студентите во Белград. Само 9% од испитаниците не пијат, а дури 14% изјавиле дека тоа го прават за да го намалат стресот, додека 3% рекле дека алкохолот им служи како бегство од реалноста.

Дека студентите не запираат само на алкохол, покажува и фактот дека 37% од учениците пробале дрога, а дури 19% рекле дека тоа го прават поради стрес.

Ова е особено проблематично бидејќи покажува дека бројот на оние кои наоѓаат решение во алкохолот и наркотиците е поголем од оние кои се обидуваат да најдат решение во психотерапијата (само 6%). Иако одењето на психотерапија е вообичаен совет за секој што страда од долготраен стрес или вознемиреност, мал број студенти всушност одлучуваат да го сторат тоа.

Одењето кај психотерапевт е сè уште стигматизирана работа, што честопати се смета за еден вид слабост и личен неуспех да се справиме со нашите сопствени проблеми. Луѓето честопати неоправдано се плашат дека психотерапијата автоматски е препишување лекови што ќе ги вкочанат и на кои ќе станат зависни на некој начин. Сите овие се заблуди, кои се широко распространети, ги спречуваат луѓето да се јават на психолог кога сакаат да се справат со стресот. Иако одењето на психотерапевт е сè уште пожелна опција, постојат дополнителни совети кои звучат клише, но се здрав разум. Доволно спиење и правилна исхрана неизмерно ѝ помагаат на нашата ментална состојба. Никој не може да остане ментално недопрен ако спие многу малку, а храната

што ја консумира не е хранлива. Ако сте студент, тоа е често тешко, но ова се неопходни чекори кон подобро справување со обврските и проблемите.[24]

2.9 Програми за превенција на стресот кај студентите

Здравата академска средина е средина која е богата со фактори кои го поттикнуваат здравјето, а не онаа што не содржи штетни фактори. Таквите ублажувања треба да вклучуваат постојана проценка на здравствениот ризик, обезбедување соодветни информации и обука за здравствени теми и достапност на здравствени структури кои обезбедуваат поддршка и помош. Приоритет на таквата средина треба да бидат здравјето и промоција на здравјето. Со цел да се намали влијанието на стресот и да се спречи развојот на синдром на исцрпеност поради стрес, потребно е на различни целни групи да се предаваат методи на управување со стресот. Програмите за управување со стресот, во однос на целните групи, треба да се поделат на: примарни, секундарни и терцијарни програми за здравствена заштита (Backović i sur., 2013). Академските институции треба да имаат за цел да воспостават здрава животна средина, како и да го промовираат здравјето на студентите. Со цел да се идентификуваат проблемите кај учениците, потребно е да се испитаат и разберат причините и последиците од психолошкото вознемирување на студентите, врз основа на кои треба да се развијат стратегии за подобрување на личната благосостојба, кои се важни за професионалноста и поставувањето на темелите на еластичност за време на кариерата. Мултицентрична студија спроведена во Соединетите Држави, во која биле вклучени студенти од пет медицински училишта, открива дека карактеристиките на личноста, стресните настани од личниот живот и условите во животната средина за обука и студирање се независни фактори поврзани со исцрпеноста на студентите (Dyrbye i sur. 2009). Експертите сметаат дека при запишувањето на студии треба да се проценат карактеристиките на личноста на студентите, за да може да се влијае на навремено откривање на проблеми и подобрување на менталното здравје и прилагодување (Lievens, 2002). Стресот е лично доживување, и секоја личност различно се соочува со

[24] https://talas.rs/2019/05/28/kako-se-nositi-sa-sve-vecim-stresom-kod-studenata/ (посетено на 10.10.2020)

стресот со веќе научен начин на однесување. Стратегијата на совладување на стресот може да се подели на:

• Справување ориентирано кон проценка е логичка анализа и ментална подготовка, која се состои од разградување на проблемите и нивно решавање во фази, когнитивно редефинирање, когнитивно избегнување или негирање. Луѓето кои ја користат оваа стратегија го негираат стресниот настан или му придаваат помалку значење отколку што има во реалноста.

Луѓето различно го изразуваат стресот, со плачење, врескање, вклучително и прекумерно пушење, пиење, земање лекови, како и прифаќање/помирување со ситуацијата (Vlajković, 1990). Се покажа дека добриот однос со наставниците влијае на автономијата на учениците и им помага во понатамошно напредување во кариерата (Reio i sur. 2009). Бидејќи односот на студентите со наставниот кадар е препознаен како значаен фактор, се потенцира важноста на проверка и развој на педагошките вештини на наставниците. Програмите за менторство се покажаа како значајни, во кои секој студент во првата година на студии добива ментор наставник или ученик за неколку години, кој ги разбира предизвиците со кои се соочува секој помлад ученик. (Murr i sur., 2002). Насочувањето и учењето на учениците да користат адаптивни механизми за справување, како што се: прифаќање, планирање, позитивно реинтерпретирање, може да ги намали психолошките проблеми, како и менталните и психосоматски нарушувања (Park i Adler, 2003).

Стратегиите што влијаат на развојот на отпорност на стрес и исцрпеност за време на студиите вклучуваат: развој на вештини за самоперцепција за изложеност на стрес и неговите психофизички последици, структурирање на распореди на активности (приоритети, режим на работа/одмор), поставување јасни граници на нечија компетентност и одговорности во однос на задачите (Backović, 2002). Учеството на адолесцентите во структурирани активности за слободно време се покажа како значаен предуслов за задоволството од животот (Gilman, 2001).

Лонгитудиналното истражување откри дека учеството во структурирани активности во слободното време, како што се музиката и уметноста, има позитивна поврзаност со подобрената самодоверба и подобри перформанси во училиштето (Larson i Verma, 1999; Trenberth i sur.,1999). Повеќето нарушувања предизвикани од стрес може да се забележат многу порано од трајното, непоправливо оштетување на

телото. Затоа, постои голема шанса да се спречи штетата предизвикана од стрес. Методот за воспоставување самоконтрола на автономните телесни процеси, кој се користи сè почесто, се покажа како многу корисен. Истражувањата покажуваат дека луѓето имаат способност да ги контролираат сопствените телесни процеси, на пример, отчукувањата на срцето, артерискиот крвен притисок и многу повеќе, што се покажа дека е корисно во намалувањето на негативните ефекти на стресот врз телото (Havelka, 2004).

Како што наведуваат авторите, постојат бројни техники за одбрана од ефектите на психолошкиот стрес врз телото, од кои најпознати се: (Havelka, 2004).

2.9.1 Техника на биофидбек

- Оваа техника им овозможува на луѓето да стекнат увид во сопствените телесни процеси и обезбедува соодветна обука за самоконтрола за овие процеси. Техниката на биофидбек може ефикасно да работи на висок крвен притисок, срцеви аритмии, главоболки, напнатост во мускулите, улкус и многу други. Оваа техника овозможува развој на свесност за степенот на емоционална напнатост во ситуации кои е тешко субјективно да се перцепираат како стресни, бидејќи тие не се доволно силни и обезбедува увид во тоа како доброволно да се намалат реакциите на физички стрес, што резултира со усвојување на соодветни модели на однесување кои се ефективни во намалување на стресот.

