



УНИВЕРЗИТЕТ „СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ“
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ – СКОПЈЕ
ИНСТИТУТ ЗА СОЦИЈАЛНА РАБОТА И СОЦИЈАЛНА ПОЛИТИКА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД
ОСАМЕНОСТ, РЕЗИЛИЕНТНОСТ И ЗАДОВОЛСТВО ОД ЖИВОТОТ КАЈ МЛАДИ
ВОЗРАСНИ ЛИЦА

Ментор:

Проф. д-р Софија Георгиевска

Студент:

Сара Саздовска

Скопје, 2025

ОСАМЕНОСТ, РЕЗИЛИЕНТНОСТ И ЗАДОВОЛСТВО ОД ЖИВОТОТ КАЈ МЛАДИ ВОЗРАСНИ ЛИЦА

Апстракт

Ова истражување ги проучува односите помеѓу осаменоста, резилиентноста и задоволството од животот кај младите возрасни, со цел да се разбере како внатрешните психолошки ресурси и социјално-емоционалните искуства се поврзани и влијаат на целокупната добросостојба. Податоците беа добиени од примерок од 120 учесници и беа собрани со помош на скалата на осаменост на UCLA, скалата на резилиентност на Конор-Дејвидсон (CD-RISC) и скалата на задоволство од животот (SWLS). Комбинација од дескриптивна статистика, t-тестови, Пирсонови коефициенти на корелација и едноставни линеарни регресии беа употребени за да се испита интеракцијата помеѓу трите варијабли и да се проценат потенцијалните разлики помеѓу демографските фактори како што се полот, статусот на вработување и аранжманот на живеење. Резултатите открија значајна негативна корелација помеѓу осаменоста и задоволството од животот, како и позитивна корелација помеѓу резилиентноста и задоволството од животот. Дополнително, беше пронајдена умерена, но статистички значајна негативна врска помеѓу осаменоста и резилиентноста. Едноставната линеарна регресија потврди дека и осаменоста и резилиентноста се значајни предвидувачи за задоволството од животот. Сепак, независните примероци t-тестови не покажаа статистички значајни разлики во осаменоста, резилиентноста или задоволството од животот врз основа на полот, работниот статус или живеењето сами, иако беа забележани некои умерени големини на ефектот. Овие наоди ја нагласуваат важноста на емоционалните и психолошките фактори во обликувањето на субјективната добросостојба на младите возрасни. Истражувањето придонесува за растечкиот број на истражувања кои ја нагласуваат заштитната улога на резилиентноста и штетните ефекти на осаменоста, особено за време на животниот стадиум кој се карактеризира со транзиција, формирање идентитет и емоционална ранливост.

Клучни зборови: осаменост, резилиентност, задоволство од животот, млади возрасни.

LONELINESS, RESILIENCE AND LIFE SATISFACTION IN YOUNG ADULTS

Abstract

This research examines the relationships between loneliness, resilience, and life satisfaction in young adults, with the aim of understanding how internal psychological resources and social-emotional experiences are connected and influence overall well-being. Data was obtained from a sample of 120 participants and was collected using the UCLA Loneliness Scale, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and the Satisfaction with Life Scale (SWLS). A combination of descriptive statistics, t-tests, Pearson correlation coefficients, and simple linear regressions were used to examine the interaction between the three variables and to assess potential differences between demographic factors such as gender, employment status, and living arrangement. The results revealed a significant negative correlation between loneliness and life satisfaction, as well as a positive correlation between resilience and life satisfaction. In addition, a moderate but statistically significant negative relationship was found between loneliness and resilience. Simple linear regression confirmed that both loneliness and resilience were significant predictors of life satisfaction. However, independent samples t-tests did not show statistically significant differences in loneliness, resilience, or life satisfaction based on gender, employment status, or living alone, although some moderate effect sizes were observed. These findings highlight the importance of emotional and psychological factors in shaping the subjective well-being of young adults. The study contributes to a growing body of research highlighting the protective role of resilience and the detrimental effects of loneliness, particularly during a life stage characterized by transition, identity formation, and emotional vulnerability.

Keywords: loneliness, resilience, life satisfaction, young adults.

Содржина

1. ВОВЕД	1
2. ОСАМЕНОСТ	2
2.1 Дефинирање на осаменост	2
2.2 Причини, фактори и ефекти на осаменоста	5
2.3 Интерсекциска перспектива за осаменоста кај маргинализирани млади лица	9
2.4 Културни разлики во перцепцијата и искуството на осаменоста	11
2.5 Стратегии за справување со осаменост	13
3. РЕЗИЛИЕНТНОСТ	15
3.1 Дефинирање на резилентност	15
3.2 Фактори и причини за резилентност	17
3.3 Ефекти на резилентноста кај луѓето	19
3.4 Стратегии за зајакнување на резилентност	24
3.5 Психотерапевтски пристапи за зајакнување на резилентност	26
4. ЗАДОВОЛСТВО ОД ЖИВОТОТ	28
4.1 Дефинирање на задоволство од животот и неговото влијание врз младите возрасни	28
4.2 Теоријата на самоопределување и нејзиното влијание врз субјективната благосостојба кај младите	32
4.3 Значењето на стресот	34
4.4 Менталното здравје на младите во постпандемскиот контекст: последици, адаптација и институционален одговор	36
4.5 Интервенции за поттикнување на резилентноста и психосоцијалната благосостојба кај младите	39
5. РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА	41
6. ИСТРАЖУВАЊЕ	43
6.1 Научна и општествена оправданост на истражувањето	43
6.2 Важноста на истражувањето во контекст на социјална работа	45
6.3 Проблем на истражувањето	47
6.4 Предмет на истражувањето	48
6.5 Истражувачки прашања	49
6.6 Хипотетска рамка	49
6.7 Популација и примерок	50
6.8 Инструменти	50
6.9 Постапка	51
7. РЕЗУЛТАТИ	51

7.1	Дескриптивна статистика	52
7.2	Проверка на хипотезите.....	58
8.	ДИСКУСИЈА.....	70
9.	ЗАКЛУЧОК	74
10.	МЕТОДОЛОШКИ НЕДОСТАТОЦИ И ОГРАНИЧУВАЊА	75
11.	ПРЕПОРАКИ ЗА ИДНИ ИСТРАЖУВАЊА.....	76
11.1	Препораки и импликации за практики и политики	77
12.	БИБЛИОГРАФИЈА.....	81
13.	ПРИЛОГ	87

1. БОБЕД

Во современото општество, осаменоста е сè поприсутна состојба која се појавува кај младите возрасни луѓе и таа е тесно поврзана со менталното здравје и добросостојбата. Оваа демографска група на луѓе поминува низ комплексна животна фаза, односно транзиција од адолесценција до зрелост и со оглед на тоа, често се појавуваат предизвици кои можат негативно да делуваат на чувствата на осаменост и изолација. Овој период е поврзан со љубопитност, личен раст и развој, создавање на нови социјални врски, како и со промени во нивото на самодоверба и самоувереност и појава на несигурности. Младите возрасни луѓе се едни од најранливите и критични групи за манифестирање на осаменост. Изолацијата може но не мора да биде еднократно и минливо искуство, таа може да се манифестира како долготрајна појава која има трајни ефекти врз менталното здравје. Осаменост која е долготрајна кај поединецот може да биде еден од факторите за појава на депресија и анксиозност, особено социјална анксиозност. Поради тоа, во денешното општество осаменоста важи за големо и критично поле на грижи. Социјалните мрежи и медиуми кои денес се актуелни и популарни кај младите возрасни луѓе и чија примарна цел е поврзување на луѓето и продлабочување на социјалните врски и интеракции, можат да имаат позитивни, но и негативни ефекти врз осаменоста.