2.9.2 Автоген тренинг и други техники на опуштање

- Оваа техника се состои од разни вежби кои ја доведуваат личноста во состојба на свест, која е слична на хипнотичка состојба, и доведува до силно физичко опуштање. Основните видови на вежби се вежби за релаксација на мускулите, вежби за работа со срце, вежби за дишење и контрола на стомакот. Овие вежби овозможуваат да се постигне општа мускулна релаксација и на тој начин да доведе до намалување на менталната напнатост предизвикана од стрес.

2.9.3 Техника на инокулација на стресот

• Оваа техника главно се применува кога некое лице се соочува со одредена заканувачка ситуација. Главната цел на оваа техника е да се направи ситуацијата што е можно помалку заканувачка. Ако некое лице соодветно се подготви за заканувачка ситуација пред да се појави вознемиреноста и стравот, како резултат на стресни настани, тие можат да се намалат. Подготовката овозможува намалување на негативните емоции кои влијаат на чувствителноста на лицето да се справи со стресот (Хавелка, 2004).

3. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

3.1. Предмет на истражувањето

Предмет на истражување во магистерскиот труд се ставовите на студентите од прва и втора година на додипломски студии при Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ – Скопје, за перцепцијата, нивото и изворите на стрес.

3.2. Цел и карактер на истражувањето

Јасното одредување на целта на истражувањето е од голема важност заради обезбедување на неговата целисходност.

Цели на ова истражување се:

- да се утврдат факторите кои предизвикуваат стрес и влијаат на нивото на стрес кај студентите од прва и втора година на студии при Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ – Скопје;
- да се утврди нивото на стрес кај студентите од прва и втора година на студии при Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ – Скопје;

- да се спореди нивото на стрес помеѓу студентите од прва и втора година на студии при Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје.

Истражувањето ќе се одвива во природна средина, односно нема да постои вештачки создадена ситуација. Она што го истражуваме го гледаме низ очите на испитаниците. Од голема значајност за ова истражување е и флексибилноста на истражувањето која ни дава слободен избор и можност за менување на текот на самото истражување.

3.3. Хипотези

Главна хипотеза:

Студентите од втора година на додипломски студии при Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје имаат поголемо ниво на стрес за разлика од студентите од прва година.

3.4. Варијабли на истражувањето

- *Релевантни варијабли:*

Пол, година на студии, возраст, националност.

- *Истражувани варијабли:*

Ставови на студентите за перцепцијата, нивото и изворите на стрес.

3.5. Методи, техники и инструменти на истражувањето

При истражувањето изведено во процесот на изработка на трудот, освен користењето на податоците и информациите од ресурсите кои се достапни за време на

процесот на подготовка на студијата, паралелно со целта на истражувањето, исто така ќе се применат долунаведените методи, со цел да се добијат валидни и далеку поцврсти заклучни излагања:

- Аналитичко-синтетички методи – имаат примена во овој труд преку соодветна анализа;
- Индуктивно-дедуктивен метод – преку општо осознавање на поимот и дефинирањето на стресот, стресорите, методите за соочување со стресот, делувањето на стресот кај поединците и реакциите коишто ги предизвикува, стресот кој се јавува кај студентите и причините, т.е. факторите кои го предизвикуваат, мерките за препознавање на стрес и сл.;
- Статистички метод – статистички ќе бидат обработени прибраните податоци, истите ќе бидат интерпретирани и анализирани, врз основа на што ќе бидат извлечени соодветни заклучоци за истражуваниот проблем;
- Метод на дескрипција – како постапка за опишување или прикажување на предметот на научното истражување со научно толкување и објаснување. При дескрипицијата се користи обемна научна и стручна литература и конкретни истражувања од истакнати експерти, научници или релевантни институции од земјата, па и од странство;
- Анализа на содржината на документи (content analysis) – анализа на стручни книги, прирачници, написи, извештаи, официјални документи, во кои е вклучен и објаснет стресот како појава.

Техники и инструменти на истражувањето

Истражувањето во овој магистерски труд ќе биде спроведено со помош на анкетен прашалник за стресот, кој е составен исклучиво за потребите на ова истражување, со што ќе се потрудиме да го утврдиме нивото на стрес кај студентите од прва и втора година на додипломски студии на Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје, а исто така и да го споредиме нивото на стрес кај истите студенти.

Добиените резултати ќе бидат споредувани помеѓу двете групи на студенти од прва и втора година на додипломски студии. Добиените резултати ќе се споредуваат со вообичаените методи на дескриптивна статистика.

Во истражувањето се користи социо-демографски прашалник, изработен за целите на ова истражување и опфаќа податоци за полот, годината на студии, возраста и националноста на студентите. За целите на истражувањето е употребена Ликертова скала, која се однесува на перцепцијата, нивото и изворите на стрес кај студентите од прва и втора година, за да се испита и докаже дали студирањето влијае на развојот на стресот. Скалата содржи 14 тврдења, а задачата на испитаниците беше да го забележат степенот на согласување или несогласување од 1 до 5, каде што 1 претставува апсолутно несогласување, а 5 апсолутно согласување.

За спроведување на истражувањето, секако, беше побарана дозвола од надлежните и одговорни лица.

3.6. Популација и примерок

Примерокот на истражување ќе го сочинуваат вкупно 46 студенти од прва и втора година. Истражувањето е спроведено во Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје, кај студентите од прва и втора година на додипломски студии 2019/2020 година, каде што се застапени социодемографските карактеристики - пол, година на студии, возраст и националност. Учеството во истражувањето беше доброволно и испитаниците можеа да се повлечат во било кое време. Испитаниците ќе останат анонимни, а податоците и резултати добиени од спроведеното истражување ќе послужат и ќе бидат искористени исклучиво за изработката на самиот магистерски труд.

3.7. Организација и тек на истражувањето

Во продолжение, хронолошки се наведени фазите низ кои ќе биде спроведено истражувањето:

- Избор и анализа на истражувачкиот проблем;
- Одредување на област на научна анализа;
- Поставување на хипотези;
- Идентификација, класифицирање и операционализација на варијаблите;
- Утврдување на дизајнот (нацртот) на проектот;

- Избор и разработка на методот, постапките и инструментите;
- Планирање и спроведување на теренскиот дел на истражувањето (собирање на емпириска евиденција);
- Средување и обработка на податоците;
- Анализа и интерпретација на податоците и изведување заклучоци;
- Пишување на извештај и одбирање начин на објавување на резултатите.

4. АНАЛИЗА НА ДОБИЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

Резултатите од спроведеното истражување се прикажани подолу, врз основа на одговорите на вкупно 46 испитаници од прва и втора година поделени во две групи од по 23 испитаници, кои се студенти на Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје.

И на двете групи им беа поставени истите прашања и тие беа анонимно одговорени.

Табелата 3 ја прикажува распределбата на испитаниците според полот.