Резилиентноста како способност на индивидуата да се прилагоди, адаптира и справи со одредени неповолни или непријатни ситуации е клучен фактор во справувањето со осаменоста. Како психолошка особина, резилиентноста има влијание во ублажувањето на негативните ефекти од осаменоста. Резилиентноста не е вродена особина, туку вештина што може да се надградува преку различни практики, како што се градење цврсти, социјални мрежи за поддршка, ангажирање за емоционална грижа за себе и развивање на свесноста. Луѓето кои имаат високо ниво на резилиентност се подобро опремени со емоционални ресурси за справување со осаменоста, како што се: ефективно справување со стрес, одржување на позитивен став, одржување на квалитетни и долготрајни, значајни врски со други луѓе. Младите возрасни кои се резилиентни имаат поголема веројатност да бараат и да користат ресурси кои можат да им помогнат да ја надминат осаменоста, како што се советодавни услуги, групи за поддршка од

врсници или ангажирање во активности во заедницата. Сето тоа влијае и на севкупното задоволство од животот.

Задоволство од животот, како показател на субјективната добросостојба, е длабоко испреплетено со осаменоста и со резилентноста. Младите возрасни лица кои доживуваат високи нивоа на осаменост често се поистоветуваат со пониско животно задоволство, бидејќи отсуството на значајни врски може да доведе до намалено чувство за цел и среќа. Спротивно на тоа, оние кои покажуваат повисоки нивоа на резилентност имаат тенденција да искушат поголемо задоволство од животот, бидејќи се повешти во надминување на предизвиците и градење силни односи со изразена поддршка. Интеракцијата помеѓу овие фактори ја нагласува важноста на резилентноста како средство за подобрување на задоволството од животот кај младите возрасни. Исто така, разбирањето на врската на трите фактори е од суштинско значење за развивање на ефективни интервенции за подобрување на менталното здравје на младите возрасни лица. Како што општеството продолжува да расте и да се развива, овие теми стануваат сè поважни бидејќи младите возрасни треба да се опремени со алатките што им се потребни за да водат исполнет, здрав и задоволувачки живот.

2. ОСАМЕНОСТ

2.1 Дефинирање на осаменост

Концептот на осаменост е тема на истражување и проучување во различни науки. И покрај тоа што често се користи, дефинирањето и конкретизирањето на осаменоста може да биде предизвик, бидејќи осаменоста се смета како субјективно искуство кое варира кај поединците. Сепак, неколку дефиниции се релевантни и често употребувани во академските истражувања. Осаменоста е класифицирана во неколку подвидови:

- Емоционална осаменост се карактеризира со отсуство на длабоки и значајни врски, отсуство на емоционална поврзаност и интимност, како и често појавување на чувства на празнина и емоционална изолација.

- Социјалната осаменост се појавува кога поединецот нема поширока социјална мрежа и не припаѓа во социјална група или заедница. Социјалната осаменост може да придонесе до чувства на исклученост и маргинализација.
- Егзистенцијалната осаменост е поврзана со чувство на бесмисленост од животот и самото постоење, духовна изолација, негативни мисли или ставови поврзани со филозофски или егзистенцијални теми.
- Моделот на когнитивна дискрепанца ја дефинира осаменоста како когнитивна состојба каде што постои воочен јаз помеѓу количината и квалитетот на односите што некој ги посакува и оние што навистина ги има.
- Осаменоста како социјална конструкција е разгледана од некои истражувачи како општествен конструкт кој е обликуван од општествените норми, културните контексти и социјалните очекувања, односно дека осаменоста не е само индивидуално искуство, туку и под влијание на надворешни социјални и културни фактори.
- Биопсихосоцијален модел на осаменост е холистички модел кој ги интегрира биолошките, психолошките и социјалните фактори за да ја објасни осаменоста и имплицира дека осаменоста е сложена интеракција на овие различни фактори, кои влијаат и на физичкото и на менталното здравје.

Овие дефиниции ја истакнуваат повеќеслојната природа на осаменоста, која може да биде емотивна, социјална, егзистенцијална или комбинација од овие аспекти. Разбирањето на димензиите на осаменоста е од клучно значење за ефикасно справување со нејзините причини и последици во различни услови.

И покрај тоа што е широко распространето човечко искуство, осаменоста сè уште е силно стигматизирана. Многу луѓе се срамот да признаат дека се осамени, плашејќи се дека тоа може да се сфати како знак на слабост, неуспех или социјално отфрлање. Оваа стигма може да биде особено силна кај младите возрасни, кои може да се грижат дали ќе изгледаат непопуларни или емоционално ранливи. Како резултат на тоа, луѓето често ги кријат своите чувства, што може да ја продлабочи нивната изолација и да го отежне барањето помош или поврзувањето со другите (Rokach, 2014). Ова чувство на срам може да создаде штетен циклус, каде што стравот од осудување ги спречува поединците да побараат поддршка – дури и кога врската е токму она што им треба. Разбивањето на оваа стигма преку отворени разговори, образование и нормализирање на осаменоста како

привремено искуство може да направи значителна разлика во тоа како луѓето се справуваат и закрепнуваат.

Многу луѓе во одреден момент се чувствуваат осамено, особено за време на големи животни промени. Ова е познато како минлива осаменост, и иако може да биде болно, често исчезнува со текот на времето додека луѓето ги прилагодуваат или обновуваат врските. Хроничната осаменост, сепак, е посериозна. Тоа трае долги периоди и често станува дел од нечие секојдневно искуство. Луѓето кои се чувствуваат хронично осамено може да почнат да очекуваат избегнување или отфрлање од другите, избегнуваат социјални ситуации и ја губат довербата во нивната способност да се поврзат со другите (Cacioppo & Hawkley, 2009). Овој тип на осаменост има тенденција да се зајакнува, создавајќи циклус којшто е тешко да се прекине без намерна интервенција. Препознавањето на разликата помеѓу краткорочната и долгорочната осаменост е важно бидејќи помага да се води потребната поддршка – од едноставно охрабрување до построкурирана психолошка помош.

Во последниве години, осаменоста се здоби со признание не само како емотивно искуство, туку и како сериозна грижа за јавното здравје. Истражувањата покажаа дека хроничната осаменост е поврзана со низа негативни здравствени исходи, вклучувајќи зголемен ризик од срцеви заболувања, ослабена имунолошка функција, слаб квалитет на сон, па дури и рана смртност (Holt-Lunstad et al., 2015). Влијанието на осаменоста може да биде исто толку штетно како пушењето или дебелината, но сепак, често останува забележано или не се лекува. По пандемијата COVID-19, која ја засили изолацијата на глобално ниво, владите и здравствените организации почнаа да даваат приоритет на осаменоста како критично прашање. Она што ја прави осаменоста особено загрижувачка е тоа што таа не влијае само на менталното здравје – туку влијае и на тоа како луѓето функционираат физички, социјално и емоционално во нивниот секојдневен живот. Препознавањето како здравствен проблем ја нагласува важноста на раната интервенција и стратегиите за долгорочна поддршка.

Според Weiss (1973), емоционалната осаменост се случува кога некому му недостига блиска, интимна врска, како на пример со партнер, најдобар пријател или член на семејството. Од друга страна, социјалната осаменост е да се чувствувате како да не припаѓате на поширока група – како да немате соученици, колеги или заедница со која редовно ќе се занимавате. Оваа идеја подоцна беше проширена од De Jong Gierveld &

Van Tilburg (1999), кои развија модел и мерен инструмент и која ги третира овие два вида како посебни, но поврзани искуства. Емоционалната осаменост често е поврзана со тоа како формираме и одржуваме блиски односи, а луѓето со несигурни стилови на приврзаност може повеќе да се борат со неа (Mikulincer & Shaver, 2007). Спротивно на тоа, социјалната осаменост е повеќе за тоа дали се чувствуваме дел од група или не, што се поврзува со теоријата на социјалниот идентитет (Tajfel & Turner, 1979). Конкретно за младите возрасни, и двете форми може да се појават за време на големи животни промени. Некој може да има група луѓе околу себе, но сепак, се чувствува емоционално осамено ако не се чувствува вистински поврзан. Разбирањето на овие разлики е важно бидејќи покажува дека не е секоја осаменост иста, а на различни типови може да им треба различен вид поддршка, без разлика дали тоа е градење длабоки лични односи или зајакнување на чувството за заедница.

Емоционалната осаменост и социјалната осаменост се двата вида на осаменост кои се релевантни за ова истражување. Емоционалната осаменост се однесува на отсуство на блиска, емоционална приврзаност или интимна врска. Концептот е тесно поврзан со чувството на изолација и емоционална празнина (Wolters et al., 2023). Социјалната осаменост се дефинира како недостаток на поширока социјална мрежа или отсуство на социјална интеграција. Се јавува кога поединците сфаќаат дека не се дел од група или заедница, што доведува до чувство на исклученост и маргинализација (Ibáñez-Del Valle et al., 2022).

2.2 Причини, фактори и ефекти на осаменоста

Постојат повеќе причини за осаменост кои се појавуваат во текот на животот на младите возрасни. Една од најчестите причини и голема транзиција за едно младо возрасно лице е релокација, односно преселување во нова околина, населба, град или држава. Тогаш може да се појави социјална изолација и недостаток на социјални мрежи за поддршка бидејќи поединецот се наоѓа во нова средина во која ќе треба да почне да гради нови социјални врски од почеток (Fardghassemi, S., & Joffe, H., 2022). Исто така, особено значајно и како честа појава во периоди на транзиција се културните и

општествените притисоци и очекувања. Младите возрасни се соочуваат со предвидици поврзани со социјалниот статус и углед, како и успехот на социјалните врски. Неисполнување на овие очекувања може да доведе до чувство на несоодветност и осаменост.

Социјалните медиуми и дигиталната комуникација понекогаш може да бидат причина за осаменост, бидејќи со прекумерна употреба придонесуваат за површни односи со другите луѓе, намалувајќи го квалитетот на социјалните односи во реалниот живот. Поединците кои доживуваат високи нивоа на осаменост имаат поголема веројатност да развијат зависност од интернет, користејќи онлајн платформи за да се справат со нивната социјална изолација (Ümmet, D., & Ekşi, F., 2016).

Приврзаноста, односот и однесувањата на родителите и во овој возрасен период се исклучително важни. Младите возрасни лица со сигурен тип на родителска приврзаност имаат тенденција да искушат пониски нивоа на осаменост (Robinson, B. A., DiTommaso, E., & Barrett, Y., 2013). Недостигот од родителска поддршка за време на адолесценцијата може да доведе до повисоки нивоа на осаменост во младата зрелост со попречување на развојот на социјалните вештини и самодовербата. Исто така, сопствените искуства на родителите на осаменост може индиректно да влијаат на нивните деца, односно да постои меѓугенерациски пренос на моделирања на однесувања. Нискиот социо-економски статус на семејството е поврзан со осаменоста поради намален пристап до социјални ресурси и поддршка. Смрт на родител е уште еден фактор за појава и продлабочување на осаменоста, особено кога примарната родителска фигура е изгубена во текот на детството или адолесценцијата.

Осаменоста не изгледа исто во секој дел од светот. Додека многу западни општества имаат тенденција да се фокусираат на емоционална осаменост – отсуство на блиска, интимна врска – луѓето во колективистичките култури може да ја доживеат осаменоста повеќе како недостаток на групација или неисполнување на општествените очекувања. На пример, во некои култури, неисполнувањето на семејната улога или тоа што не се активно дел од заедницата може да предизвика чувство на изолација, дури и ако личноста е опкружена со други (Kim et al., 2008). Овие културни перспективи го обликуваат не само тоа како се чувствува осаменоста, туку и како се зборува за неа и како се решава. Во некои култури, отвореното изразување на осаменоста може да биде обесхрабрено или да се смета за несоодветно. Разбирањето како осаменоста се

манифестира различно низ културите може да помогне да се создадат поинклузивни и ефективни системи за поддршка.

Влијание на возраста

Возраста е значаен фактор во осаменоста и ефектите варираат во различни фази од животот. Осаменоста различно се манифестира кај различни возрастни групи. Помладите возрастни често доживуваат осаменост поради животни транзиции (заминување од дома или започнување нови работни места), формирање на сопствениот идентитет и социјална споредба, додека постарите возрастни лица може да се соочат со осаменост поради губење на социјалните улоги, пензионирање, смрт на врсниците и здравствени проблеми. Осаменоста има тенденција да го достигне својот врв за време на младата зрелост и старост (Barjaková et al., 2023).

Влијание на полот

Полот игра значајна улога во искуството на осаменоста и како таа се разликува помеѓу мажите и жените во различни возрастни групи и културни контексти. Родовите разлики во осаменоста значително варираат во текот на животниот век. Кај жените има поголема веројатност да доживеат осаменост во раната зрелост и старост, додека мажите може да доживеат осаменост во текот на средната возраст, особено во контекст на губење на брачниот партнер, блиски пријателства или губење на социјалните улоги. Женските адолесценти имаат тенденција да пријавуваат повисоки нивоа на осаменост во споредба со машките. Оваа разлика често се припишува на поголемата важност што жените им ја даваат на блиските и интимни односи за време на адолесценцијата (Wedaloka, K. B., & Turnip, S. S., 2019). Од друга страна, осаменоста е поврзана со самоубивствени мисли, особено кај младите мажи. Кај мажите има помала веројатност да бараат социјална поддршка или да изразат чувства на осаменост, што доведува до потешки последици на менталното здравје. Достапноста и видот на социјалната поддршка може да се разликуваат и според полот, што влијае на осаменоста. Жените обично имаат пообемни социјални мрежи и може да имаат корист од поголема емоционална поддршка, додека мажите често се потпираат на својот брачен партнер или помал круг на блиски пријатели (Zhang, B., et al., 2015).