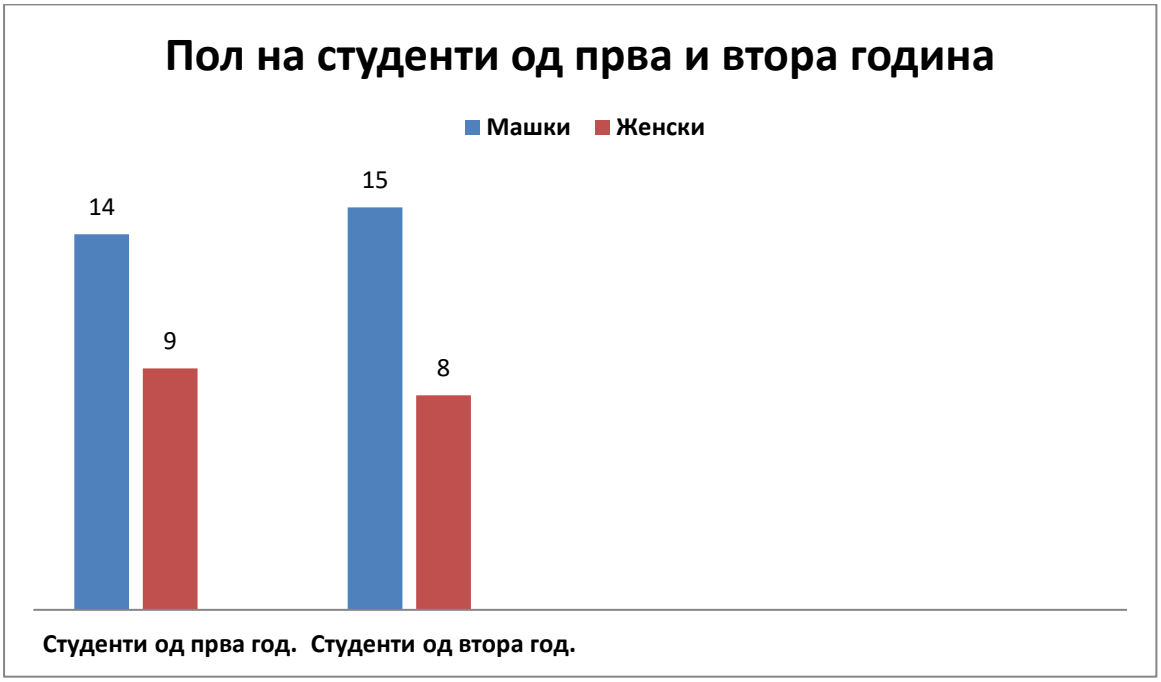
4.1. Дескриптивна анализа на примерокот на истражувањето

Табела 3: Процент на студенти испитаници поделени по пол

Понудени одговори (Пол)		**Фреквенција (f)**	**Процент (%)**
	машки	29	63,04%
	женски	17	36,95%
	Вкупно	46	100,00%

Според добиените резултати, имаме студенти од машки и женски пол и тоа 29 студенти (63,04%) кои се од машки пол и 17 студенти (36,95%) кои се од женски пол.

Во понатамошниот текст овие резултати се прикажани графички, каде што може да се види колку студенти имаме од машки и женски пол во прва година и колку студенти имаме од машки и женски пол во втора година.



Графикон 1: Распределба на студентите според полот

Според податоците во Графикон 1 можеме да забележиме дека од прва година имаме 14 студенти од машки пол (60,86%) и 9 студенти од женски пол (39,13%), додека кај студентите од втора година, имаме 15 студенти од машки пол (65,21%) и 8 студенти од женски пол (34,78%).

Табела 4: Процент на студенти испитаници поделени по година на студии

Понудени одговори (Година на студии)		**Фреквенција (f)**	**Процент (%)**
	прва година	23	50,00%
	втора година	23	50,00%
	Вкупно	46	100,00%

Во истражувањето беа вклучени вкупно 46 студенти и тоа 23 студенти (50,00%) од прва година и 23 студенти (50,00%) од втора година.

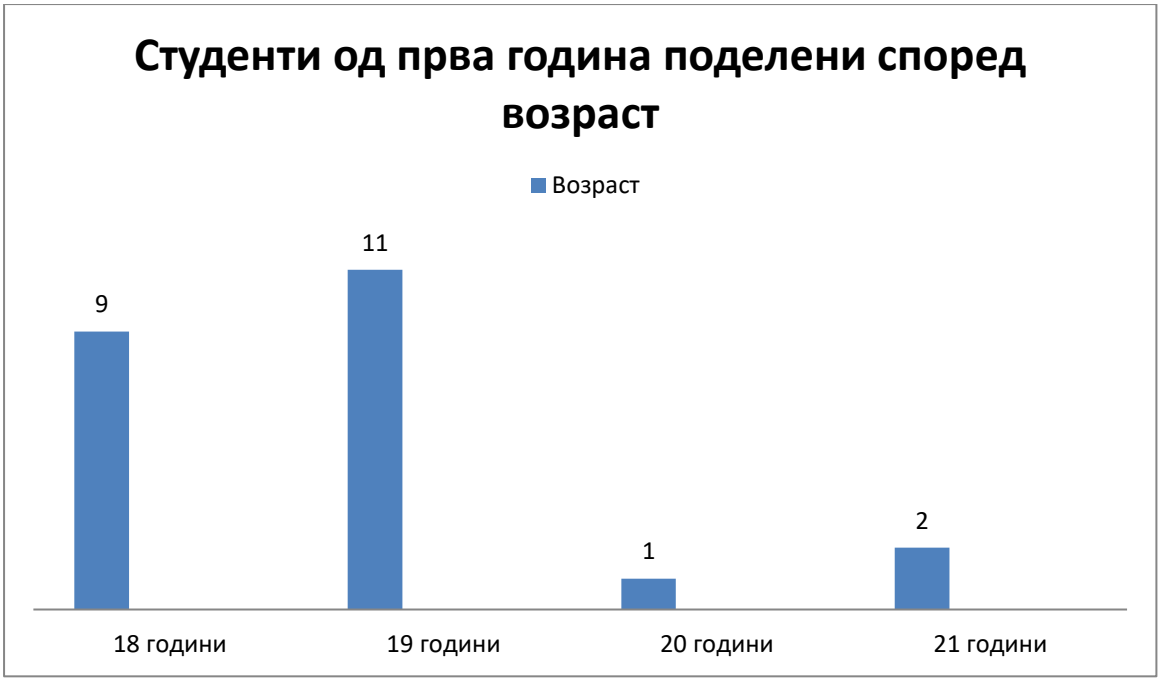
Во следната табела 5 се прикажани испитаниците поделени според возраста.

Табела 5: Процент на студенти испитаници поделени по возраст

Понудени одговори (Возраст)		**Фреквенција (f)**	**Процент (%)**
	18-20 г.	41	89,13%
	20-25 г.	5	10,86%
	Вкупно	46	100,00%

Од добиените резултати во ова истражување, дознаваме дека учествувале 41 студент (89,13%) на возраст од 18 до 20 години и 5 студенти (10,86%) на возраст од 20 до 25 години.

Во наредниот графикон подетално е прикажана возраста на студентите од прва и втора година на додипломски студии.



Графикон 2: Поделба на студенти од прва година според возраста

Податоците од овој графикон прикажуваат дека имаме 9 студенти од прва година (39,13%) на возраст од 18 години, 11 студенти (47,82%) на возраст од 19 години, 1 студент (4,34%) на возраст од 20 години и 2 студенти (8,69%) на возраст од 21 година.



Графикон 3: Поделба на студенти од втора година според возраста

Податоците од претходниот графикон прикажуваат дека имаме 7 студенти од втора година (30,43%) на возраст од 19 години, 13 студенти (56,52%) на возраст од 20 години, 2 студенти (8,69%) на возраст од 21 години и 1 студент (4,34%) на возраст од 22 години.

Во следната табела се прикажани испитаниците поделени според националноста.

Табела 6: Процент на студенти испитаници поделени по националност

Понудени одговори (Националност)		**Фреквенција (f)**	**Процент (%)**
	Македонец/ка	31	67,39%
	Албанец/ка	6	13,04%
	Друго	9	19,56%
	Вкупно	46	100,00%

Како што може да забележиме од Табела 6, имаме 31 студент (67,39%) по националност македонец/ка, 6 студенти (13,04%) по националност албанец/ка, додека останатите се изјасниле под друго и тоа 9 студенти (19,56%).

4.2. Анализа на резултатите од прашалникот

Подолу, за секое прашање т.е. тврдење, податоците се презентирани во форма на апсолутни броеви, процентуално во зависност од одговорите на испитаниците и прикажана е пресметаната аритметичка средина за секое забележано прашање. Според тоа, во понатамошниот текст беа коментирани прашањата кај кои се забележани

најголеми и најниски вредности на аритметичката средина според одговорите на испитаниците.

Табела 7: Преглед на одговорите на испитаниците на прашањата за стресот со пресметана аритметичка средина

		Број	Процент	Аритметичка средина
Часовите и предавањата во мене будат чувство на задоволство	воопшто не се согласувам	/	/	
	не се согласувам	3	6,52%	
	делумно се согласувам	24	52,17%	
	се согласувам	14	30,04%	
	апсолутно се согласувам	5	10,8%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**3,45**
По завршувањето на часовите, немам желба за извршување на моите секојдневни активности	воопшто не се согласувам	15	32,60%	
	не се согласувам	12	26,08%	
	делумно се согласувам	10	21,73%	
	се согласувам	7	15,21%	
	апсолутно се согласувам	2	4,34%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**2,32**
Честопати имам главоболка	воопшто не се согласувам	9	19,56%	
	не се согласувам	17	36,95%	
	делумно се согласувам	14	30,43%	
	се согласувам	4	8,69%	
	апсолутно се согласувам	2	4,34%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**2,41**
Во текот на студиите мислам дека неадекватно и нездраво се хранам	воопшто не се согласувам	3	6,52%	
	не се согласувам	5	10,86	
	делумно се согласувам	5	10,86	
	се согласувам	9	19,56%	

	апсолутно се согласувам	24	52,17%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**4**
За време на колоквиумската недела чувствувам немир и прекумерено потење на дланките	воопшто не се согласувам	8	17,39	
	не се согласувам	7	15,21%	
	делумно се согласувам	17	36,95%	
	се согласувам	8	17,39%	
	апсолутно се согласувам	6	13,04%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**2,93**
Чувствувам страв од претпоставените професори	воопшто не се согласувам	23	50,0%	
	не се согласувам	20	43,47%	
	делумно се согласувам	2	4,34%	
	се согласувам	1	2,17%	
	апсолутно се согласувам	/	/	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**1,58**
Имам проблем со концентрацијата за време на предавањето	воопшто не се согласувам	6	13,04%	
	не се согласувам	14	30,43%	
	делумно се согласувам	12	26,08%	
	се согласувам	12	26,08%	
	апсолутно се согласувам	2	4,34%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**2,78**
После предавањата се чувствувам уморено	воопшто не се согласувам	1	2,17%	
	не се согласувам	6	13,04%	
	делумно се согласувам	14	30,43%	
	се согласувам	16	34,78%	
	апсолутно се согласувам	9	19,56%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**3,56**
Чувствувам недостаток на сон	воопшто не се согласувам	1	2,17%	
	не се	7	15,21%	

	согласувам			
	делумно се согласувам	9	19,56%	
	се согласувам	9	19,56%	
	апсолутно се согласувам	20	43,47%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**3,86**
Ми недостасува мотивација	воопшто не се согласувам	6	13,04%	
	не се согласувам	17	36,95%	
	делумно се согласувам	11	23,91%	
	се согласувам	7	15,21%	
	апсолутно се согласувам	5	10,86%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**2,73**
Јавните настапи/усмени презентации кај мене предизвикуваат низа на симптоми како: забрзано чукање на срцето, потење, црвенило, промени во тонот на гласот и сл.	воопшто не се согласувам	8	17,39%	
	не се согласувам	9	19,56%	
	делумно се согласувам	16	34,78%	
	се согласувам	8	17,39%	
	апсолутно се согласувам	5	10,86%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**2,84**
Немам доволно време за рекреативни активности	воопшто не се согласувам	2	4,34%	
	не се согласувам	4	8,69%	
	делумно се согласувам	12	26,08%	
	се согласувам	14	30,43%	
	апсолутно се согласувам	14	30,43%	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**3,73**
Студирањето предизвикува стрес во мојот организам	воопшто не се согласувам	10	21,73%	
	не се согласувам	18	39,13%	

	делумно се согласувам	13	28,26%	
	се согласувам	5	10,86%	
	апсолутно се согласувам	/	/	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**2,28**
На скала од 1 до 5 (1 - не е стресно, 5 - многу е стресно), оценете го нивото на стрес што мислите дека ви го предизвикува студирањето	воопшто не се согласувам	4	8,69%	
	не се согласувам	18	39,13%	
	делумно се согласувам	13	28,26%	
	се согласувам	11	23,91%	
	апсолутно се согласувам	/	/	
	Вкупно	**46**	**100,0%**	**2,67**

Најголемата вредност на аритметичките средини за одговорите на испитаниците е евидентирана за тврдењето: „Во текот на студиите мислам дека неадекватно и нездраво се хранам“, каде што аритметичката средина во однос на одговорите на испитаниците изнесува 4, што укажува на тоа дека повеќето испитаници се согласни по ова прашање и повеќето го имаат одговорено со „апсолутно се согласувам“.

Исто така, во однос на следното тврдење: „Чувствувам недостаток на сон“ имаме повисока вредност на аритметичката средина и таа изнесува 3,86.

Најниската вредност на аритметичките средини за одговорите на испитаниците е евидентирана за тврдењето: „Чувствувам страв од претпоставените професори“ и тука аритметичката средина во однос на одговорите на испитаниците изнесува 1,58, што укажува на тоа дека повеќето испитаници не се согласуваат по ова прашање и го имаат одговорено со „воопшто не се согласувам“.

Подолу се дадени одговорите на испитаниците во врска со нивото на стрес на студентите од прва и втора година во Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје. За секоја изјава, податоците се прикажани во форма на апсолутни броеви и проценти на одговорите на испитаниците, индивидуално за првата и втората година на студирање. Според тоа, во понатамошниот текст се коментираат прашањата и одговорите на овие прашања.