Влијание на вработеноста

Вработувањето може да има значително влијание врз осаменоста. Осаменоста на работното место може негативно да влијае на задоволството од работата, посветеноста и целокупната благосостојба. Вработените кои се чувствуваат изолирани на работа имаат поголема веројатност да доживеат емоционална исцрпеност и согорување, пониски работни перформанси и кај нив може да се појави поголема намера за напуштање на работната позиција (Ayazlar, G., & Güzel, B., 2014). Вработените кои се борат да го редуцираат стресот поврзан со работата поради осаменост се изложени на поголем ризик за исцрпеност. Вработените поединци, особено оние кои имаат стабилни работни места, имаат тенденција да пријавуваат пониски нивоа на социјална осаменост во споредба со нивните невработени колеги што се должи на економската депривација (Creed, P. A., & Reynolds, J., 2001). Осаменоста на работното место може значително да ја намали организациската посветеност, бидејќи осамените вработени имаат помала веројатност да се чувствуваат поврзани со нивната работа и колеги и со тоа кај нив се појавува намалена мотивација.

Влијание на живеењето сам

Живеењето сам наспроти живеењето со други е уште еден фактор за осаменоста. Живеењето сам често е поврзано со повисоки нивоа на осаменост, особено кај постарите возрасни лица (Lim, L. L., & Kua, E. H., 2011). Ова делумно се должи на недостатокот на дневни социјални интеракции што би можеле да ги искушат луѓето кои живеат со други. Присуството на силна социјална мрежа за поддршка може да ги ублажи ефектите од живеењето сам врз осаменоста. Поединците кои живеат сами, но имаат редовен контакт со пријателите, семејството или членовите на заедницата може да доживеат помалку осаменост од оние без такви мрежи. Тука станува збор за квалитетот на соопцијалните односи. Поединците кои живеат со други, но имаат нарушени односи, може да доживеат повисоки нивоа на осаменост од оние кои живеат сами со силни социјални врски (Russell, D. W., Cutrona, C. E., & McRae, C., 2012). Многу луѓе кои живееле сами за време на пандемијата COVID-19, во временскиот период каде што имало ограничувања за движење, доживеале зголемена осаменост поради намалената и ограничената социјална интеракција (Wilson-Genderson, M., & Heid, A. R., 2022).

Депресијата и анксиозноста како нарушувања на менталното здравје првично се манифестира и дијагностицира во годините на адолесценција, како и во текот на 20-тите години на човекот и истите влијаат на формирање и одржување на значајни односи со другите луѓе. Ова може да создаде маѓепсан круг каде што осаменоста ги влошува проблемите со менталното здравје, што пак го зголемува чувството на осаменост (Bhagchandani, R. K., 2017). Пандемијата COVID-19 значително го зголеми чувството на осаменост кај младите возрасни и ова зголемување е тесно поврзано со порастот на менталните здравствени проблеми.

Во контекст на тоа, осаменоста влијае и на когнитивните функции и целокупното функционирање со нарушување на конценрацијата, мотивацијата и меморијата, намалена продуктивност и со тоа има влијание и врз академските перформанси кај студентите (Yun, R. C., Fardghassemi, S., & Joffe, H., 2023).

Осаменоста исто така може да доведе и до лош квалитет на сон и несоодветен распоред на спиење, бидејќи осамените поединци може да доживеат зголемено ниво на анксиозност и стрес, што го нарушува режимот на спиење (Matthews, T., et al., 2017).

Одредени поединци како механизам за справување со осаменоста може да почнат да злоупотребуваат супстанции или да имаат други ризични однесувања.

2.3 Интерсекциска перспектива за осаменоста кај маргинализирани млади лица

Истражувањето на осаменоста кај младите не смее да се третира како униформно искуство, туку мора да се согледа низ призма на интерсекциските нееднаквости кои ги обликуваат личните, социјалните и културните доживувања. Интерсекциската перспектива подразбира дека фактори како етничкото потекло, родовата и сексуалната идентификација, попреченоста и социо-економскиот статус не делуваат изолирано, туку се преплетуваат во создавање уникатни бариери и психосоцијални ризици за одредени подгрупи на млади лица. Осаменоста во овој контекст не произлегува само од недостаток на социјален контакт, туку и од системска исклученост, културна неразбирливост и отсуство на структурна поддршка.

Кај младите лица кои се идентификуваат како дел од ЛГБТИ заедницата, осаменоста често е поврзана со искуства на дискриминација, социјално отфрлање и страв од непризнатост или неприфаќање на нивниот идентитет. Истражувањата покажуваат дека ваквата маргинализација, особено кога произлегува од семејството или заедницата, има силно влијание врз психичкото здравје и ги интензивира чувствата на изолација (Yadegarfard, Ho & Bahrani, 2014). Психосоцијалната поддршка, преку безбедни простори и афирмативни заедници, претставува значаен заштитен фактор кој овозможува намалување на емоционалната осаменост и придонесува за развој на резилентност.

Младите со телесна или интелектуална попреченост, пак, се изложени на дополнителни предизвици кои ја засилуваат социјалната изолација. Осаменоста кај оваа група често не произлегува само од физички ограничувања, туку и од социјалните бариери, стигматизацијата и ниските очекувања кои се насочени кон нив (Almalki et al., 2020). Исклучувањето од редовните образовни и социјални текови, ограничената пристапност до студентски живот и недоволно прилагодените јавни услуги создаваат дополнителна сегрегација. Во македонскиот контекст, младите со попреченост сè уште се соочуваат со институционални бариери, кои го отежнуваат нивниот активен ангажман и ја намалуваат можноста за воспоставување значајни социјални врски.

Понатаму, етничката припадност и миграциското потекло претставуваат клучни детерминанти на чувството на припадност или исклученост. Младите од етнички малцинства, особено оние чии културни идентитети се историски маргинализирани, често развиваат чувство на културна изолација и невидливост во доминантните образовни или општествени структури. Според Titzmann и Fuligni (2015), културната осаменост произлегува од перцепцијата дека нивните вредности, обичаи или јазик не се валоризирани или дури се одбивани, што дополнително ја еродира нивната психосоцијална добросостојба. Во Северна Македонија, ова е особено изразено кај младите Роми, Албанци, Турци и Бошњаци, кои често немаат адекватна културно-сензитивна поддршка во образовните институции и се соочуваат со отежнат пристап до студентски живот и услуги. Факт е дека сиромаштијата кај Ромите е повисока отколку кај другите групи и се заснова на низа наталожени фактори кои се вградени во нивната историја, традиција и постојана социјална исклученост. Ромите во Македонија се соочуваат со услови на директна или индиректна дискриминација. Оваа состојба се

одразува во бројни области, поради што Ромите не се во позиција целосно да се интегрираат во општеството (Trbojevik, S., & Bogoevska, N., 2011).