Табела 8: Преглед на одговорите на прашањата за стресот поделени на студенти од прва и втора година

		Прва година		Втора година	
		Број	**Процент**	**Број**	**Процент**
Часовите и предавањата во мене будат чувство на задоволство	воопшто не се согласувам	/	/	/	/
	не се согласувам	1	4,34%	2	8,69%
	делумно се согласувам	11	47,82%	13	56,52%
	се согласувам	9	39,13%	5	21,73%
	апсолутно се согласувам	2	8,69%	3	13,04%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
По завршувањето на часовите, немам желба за извршување на моите секојдневни активности	воопшто не се согласувам	6	26,08%	9	39,13%
	не се согласувам	7	30,43%	5	21,73%
	делумно се согласувам	6	26,08%	4	17,39%
	се согласувам	3	13,04%	4	17,39%
	апсолутно се согласувам	1	4,34%	1	4,34%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Честопати имам главоболка	воопшто не се согласувам	6	26,08%	3	13,04%
	не се согласувам	8	34,78%	9	39,13%
	делумно се согласувам	7	30,43%	7	30,43%
	се согласувам	1	4,34%	3	13,04%
	апсолутно се согласувам	1	4,34%	1	4,34%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Во текот на студиите мислам дека неадекватно и	воопшто не се согласувам	3	13,04%	/	/

нездраво се хранам					
	не се согласувам	3	13,04%	2	8,69%
	делумно се согласувам	4	17,39%	1	4,34%
	се согласувам	4	17,39%	5	21,73%
	апсолутно се согласувам	9	39,13%	15	65,21%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
За време на колоквиумската недела чувствувам немир и прекумерено потење на дланките	воопшто не се согласувам	2	8,69%	6	26,08%
	не се согласувам	4	17,39%	3	13,04%
	делумно се согласувам	12	52,17%	5	21,73%
	се согласувам	2	8,69%	6	26,08%
	апсолутно се согласувам	3	13,04%	3	13,04%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Чувствувам страв од претпоставените професори	воопшто не се согласувам	12	52,17%	11	47,82%
	не се согласувам	10	43,47%	10	43,47%
	делумно се согласувам	1	4,34%	1	4,34%
	се согласувам	/	/	1	4,34%
	апсолутно се согласувам	/	/	/	/
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Имам проблем со концентрацијата за време на предавањето	воопшто не се согласувам	3	13,04%	3	13,04%
	не се согласувам	6	26,08%	8	34,78%
	делумно се согласувам	8	34,78%	4	17,39%
	се согласувам	6	26,08%	6	26,08%

	апсолутно се согласувам	/	/	2	8,69%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
После предавањата се чувствувам уморено	воопшто не се согласувам	1	4,34%	/	/
	не се согласувам	4	17,30%	2	8,69%
	делумно се согласувам	8	34,78%	6	26,08%
	се согласувам	6	26,08%	10	43,47%
	апсолутно се согласувам	4	17,39%	5	21,73%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Чувствувам недостаток на сон	воопшто не се согласувам	/	/	1	4,34%
	не се согласувам	4	17,39%	3	13,04%
	делумно се согласувам	5	21,73%	4	17,39%
	се согласувам	3	13,04%	6	26,08%
	апсолутно се согласувам	11	47,82%	9	39,13%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Ми недостасува мотивација	воопшто не се согласувам	4	17,39%	2	8,69%
	не се согласувам	9	39,13%	8	34,78%
	делумно се согласувам	7	30,43%	4	17,39%
	се согласувам	3	13,04%	4	17,39%
	апсолутно се согласувам	/	/	5	21,73%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Јавните настапи/усмени презентации кај мене предизвикуваат низа на симптоми како: забрзано чукање на срцето, потење, црвенило,	воопшто не се согласувам	5	21,73%	3	13,04%

промени во тонот на гласот и сл.					
	не се согласувам	3	13,04%	6	26,08%
	делумно се согласувам	10	43,47%	6	26,08%
	се согласувам	3	13,04%	5	21,73%
	апсолутно се согласувам	2	8,69%	3	13,04%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Немам доволно време за рекреативни активности	воопшто не се согласувам	1	4,34%	1	4,34%
	не се согласувам	/	/	4	17,39%
	делумно се согласувам	5	21,73%	7	30,43%
	се согласувам	6	26,08%	8	34,78%
	апсолутно се согласувам	11	47,82%	3	13,04%
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
Студирањето предизвикува стрес во мојот организам	воопшто не се согласувам	6	26,08%	4	17,39%
	не се согласувам	8	34,78%	10	43,47%
	делумно се согласувам	7	30,43%	6	26,08%
	се согласувам	2	8,69%	3	13,04%
	апсолутно се согласувам	/	/	/	/
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**
На скала од 1 до 5 (1 - не е стресно, 5 - многу е стресно), оценете го нивото на стрес што мислите дека ви го предизвикува студирањето	воопшто не се согласувам	3	13,04%	1	4,34%
	не се согласувам	8	34,78%	10	43,47%

	делумно се согласувам	8	34,78%	5	21,73%
	се согласувам	4	17,39%	7	30,43%
	апсолутно се согласувам	/	/	/	/
	Вкупно	**23**	**100,00%**	**23**	**100,00%**

Во Табела 8 се дадени одговорите на прашањата поврзани со стресот, поделени на студенти од прва и втора година од Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје.

На тврдењето: ,,Часовите и предавањата во мене будат чувство на задоволство“, одговор ,,воопшто не се согласувам“ не дал ниту еден студент од прва и втора година. Одговор ,,не се согласувам“ дал само 1 студент (4,34%) од прва година и 2 студенти (8,69%) од втора година. Со ,,делумно се согласувам“ одговориле 11 студенти (47,82%) од прва година и 13 студенти (56,52%) од втора година. Со ,,се согласувам“ одговориле 9 студенти (39,13%) од прва година и 5 студенти (21,73%) од втора година. Со ,,апсолутно се согласувам“ одговориле 2 студенти (8,69%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година.

На следното тврдење: ,,По завршувањето на часовите немам желба за извршување на моите секојдневни активности“ со ,,воопшто не се согласувам“ одговориле 6 студенти (26,08%) од прва година и 9 студенти (39,13%) од втора година. Со ,,не се согласувам“ одговориле 7 студенти (30,43%) од прва година и 5 студенти (21,73%) од втора година. Одговор ,,делумно се согласувам“ дале 6 студенти (26,08%) од прва година и 4 студенти (17,39%) од втора година. Со ,,се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 4 студенти (17,39%) од втора година. Со ,,апсолутно се согласувам“ одговорил 1 студент (4,34%) од прва година и 1 студент (4,34%) од втора година.

На тврдењето: ,,Честопати имам главоболка“ со ,,воопшто не се согласувам“ одговориле 6 студенти (26,08%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година. Со ,,не се согласувам“ одговориле 8 студенти (34,78%) од прва година и 9 студенти (39,13%) од втора година. Со ,,делумно се согласувам“ одговориле 7 студенти (30,43%) од прва година и 7 студенти (30,43%) од втора година. Со ,,се согласувам“ одговорил 1 студент (4,34%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година. Со ,,апсолутно

се согласувам“ одговорил 1 студент (4,34%) од прва година и 1 студент (4,34%) од втора година.

На тврдењето: „Во текот на студиите мислам дека неадекватно и нездраво се хранам“ со „воопшто не се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година, додека од втора година немаме ниту еден студент. Со „не се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 2 студенти (8,69%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 4 студенти (17,39%) од прва година и 1 студент (4,34%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 4 студенти (17,39%) од прва година и 5 студенти (21,73%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ одговориле 9 студенти (39,13%) од прва година и 15 студенти (65,21%)од втора година.

На следното тврдење: „За време на колоквиумската недела чувствувам немир и прекумерено потење на дланките“ со „воопшто не се согласувам“ одговориле 2 студенти (8,69%) од прва година и 6 студенти (26,08%) од втора година. Со „не се согласувам“ одговориле 4 студенти (17,39%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 12 студенти (52,17%) од прва година и 5 студенти (21,73%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 2 студенти (8,69%) од прва година и 6 студенти (26,08%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година.

На тврдењето: „Чувствувам страв од претпоставените професори“ со „воопшто не се согласувам“ одговориле 12 студенти (52,17%) од прва година и 11 студенти (47,82%) од втора година. Со „не се согласувам“ одговориле 10 студенти (43,47%) од прва година и 10 студенти (43,47%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговорил 1 студент (4,34%) од прва година и 1 студент (4,34%) од втора година. Со „се согласувам“ не одговорил ниту еден студент од прва година, додека од втора година имаме 1 студент (4,34%). Со „апсолутно се согласувам“ не одговорил ниту еден студент.

На тврдењето: „Имам проблем со концентрацијата за време на предавањето“ со „воопшто не се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година. Со „не се согласувам“ одговориле 6 студенти (26,08%) од прва година и 8 студенти (34,78%) од втора година. Со „делумно се

согласувам“ одговориле 8 студенти (34,78%) од прва година и 4 студенти (17,39%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 6 студенти (26,08%) од прва година и 6 студенти (26,08%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ одговориле само 2 студенти (8,69%) од втора година.

На тврдењето: „После предавањата се чувствувам уморено“ со „воопшто не се согласувам“ одговорил 1 студент (4,34%) од прва година, додека од втора година нема ниту еден студент. Со „не се согласувам“ одговориле 4 студенти (17,30%) од прва година и 2 студенти (8,69%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 8 студенти (34,78%) од прва година и 6 студенти (26,08%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 6 студенти (26,08%) од прва година и 10 студенти (43,47%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ одговориле 4 студенти (17,39%) од прва година и 5 студенти (21,37%) од втора година.

На тврдењето: „Чувствувам недостаток на сон“ одговор „воопшто не се согласувам“ дал само 1 студент (4,34%) од втора година. Со „не се согласувам“ одговориле 4 студенти (17,39%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 5 студенти (21,73%) од прва година и 4 студенти (17,39%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 6 студенти (26,08%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ одговориле 11 студенти (47,82%) од прва година и 9 студенти (39,13%) од втора година.

На тврдењето: „Ми недостасува мотивација“ со „воопшто не се согласувам“ одговориле 4 студенти (17,39%) од прва година и 2 студенти (8,69%) од втора година. Со „не се согласувам“ одговориле 9 студенти (39,13%) од прва година и 8 студенти (34,78%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 7 студенти (30,43%) од прва година и 4 студенти (17,39%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 4 студенти (17,39%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ одговориле само 5 студенти (21,73%) од втора година.

На тврдењето: „Јавните настапи/усмени презентации кај мене предизвикуваат низа на симптоми како: забрзано чукање на срцето, потење, црвенило, промени во тонот на гласот и сл.“, одговор „воопшто не се согласувам“ дале 5 студенти (21,73%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година. Со „не се согласувам“

одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 6 студенти (26,08%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 10 студенти (43,47%) од прва година и 6 студенти (26,08%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 5 студенти (21,73%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ одговориле 2 студенти (8,69%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година.

На тврдењето: „Немам доволно време за рекреативни активности“ со „воопшто не се согласувам“ одговорил 1 студент (4,34%) од прва година и 1 студент (4,34%) од втора година. Со „не се согласувам“ одговориле само 4 студенти (17,39%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 5 студенти (21,73%) од прва година и 7 студенти (30,43%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 6 студенти (26,08%) од прва година и 8 студенти (34,78%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ одговориле 11 студенти (47,82%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година.

На тврдењето: „Студирањето предизвикува стрес во мојот организам“ со „воопшто не се согласувам“ одговориле 6 студенти (26,08%) од прва година и 4 студенти (17,39%) од втора година. Со „не се согласувам“ одговориле 8 студенти (34,78%) од прва година и 10 студенти (43,47%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 7 студенти (30,43%) од прва година и 6 студенти (26,08%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 2 студенти (8,69%) од прва година и 3 студенти (13,04%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ не одговорил ниту еден студент.

На тврдењето: „На скала од 1 до 5 (1 - не е стресно, 5 - многу е стресно), оценете го нивото на стрес што мислите дека ви го предизвикува студирањето“, со „воопшто не се согласувам“ одговориле 3 студенти (13,04%) од прва година и 1 студент (4,34%) од втора година. Со „не се согласувам“ одговориле 8 студенти (34,78%) од прва година и 10 студенти (43,47%) од втора година. Со „делумно се согласувам“ одговориле 8 студенти (34,78%) од прва година и 10 студенти (43,47%) од втора година. Со „се согласувам“ одговориле 4 студенти (17,39%) од прва година и 7 студенти (30,43%) од втора година. Со „апсолутно се согласувам“ не одговорил ниту еден студент.

5. ДИСКУСИЈА

Истражувањето беше спроведено на примерок од 46 испитаници поделени во две групи според годината на студиите, и двете групи содржеа по 23 испитаници. Во првата група беа вклучени студенти од прва година при Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје, додека втората група ја сочинуваа студенти од втора година од истата академија. Во однос на полот, 63,04% од испитаниците се машки, додека 36,95% се женски. Од прва година имаме 14 студенти од машки пол (60,86%) и 9 студенти од женски пол (39,13%), додека кај студентите од втора година имаме 15 студенти од машки пол (65,21%) и 8 студенти од женски пол (34,78%). Статистиката го потврдува фактот дека оваа професија сè уште повеќе ја избираат мажите, но исто така сè поголем број жени се вклучуваат во оваа професија и се забележуваат како рамноправни членови.

Со оглед на возраста, имаме 9 студенти од прва година (39,13%) на возраст од 18 години, 11 студенти (47,82%) на возраст од 19 години, 1 студент (4,34%) на возраст од 20 години и 2 студенти (8,69%) на возраст од 21 година.

Од втора година имаме 7 студенти (30,43%) на возраст од 19 години, 13 студенти (56,52%) на возраст од 20 години, 2 студенти (8,69%) на возраст од 21 години и 1 студент (4,34%) на возраст од 22 години.

Со оглед на националноста, имаме 31 студент (67,39%) по националност македонец/ка, 6 студенти (13,04%) по националност албанец/ка, додека останатите се изјасниле под друго, и тоа 9 студенти (19,56%), од кои 3 бошњаци, 2 црногорки, 1 црногорец и 1 турчинка.