Оттаму, интерсекциската анализа открива дека осаменоста кај младите маргинализирани групи не може да се објасни единствено преку индивидуални фактори, туку треба да се разбере како резултат на сложените интеракции помеѓу идентитетите и структурните услови. Наместо универзални решенија, потребен е пристап кој ги признава и адресира овие специфики преку развој на социјални политики, образовни програми и интервенции што се чувствителни на културната, родовата, сексуалната и социо-економската разновидност. Само така може да се постигне суштинско намалување на осаменоста и унапредување на благосостојбата кај сите млади, без оглед на нивниот идентитет или општествена позиција.

2.4 Културни разлики во перцепцијата и искуството на осаменоста

Искуството на осаменоста кај поединците е длабоко вкоренето во културниот контекст во кој тие живеат, бидејќи културните вредности и социјалните норми го моделираат начинот на кој луѓето ги разбираат, интернализираат и изразуваат своите емоционални состојби. Современите истражувања од областа на културната психологија потврдуваат дека осаменоста не е универзално конципирана состојба, туку дека е силно обликувана од доминантниот културен модел во кој е поставен поединецот. Односот помеѓу културната ориентација – како што се индивидуализмот и колективизмот – и степенот на доживеана осаменост укажува на различни динамики и фактори на ризик.

Во индивидуалистичките општества, каде што автономијата, личната самореализација и индивидуалното постигнување се највисоко вреднувани, се забележува повисока појава на емоционална осаменост. Ова се објаснува со тоа што луѓето во овие култури се охрабрувани да ја негуваат својата независност, што често резултира со послаб социјален капитал и помал број длабоки, доверливи врски. Истражувањето на Rokach (2004) покажува дека поединците од САД, Велика Британија и други западни култури почесто известуваат за субјективно интензивно чувство на осаменост, и покрај потенцијално поголемата социјална мобилност. Личната слобода и

приватноста, иако вредности на висока почит, можат да доведат до социјално отуѓување и чувство на емоционална недостапност.

Наспроти тоа, во колективистичките култури каде заедништвото, семејната кохезија и групната лојалност се централни вредности, постои тенденција за посилна вмреженост и чувство на припадност. Според Hofstede (2001) и Triandis (1995), овие култури, кои се распространети во делови од Азија, Африка, Јужна Америка и Балканот, нудат повеќе можности за социјално поврзување и структурирана поддршка. Сепак, тоа не значи дека осаменоста е непостоечка; напротив, таа често е скриена и недоволно артикулирана. Присутната социјална стигма околу изразувањето емоции и психосоцијални тешкотии може да резултира со потиснување на чувствата на изолација, што го отежнува нивното препознавање и третирање. Дополнително, во вакви средини, осаменоста може да биде директно поврзана со неисполнување на социјалните очекувања – на пример, кога поединецот не ги исполнува улогите кои општеството ги налага, како што се статусот на родител, успешен студент или добар член на семејството, и покрај тоа што е опкружен со луѓе.

Во македонскиот социо-културен контекст, се забележува коегзистенција на двете културни ориентации. Урбаните средини, особено кај младите и академски образовани луѓе, сè повеќе се движат кон индивидуалистички вредности, додека руралните заедници и етнички традиционални групи ја одржуваат колективистичката рамка на вредности. Истражувањето на Богоевска и Трајков (2018) посочува дека студентите од поголемите градови, каде конкуренцијата и притисокот за индивидуален успех се силно изразени, пријавуваат повисоки нивоа на осаменост. Од друга страна, студентите од рурални подрачја, иако формално се вклучени во пошироки социјални мрежи, се соочуваат со културен јаз при преминот кон урбаното академско окружување, што резултира со чувство на отуѓеност и социјален несинхрон.

Разбирањето на овие културни разлики е од суштинско значење при развивањето интервенции за психосоцијална поддршка. Универзалниот пристап кој ја третира осаменоста како униформен феномен не може да ги адресира суптилностите што произлегуваат од културниот контекст. За ефективна социјална работа и ментално здравје, потребно е културно сензитивно планирање на интервенции, кои ги земаат предвид специфичните вредносни системи и начини на интеракција што ги карактеризираат поединците и нивните заедници.

2.5 Стратегии за справување со осаменост

Справувањето со осаменоста, особено кај младите возрасни, претставува сложен и повеќеслоен процес кој бара интервенции што ги земаат предвид не само индивидуалните фактори, туку и поширокиот социјален, културен и институционален контекст. За разлика од вообичаеното гледање на осаменоста како краткорочна емоционална реакција на изолација, современите психолошки и јавноздравствени перспективи ја третираат хроничната осаменост како потенцијално штетна состојба која е длабоко поврзана со психосоцијалното функционирање и долгорочната благосостојба на поединецот. Оттука, стратегиите за справување мора да бидат интегрирани, контекстуализирани и прилагодени на различните потреби на младите. Една од најважните насоки во овој правец е препознавањето на осаменоста како легитимна и распространета појава, што подразбира нормализирање на искуството преку јавни кампањи, едукација и инклузивни дијалози. Истражувањата покажуваат дека многу млади лица се воздржуваат од изразување на својата осаменост поради стигма, страв од осуда или перцепција дека „нешто не е во ред со нив“ (Rokach, 2014). Промената на јавниот наратив кон поемпатично разбирање на осаменоста како нормално, но решливо искуство, е основа врз која можат да се градат ефективни интервенции.

На индивидуално ниво, една од најистражуваните и најефективни стратегии за справување со осаменоста е когнитивно-бихевиоралната терапија (CBT), особено модифицирана за млади и адолесценти. Преку CBT, младите учат да ги препознаваат автоматските негативни мисли кои ги оддалечуваат од другите, да ги заменат со пофункционални интерпретации и да преземаат конкретни чекори за остварување и одржување на социјални врски (Masi et al., 2011). Овој пристап е особено ефективен за млади кои се соочуваат со социјална анксиозност или перцепција дека се „неприфатени“ или „непријатни во друштво“, бидејќи го таргетира когнитивниот јаз кој лежи во основата на осаменоста, наместо само да ги зголемува социјалните контакти. Работењето на себеси и практикување на свесност, самосочувство и емпатијата го зголемува нивото на самосвесност и себеприфаќање. Тоа им овозможува на младите да бидат поуспешни со регулација на сопствените емоции при интеракција со други луѓе. Учењето како алатка за развивање на социјални вештини може да биде корисно за иницирање и одржување на социјални интеракции, користење на ефективна

комуникација и вештини на активно слушање и може да доведе до позначајни и задоволувачки односи.