Резултатите од оваа студија покажаа дека студентите во втора година на студии се повеќе изложени на стрес отколку студентите во прва година. За прашањата каде што се регистрирани највисоките аритметички средини, јасно е дека студентите од втора година повеќе се изложени на стрес, за разлика од студентите од прва година. Можеби ова е логично бидејќи студентите од прва година сè уште се запознаваат со новата средина, начинот на студирање, условите, текот на наставата, професорите и

сл., додека студентите од втора година веќе се запознале со професорите, начинот на студирање, семинарите, презентациите и сл. и истите имаат сè повеќе обврски, предмети, материјал за изучување и задачи, па поради тоа кај нив е сè повеќе присутен стресот и причините за неговото појавување.

Секој пристап кон истражувањето на стресот опишува само некои од елементите на стресот. Проблемот е во тоа што стресот е многу сложен концепт и дека многу студенти имаат исти стресори, како што се: финансиска состојба, вознемиреност од испити, страв од професори, страв од последици од неуспешни испити, јавни настапи итн.

Стимулите за стрес се категоризираат различно во различни студии. Една од најчестите категоризации на видовите стресни ситуации, што резултира во доживување психолошка вознемиреност, е онаа што вклучува:

1) големи животни промени (свадба, дипломирање, смрт на некој близок);
2) хронични стресни настани (невработеност, кавги во семејството);
3) трауматски настани (природни и технолошки непогоди, воени ситуации и лични трауми);
4) секојдневни стресни ситуации (брзање, гужва, нељубезност на луѓето).

Истражувањата што го дефинираат стресот во однос на барањата на животната средина, или стресни настани, најчесто испитуваат ситуации на интензивен стрес, додека оние што се придржуваат до дефиниција која ја потенцира врската помеѓу поединецот и околината и когнитивната проценка на аспектите на стресната состојба, почесто ги испитуваат секојдневните стресни настани и проблеми (Aldwin C M., 1994).

Општата цел да се испитаат ефектите од различни видови стресни настани во повеќето студии е да се утврди како тие се поврзани со здравствените исходи, да се зборува за самооценување на физичкото или менталното здравје или за некои објективни, физиолошки индикатори на здравјето.

Без разлика на академската година, 52,17% од студентите апсолутно се согласуваат и сметаат дека во текот на студиите неадекватно и нездраво се хранат. Резултат на тоа е оддалеченоста од домот или студирањето во друг град и посегнувањето по нездрава или брза храна.

За време на колоквиумската недела, 36,95% од студентите чувствуваат немир и прекумерено потење на дланките.

Недостаток на сон чувствуваат 43,47% од студентите, коишто апсолутно се согласуваат со поставеното тврдење, додека ист број на студенти со 19,56% се согласуваат и делумно се согласуваат, што значи поголем број на студенти се согласни во однос на ова тврдење.

Голем број на студенти се согласни во тоа дека немаат доволно време за рекреативни активности, дури 61% од нив одговориле со „апсолутно се согласувам“ и „се согласувам“. Резултатот е прилагодување на ново опкружување, исполнување на одговорностите на студентите или развој на нови пријателства. Студирањето често вклучува помалку контакт со луѓето кои претходно обезбедувале морална и социјална поддршка, како што се пријатели или членови на семејството, чие присуство може да ги ублажи ефектите од стресот.

Сите луѓе имаат развиено начини да одговорат на ваквите ситуации, а справувањето со стресот се однесува на обидот на емоционален, когнитивен и/или план на однесување да ги надминат, подложат или намалат барањата кои ги поставува одредената ситуација.

Спроведеното истражување го евидентира фактот дека студентите од втора година во повеќето случаи на прашањата за стресни ситуации одговориле со „се согласувам“ и „апсолутно се согласувам“, со што **се потврдува** хипотезата: Студентите од втора година на додипломски студии при Воената академија „Генерал Михајло Апостолски“ - Скопје имаат поголемо ниво на стрес, за разлика од студентите од прва година.

ЗАКЛУЧОК

Современиот брз животен стил, социјалниот статус, егзистенцијалните проблеми, барањата од факултетот, организациските проблеми, трајното усовршување, се само некои од многуте стресори кои влијаат врз целокупниот стрес кај една личност.

Сите горенаведени стресори укажуваат на важноста на превенцијата од стресот кај студентите. Превентивните активности на лично ниво вклучуваат континуирана едукација и образование, развивање на комуникациски вештини, организирање на слободно време и развивање на социјалната поддршка.

Студентите ќе бидат помалку успешни во извршувањето на своите задачи доколку бидат под стрес. Многу е важно да се следи и да може навремено да се препознае почетокот на стресот, а при неговото забележување, студентите мора да реагираат и да се обидат да ги отстранат причините кои го предизвикуваат стресот. Препознавањето на знаците на стрес кај другите луѓе е важно затоа што на тој начин се подобрува разбирањето и комуникацијата на другите, а исто така се подобрува и сопствената реакција на стресот.

Справувањето со проблемот, предизвикувач на стресот, е начин за справување со стресот, во кој се менува околината и состојбата во која се наоѓаме. Размислување за проблемите, создавање различни решенија, анализирање на добрите и лошите страни на индивидуалните решенија и избор на едно од решенијата е еден од начините за справување со стресот. Учењето на нови вештини и пронаоѓање други начини да се наградите себе си е еден показател за тоа како справувањето насочено кон проблемот, може да биде насочено кон промена на самата личност. Пристапот насочен кон справување е ефикасен доколку постои можност за влијание во таква ситуација. На пример, студентот кој е соочен со можноста да не успее да го положи испитот, може да оди на настава, да побара помош од колегите или да се консултира со професорот.

Ако е невозможно да се влијае на стресната ситуација, можно е да се подобри начинот на кој ја гледаме ситуацијата и емоциите што ги предизвикува таа ситуација. Ова значи дека ако нашиот извор на потешкотии е на работното место, на пример,

избегнување на конфликтни ситуации (со оглед на тоа што се очекува од нас за да се задржи работното место), единствената работа што можеме да ја направиме е да се запрашаме што да правиме за да таквата ситуација не влијае врз нас. Таквиот начин на справување со стресот се нарекува справување фокусирано на емоции, а целта на таков начин е полесно да се издржи емоционалната возбуда предизвикана од стресната ситуација. Привремено пренасочувањето на мислите од проблемите е една од стратегиите на овој начин („За оваа работа не вреди да се нервирам“) или да се намали вознемиреноста со промена на начинот на кој гледате на проблемот („Овие пријатели не ми се толку важни“). Емоционалниот фокус е помалку „привлечен“ од пристапот за решавање проблеми, бидејќи изворот на стрес останува ист, но сепак претставува корисен пристап за справување со стресот.

Ова истражување, иако е направено со помал примерок на испитаници, може да биде основа за некои идни истражувања и докажувања дека студентите од втора година се поподложни на стрес, за разлика од студентите од прва година.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Aldwin C M. (1994). Stress, coping, and development: An integrative perspective, New York: Guilford.
2. Ayers T.S., Sandler I.N., West S.G., Roosa M.W. (1996). A dispositional and situationa assessment of children's coping: testing alternative models of coping, Journal of Personality. 64 (4) : 924-958.
3. Белевска, Д. (2018). Здравствена психологија со психодијагностика, Меѓународен центар за славјанска просвета.
4. Blanco C., Okuda M., Wright C., Hasin D. S., Grant B. F., Liu S.-M., et al. . (2008). Mental health of college students and their non-collegeattending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. Arcives of General Psychiatry. 65: 1429–1437.
5. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. (2005). Stress and depression among medical students: A cross-sectional study. Meducal Education. 39: 594–604.
6. Daruna, J. H. (2004). Introduction to Phychoneuroimmunology (First Edition). Elsavier Inc
7. De Lucia, A., Rudan, V. i Sujoldžić, A. (2006). Adolescencija i mentalno zdravlje. Kratki obiteljski priručnik. Zagreb: Institut za antopologiju.
8. Dienstbier, R.A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. Psychological Bulletin, 96, 84-100.
9. European Agency for Safety and Health at Work (2000). Research on Work – related Stress, page 123.
10. Ford S. Good Nutrition Links to Academic Success. Education Digest. (2013). str. 56-58, 79.
11. Frade, I.F., De Micheli, D., Monezi Andrade, A.L., De SouzaformigonI, M. L. O. (2013). Relationship between Stress Symptoms and Drug use Among Secundary Students. The Spanish Journal of Psychology, Vol. 16.
12. Goff, A. M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. International Journal of Nursing Education Scholarship, 8(1), 1-18.

13. Juras, K., Knežević, B. i sur. (2009). Stres na radu: Mjere prepoznavanja, rješenja i prevencija, stručni rad. Sigurnost 51, Vol. 51 No. 2.
14. Havelka M. (1995). Zdravstvena psihologija, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
15. Havelka M. (2002). Zdravstvena psihologija. -2. izd. Jastrebarsko: Naklada Slap, str. 53-59.
16. Hudek-Knežević, J., Kardum, I., & Maglica, B. K. (2005). The sources of stress and coping styles as mediators and moderators of the relationship between personality traits and physical symptoms. Review of Psychology, 12(2), 91–101.
17. Hujdurović E. Stres menadžment, tipovi i način primjene odbrambenih sistema u otklanjanju stresa na radnom mjestu, UDK 613.86:331.08, стр. 6-7
18. Hrabak-Žerjavić, V., Radić, S., i Tomić, B. (2004). Mentalne bolesti i poremećaji u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
19. Knežević, B. (2010). Stres na radu i radna sposobnost zdravstvenih djelatnika u bolnicama. Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu, достапно на: http://medlib.mef.hr/863
20. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress Appraisal and Coping. New York: Springer.
21. McEwen B. Morrison J. (2013). The Brain on Stress: Vulnerability and Plasticity of the Prefrontal Cortex over the Life Course. Neuron, str. 79
22. Moreira J. F. G., Telzer E. H. (2015). Changes in family cohesion and links to depression during the college transition. Journal of Adolescence. 43, 72–82.
23. Nožica, N. (2014). Savjetovalište za studente: Zdrava prehrana za vrijeme studija. Zagreb, http://savjetovaliste.tvz.hr/briga-o-zdravlju/zdrava-prehrana-za-vrijeme-studija/
24. Parkes, C.M., & Weiss, R.S. (1983). Recovery from bereavement. New York: Basic Books.
25. Pearlin, L. I. (1989). The sociological study of stress. Journal of Health and Social Behavior, 30, 241-256.
26. Rathus, Spencer A. (2000). Temelji psihologije. Zagreb: Naklada slap.
27. Светската здравствена организација (СЗО)
28. Selye, H. (1980). The stress concept today. In I. L. Kutash & L. B. Schlesinger et al. (Eds.), Handbook on stress and anxiety (pp. 127–129). San Francisco: Josey-Bass.

29. Spirito A., Francis G., Overholser J., Frank N. (1996). Coping, depression and adolescent suicide attempts, Journal of Clinical Child Psychology, Vol.25, No.2, 147-155.
30. Taylor, S.E., & Aspinwall, L.G. (1996). Mediating and moderating processes in psychosocial stress. In: Kaplan, H.B. (ed.). Psychosocial stress. New York: Academic Press.
31. Walsh J. M., Feeney C., Hussey J., Donnellan C. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. Physiotherapy 96, 206–212.
32. Чепреганов М. (2014). Стресот и ние, Култура, Скопје.
33. https://wol.jw.org/mk/wol/d/r102/lp-mc/102005082#h=9
34. http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx
35. Википедија

ПРИЛОГ

Анкетен прашалник

Почитувани студенти, ве замолувам да одвоите малку време за да го пополните овој анонимен прашалник. Целта на анкетниот прашалник е истражување на нивото и изворите на стрес кај студентите. Податоците добиени од овој прашалник ќе се искористат за подготовка на магистерски труд, а добиените резултати ќе бидат објавени во истиот. Ве молам да го заокружите одговорот што најмногу одговара на вашиот избор.

Основни информации:

Пол:

- □ Машки
- □ Женски

Година на студии:

- □ Прва година
- □ Втора година

Возраст:

_____год.

Националност:

- □ Македонец/ка
- □ Албанец/ка
- □ Друго _____

Во табелата што следи наведете во која мера се согласувате или не се согласувате со долупонудените тврдења, така што ќе го одберете одговорот кој најмногу ви одговара.

На пример:

1. - воопшто не се согласувам
2. - не се согласувам

3. - делумно се согласувам
4. - се согласувам
5. - апсолутно се согласувам

Прашање бр.	**Прашалник за нивото и изворите на стрес кај студентите**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	Часовите и предавањата во мене будат чувство на задоволство.	□	□	□	□	□
2.	По завршувањето на часовите немам желба за извршување на моите секојдневни активности.	□	□	□	□	□
3.	Честопати имам главоболка.	□	□	□	□	□
4.	Во текот на студиите мислам дека неадекватно и нездраво се хранам.	□	□	□	□	□
5.	За време на колоквиумската недела чувствувам немир и прекумерено потење на дланките.	□	□	□	□	□
6.	Чувствувам страв од претпоставените професори.	□	□	□	□	□
7.	Имам проблем со концентрацијата за време на предавањето.	□	□	□	□	□
8.	После предавањата се чувствувам уморено.	□	□	□	□	□
9.	Чувствувам недостаток на сон.	□	□	□	□	□
10.	Ми недостасува мотивација.	□	□	□	□	□
11.	Јавните настапи/усни презентации кај мене предизвикуваат низа на симптоми како: забрзано чукање на срцето, потење, црвенило, промени во тонот на гласот и сл.	□	□	□	□	□
12.	Немам доволно време за рекреативни активности.	□	□	□	□	□
13.	Студирањето предизвикува стрес во мојот организам.	□	□	□	□	□
14.	На скала од 1-5 (1 - не е стресно, 5 - многу е стресно), оценете го нивото на стрес што мислите дека ви го предизвикува студирањето.	□	□	□	□	□

Ви благодарам!