Исто така, групите за поддршка од врсници и групните активности им помагаат на младите да изградат социјални врски со обезбедување на чувство на заедница и припадност (Fardghassemi, S., & Joffe, H., 2022). Групните активности, како што се спортот, уметноста, групни игри, хоби и волонтерската работа, им овозможуваат на младите возрасни нови можности за формирање социјални мрежи и подобрување на самодовербата. Посебно ефективни се активностите кои се базираат на заедничка цел или интерес, бидејќи тие овозможуваат интеракции кои се поавтентични, помалку оптоварени со социјален притисок и попогодни за создавање длабоки меѓучовечки врски (Cruwys et al., 2014). Во оваа смисла, теоријата на социјалниот идентитет добива сè поголема поддршка, бидејќи покажува дека чувството на припадност кон група – било тоа етничка, религиозна, студентска – значајно го намалува нивото на осаменост, особено кога групата го поттикнува самоприфаќањето и афирмирањето на личниот идентитет (Haslam et al., 2009).

Покрај традиционалните интервенции, последните години се зголемува интересот за користење на дигитални алатки и технологии како средства за справување со осаменоста. Примената на дигитални алатки, како што се одредени апликации за телефони чиј фокус е подобрување на социјалните врски на правилен начин, обезбедување ресурси за ментално здравје, водење на дигитален дневник може да биде ефективна во намалувањето на осаменоста кај младите возрасни како и средство за примање на емоционална поддршка во безбеден простор (Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., & Marsch, L. A., 2016). Важно е, сепак, да се истакне дека дигиталната поврзаност не секогаш води до чувство на вистинска поврзаност. Во некои случаи, прекумерната употреба на социјални мрежи, особено оние кои промовираат површна интеракција, може да ја зголемат осаменоста, особено кај младите кои се склони на социјално споредување (Huang, 2017). Оттука, стратегиите кои вклучуваат технологии мора да бидат внимателно дизајнирани, со цел да го поттикнат значењето на интеракцијата, а не само квантитетот.

Контекстуалните стратегии, пак, се однесуваат на промените во институциите и политиките кои можат да создадат структури за превенција и поддршка. Образовните институции, на пример, треба да играат проактивна улога во промовирањето на

социјална интеграција, не само преку организирање на настани, туку и преку изградба на култура на прифаќање, инклузивност и емоционална писменост. Програми за прва година на студии кои го препознаваат транзициониот стрес и поттикнуваат структурирана социјализација се покажуваат како значајни во намалување на осаменоста кај нови студенти (Matthews et al., 2019). Слично, во рурални и маргинализирани заедници, младинските центри и мобилните менторски програми може да послужат како витални точки на контакт и поддршка.

Во основа, секоја ефективна стратегија за справување со осаменоста треба да се темели на разбирање дека осаменоста не е само недостаток на интеракција, туку недостаток на значајна и прифатлива поврзаност. Таа често е вградена во длабоки лични чувства на непознаеност, небезбедност и неслушнатост. Бидејќи се манифестира преку различни канали – когнитивни, емоционални, бихевиорални и социјални – и стратегиите мора да се движат низ сите овие димензии: од когнитивна реконструкција и вештини за поврзување, до структурни промени и создавање култури на грижа. Потребна е и континуирана научна евалуација на ефектите од различните пристапи, како и активно вклучување на самите млади во дизајнот и имплементацијата на програмите, бидејќи само преку нивно учество може да се гарантира автентичноста и релевантноста на интервенциите.

3. РЕЗИЛИЕНТНОСТ

3.1 Дефинирање на резилиентност

Резилиентноста во академските истражувања се дефинира како способност на поединецот успешно да се прилагоди на потешкотија, траума или значителен стрес. Меѓутоа резилиентноста има повеќе димензии. Таа може да се гледа како процес на добро приспособување пред потешкотија, траума, трагедија, закани или значајни извори на стрес (проблеми поврзани со семејството, здравјето, финансиите или работното место). Тој процес е и динамичен, не е само за пребродување на тешките искуства, туку вклучува и личен раст и развој (Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B., 2000).

Исклучително важен е и капацитетот за брзо закрепнување од тешкотии и прилагодување на секакви околности. Во овој процес поединецот користи и ментална и емоционална и флексибилност при управување со однесувањето, со цел успешно адаптирање.

Резилиентноста се смета и за лична особина како предиспозиција на поединците за издржливост во стресни и непогодни ситуации. Оваа перспектива ја нагласува улогата на индивидуалните разлики (Connor, K. M., & Davidson, J. R., 2003).

Психолошката резилиентност не е фиксна карактеристика на личноста, туку динамичен процес кој вклучува лична адаптација, грижа и работа на себеси како средство за справување со животните предизвици. Резилиентноста е сложена интеракција на индивидуални особини, активни системи за поддршка и користење на стратегии за справување.

Резилиентноста кај младите возрасни е важна област на проучување затоа што се појавуваат нови предизвици и стресори за време на преминот од адолесценција во зрелост. Карактеристични обележја за овој период се значителни животни промени, како зголемена независност, стремеж кон високо образование или влез на пазарот на трудот и развој на долготрајни врски. Резилиентноста не е статична; може да се развива и зајакнува со текот на времето. Животните предизвици како што се академскиот стрес, промените во односите или личната загуба може да се чувствуваат како да се преголеми, но тие исто така даваат можности за вежбање на адаптација и емоционален раст. Ова сугерира дека резилиентноста може да се научи – преку вештини како когнитивно моделирање, свесност, поставување цели и градење социјална поддршка. Особено во младата зрелост, гледањето на резилиентноста како нешто коешто расте наместо нешто со коешто сме родени, може да направи голема разлика во тоа како луѓето пристапуваат кон неуспесите. Интервенциите насочени кон зајакнување на резилиентноста се особено корисни за време на младите возрасни години, бидејќи ова е критичен период за поставување на темелите за долгорочна благосостојба.

3.2 Фактори и причини за резилентност

Факторите кои влијаат на резилентноста се категоризирани на различни начини: лични особини, социјална поддршка, когнитивни и емоционални вештини и влијанија од околината.

Оптимизам, самоефикасност и емоционалната регулација придонесуваат за развивање на резилентноста како дел од склопот на личните особини. Оптимистичките поединци имаат тенденција да ги перцепираат предизвиците како привремени, што им помага да одржат позитивен став дури и во тешки ситуации (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C., 2010). Младите возрасни лица со висока самоефикасност, т.е. високо ниво на верба во сопствените способности за влијание на настаните во сопствениот живот, имаат поголема веројатност да преземаат проактивни чекори за решавање на проблемите и имаат помала веројатност да се чувствуваат преоптоварени. Така е и со емоционалната регулација, способноста да се управува и да се одговори на емоционалните искуства на здрав начин. Младите возрасни кои можат ефикасно да ги регулираат своите емоции се подобро опремени да се справат со стресот и да закрепнат од неуспех (Gross, J. J., 2015).

Во социјална поддршка спаѓа поддршката од семејството, врсниците и присуство на ментор во животот. Силните социјални мрежи имаат клучна улога во зајакнувањето на резилентноста. Социјалната поддршка обезбедува емоционална сигурност и практична помош за време на стрес. Семејството обезбедува чувство на сигурност и припадност. Членовите на семејството можат да понудат емоционална поддршка, водство и практична помош во тешки времиња. Позитивните односи со врсниците се важни, особено во младата зрелост кога социјалните врски надвор од семејството стануваат сè позначајни (Bukowski, W. M., & Adams, R. E., 2005). Присуството на ментор со животот на поединецот, без разлика дали е во академски, професионален или личен аспект, може многу да ја подобри и зајакне резилентноста бидејќи менторите можат да понудат совети, да служат како модели и да дадат поддршка за време на критичните транзиции (Rhodes, J. E., & Lowe, S. R., 2008).

Вештината за решавање проблеми е когнитивна способност која им овозможува на младите да идентификуваат, анализираат и имплементираат решенија за предизвиците со кои се соочуват. Когнитивната флексибилност е способноста да се

прилагоди нечие размислување и пристап како одговор на околностите кои се менуваат (Martin, M. M., & Rubin, R. B., 1995). Оваа вештина ја намалува веројатноста на заглавување во непродуктивни модели на размислување или однесување. Да се има идеја или чувство за исполнување на конкретна цел или насока во животот обезбедува мотивација и рамка за донесување одлуки, што може да ја зголеми резилентноста и помага во фокусирање на реализирање на поставените долгорочни цели.

Пошироката социјална средина е од големо значење. Училиштата и факултетите обезбедуваат поддржувачка и грижлива средина со лесен пристап до ресурси, позитивни комуникациски односи од страна на вработените и давање на можности за личен и академски раст со индивидуализиран пристап (Eccles, J. S., & Roeser, R. W., 2011). Вклучувањето во локалната заедница им помага на младите возрасни да развијат чувство за општествена одговорност. Културите во кои се става акцент на колективизмот, групната поддршка и тесна соработка со припадниците на една заедница може да поттикнат резилентност со силните социјални врски.

Доброто физичко здравје придонесува за резилентност преку обезбедување на енергија и виталност потребни за справување со стресот. Редовното вежбање, урамнотежена исхрана и соодветен сон се важни за одржување и физичка и ментална резилентност (Penedo, F. J., & Dahn, J. R., 2005). Практиките како медитација и техники за релаксација можат да ја подобрат емоционалната регулација и да го намалат стресот, кои се клучни компоненти на резилентноста. Овие практики им помагаат на младите возрасни да управуваат со нивните одговори на стрес и да одржат мирен и фокусиран начин на размислување. Младите возрасни лица кои успешно се справиле со минатите предизвици често развиваат чувство на резилентност што им помага да се справат со идните тешкотии.

Образовните и животните искуства кои поттикнуваат критичко размислување, емоционалната интелигенција и самосвеста придонесуваат за развој на резилентноста. Овие можности можат да бидат формални (како што се академски курсеви) или неформални (како што се животни лекции научени преку лични искуства).

3.3 Ефекти на резилиентноста кај луѓето

Резилиентноста кај младите возрасни води до низа позитивни резултати кои влијаат на различни аспекти од нивниот живот, вклучувајќи го менталното здравје, академскиот успех и успехот во кариерата, квалитетот на врските и целокупната добросостојба.

Резилиентноста придонесува за намален ризик од нарушувања на менталното здравје, а особено е поврзана со пониски нивоа на анксиозност, депресија и други нарушувања на менталното здравје. Издржливите поединци се подобро опремени да управуваат со стресот и да закрепнат од трауматски настани, намалувајќи ја веројатноста за развивање на психолошки проблеми. (Connor & Davidson., 2003). Во согласност со тоа, младите возрасни лица со висока резилиентност имаат тенденција да искушат поголема емоционална благосостојба, карактеризирана со позитивен ефект, задоволство од животот и чувство за цел. Резилиентноста им помага на поединците да одржат позитивен став и покрај тоа што се соочуваат со тешкотии.

Резилиентноста придонесува за подобри академски резултати со тоа што им овозможува на младите возрасни да ги пребродат академските предизвици со користење ефективни стратегии за справување, барање помош кога е потребно и да се задржи мотивацијата (Hartley, M. T., 2011). Понатаму во животот, издржливите млади луѓе поефикасно се справуваат со стресот поврзан со работата, полесно се прилагодуваат на промените во работната средина и ги следат долгорочните цели во кариерата и покрај претходните доживевани неуспеси (Savickas, M. L., & Porfeli, E. J., 2012).

Младите возрасни со високо ниво на резилиентност се подобро опремени да одржуваат здрави односи, да имаат посилни комуникациски вештини, имаат подобри способности за решавање конфликти и се способни за давање и примање социјална поддршка, што го подобрува квалитетот на врската (Werner, E. E., 1993). Тие исто така се позадоволни од сопствениот живот и се вклучуваат во позитивни здравствени однесувања, како што се редовно вежбање, здрава исхрана и избегнување на штетни навики како пушење или прекумерно пиење. Поврзано со тоа е доживување на посттрауматски раст, што е позитивна психолошка промена што се јавува како резултат на борбата со многу предизвикувачки животни околности (Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G., 2004).

Влијание на возраста

Возраста е значаен фактор кој влијае на резилиентноста, а нејзините ефекти варираат во различни фази од животот (Masten, A. S., 2001). Во раното детство, резилиентноста е во голема мера под влијание на квалитетот на грижата и околината. Сигурната приврзаност кон родителите или старателите, стабилните рутини и односите за поддршка им помагаат на децата да развијат основна резилиентност. Позитивните рани искуства го градат капацитетот на детето да се справи со идните предизвици. Исто така големата невропластичност на мозокот на малите деца значи дека тие може да се прилагодат и реорганизираат како одговор на искуствата. Резилиентноста во фазата на адолесценцијата е под влијание на способноста за навигирање на транзициите (формирање идентитет и зголемена независност), управување на односите со врсниците и справување со академските и социјалните притисоци. Адолесцентите може да се вклучат во ризично однесување, што може или да ја предизвика или да ја зајакне резилиентноста. Способноста да се учи од овие искуства и да се прилагоди е клучна компонента на резилиентноста во оваа фаза. Бидејќи улогата на односите со врсниците станува поизразена во адолесценцијата, социјалната поддршка од нив може да ја зголеми резилиентноста. Спротивно на тоа, негативните влијанија од врсниците или социјалната изолација можат да ја потиснат резилиентноста. Младата зрелост вклучува големи животни транзиции како што се продолжување на високото образование, започнување кариера и формирање долгорочни врски. Младите возрасни обично имаат поголема автономија во нивното одлучување што може да ја зајакне резилиентноста. Од друга страна, недостатокот на искуство за справување со сложени животни ситуации понекогаш може да го направи овој период особено стресен. До средината на зрелоста, луѓето обично имаат развиено широк опсег на стратегии за справување врз основа на акумулираните животни искуства. Оваа фаза често вклучува балансирање на повеќе улоги (на пример, кариера, семејство, заедница), а резилиентноста помага во управувањето со овие барања. Во постарата зрелост, резилиентноста е од суштинско значење за прилагодување на промените и загубите поврзани со стареењето, како што се пензионирањето, падот на здравјето и загубата на најблиските. Постарите луѓе често се потпираат на нивното животно искуство и воспоставените механизми за справување за да ја одржат резилиентноста (Bonanno, G. A., 2004).

Влијание на полот

Полот може да има значително влијание врз резилентноста, влијаејќи на тоа како поединците реагираат и закрепнуваат од потешкотиите со кои се справуваат. Истражувањата покажуваат дека родовите разлики во резилентноста често се обликувани од комбинација на биолошки, психолошки и социјални фактори. Хормоналните варијации, особено кај хормоните поврзани со стресот, како што е кортизолот, може различно да влијаат на резилентноста кај мажите и жените. Некои истражувања сугерираат дека жените може да доживеат поинтензивни емоционални одговори на стрес поради хормонални флукутации, што може да влијае на нивната резилентност (Kajantie, E., & Phillips, D. I., 2006). Исто така, жените имаат тенденција да имаат поголема поврзаност помеѓу мозочните региони вклучени во регулацијата на емоциите, што може да помогне во обработката и справувањето со стресот (Gong, G., et al., 2011). Жените генерално покажуваат поголема емоционална експресивност и имаат посилни вештини за емоционално регулирање. Од друга страна, мажите имаат поголема веројатност да ги потиснат емоциите, што понекогаш може да ја попречи резилентноста ако тоа доведе до нерешен стрес. Половите разлики во стратегиите за справување се често истражувани, при што жените имаат поголема веројатност да користат справување фокусирано на емоции (на пр., барање социјална поддршка, изразување емоции), а мажите почесто користат справување фокусирано на проблемот (на пр., директно справување со проблемот) (Matud, M. P., 2004). Поради посилените социјални мрежи, жените бараат и добиваат социјална поддршка за време на стресни периоди, додека мажите имаат помала веројатност да бараат социјална поддршка поради родовите норми и општествените улоги. Во согласност со тоа, жените може да бидат поотпорни во прилагодувањето на одредени животни промени, како што се губење на брачниот другар или пензионирањето, поради нивната поголема зависност од социјалните мрежи и емоционалното изразување (Pinquart, M., & Sörensen, S., 2001).

Влијание на вработеност

Вработеноста може значително да влијае на резилиентноста со позитивни и негативни влијанија во зависност од различни фактори како што се задоволството од работата, работната средина и природата на работата.

Позитивни ефекти од вработеноста врз резилиентноста се: финансиска стабилност, социјална поддршка и мрежи, чувство за цел и идентитет и развој на вештини и компетентност. Вработеноста обезбедува финансиска стабилност, што може да го намали стресот поврзан со економската несигурност. Оваа стабилност им овозможува на поединците да се фокусираат на други области од животот, како што се личниот раст и односите, придонесувајќи за севкупната резилиентност (Gallo, W. T., et al., 2000). Работното место може да биде извор на социјална поддршка, при што колегите и претпоставените овозможуваат емоционална и практична поддршка во тешки времиња преку создавање чувство на припадност и намалување на чувствата на изолација (House, J. S., 1981). Вработеноста често им обезбедува на поединците чувство за цел и идентитет, продуктивност и вреднување на работа што ја зголемува самовербата и мотивацијата за надминување на предизвиците (Ryff, C. D., & Singer, B. H., 2003). Исто така, вработувањето често вклучува учење нови вештини и стекнување искуство што гради компетентност и доверба што влијае на управувањето со стрес и ефикасно решавање на проблемите. Негативни ефекти од вработеноста врз резилиентноста се: стрес поврзан со работата, работна несигурност и исцрпеност/прегорување. Работата може да биде извор на значителен стрес, особено на работни места со високи барања, ниска контрола или лоша рамнотежа помеѓу работата и животот. Хроничниот стрес поврзан со работата може да ја поттисне резилиентноста со исцрпување на физичките и емоционалните ресурси на поединецот (Karasek, R. A., & Theorell, T., 1990). Исцрпеноста, односно прегорувањето е состојба на емоционална, физичка и ментална исцрпеност предизвикана од континуиран стрес и може да доведе до намалена мотивација, слаби перформанси на работата и намален капацитет за справување со стресот (Maslach, C., & Leiter, M. P., 2016).

Живеење сам како фактор за резилентност

Аранжманите за живеење, без разлика дали луѓето живеат сами или со други, може значително да влијаат на резилентноста. Овие влијанија се одредени од фактори како што се социјалната поддршка, личната автономија и нивото на стрес. Живеењето сам често поттикнува поголема автономија и самодоверба, што може да ја зголеми резилентноста. Поединците кои живеат сами обично развиваат силни вештини за решавање проблеми и способност самостојно да управуваат со секојдневниот живот, што придонесува за нивниот капацитет да се справат со предизвиците (Klinenberg, E., 2012). За некои, живеењето сам може да доведе до зголемена ранливост на проблеми со менталното здравје поради недостаток на непосредна социјална поддршка, додека за други, тоа може да обезбеди мирна средина погодна за интроспекција и грижа за себе. Живеење со други генерално обезбедува поголем пристап до социјалната поддршка со што социјалните интеракции и споделените одговорности можат да го ублажат стресот и да обезбедат емоционална поддршка (Cohen, S., & Wills, T. A., 1985). Од друга страна, живеењето со други понекогаш може да доведе до меѓучовечки конфликти. Конфликтите околу заедничките простори, обврските или различниот начин на живот може да создадат средина на напнатост. Значи, живеењето сам може да го зголеми и ризикот од социјална изолација, што е значаен фактор на ризик за намалена резилентност. Социјалната изолација може да доведе до чувство на осаменост, депресија и анксиозност. Меѓутоа, живеење со другите, исто така, може да ја подобри колективната резилентност, каде што поединците меѓусебно се поддржуваат во соочувањето со заедничките предизвици. Ова колективно справување може да биде особено корисно во време на криза, како што се природни катастрофи или економски тешкотии, каде што меѓусебната помош и соработка ја подобруваат севкупната резилентност на групата (Norris, F. H. et al., 2008).

3.4 Стратегии за зајакнување на резилиентност

Развивањето на психолошка резилиентност претставува критичен процес за менталната и емоционалната благосостојба на младите лица особено во современиот контекст на глобални кризи, економска нестабилност, брзи социјални трансформации и лични предизвици. Резилиентноста, дефинирана како способноста на поединецот да се адаптира, да се опорави и да напредува по соочување со тешкотии или трауматски настани, не е фиксен капацитет, туку динамична вештина која се гради и обликува преку интеракција на внатрешни ресурси и надворешни поддржувачки фактори (Masten, 2014). Во рамките на психолошките и развојни науки, се признава дека резилиентноста не се сведува на изолирана лична црта, туку се развива преку сложени процеси кои вклучуваат когнитивни, емоционални, бихејвиорални и социјални стратегии.

Една од суштинските компоненти за градење на резилиентност е развојот на когнитивна флексибилност – способноста на младиот поемец да препознава повеќе перспективи во ситуации на стрес или неуспех, без да падне во автоматски негативни заклучоци. Истражувањата покажуваат дека интервенции базирани на когнитивно-бихејвиорални пристапи, кои ги обучуваат младите да ја преиспитуваат точноста на автоматските мисли, да формираат нови когнитивни шеми и да изградат прилагодливи одговори, значително ја зголемуваат нивната ефикасност во справувањето со стресот (Becker & Mehlhaff, 2020). Таквите стратегии им овозможуваат на младите да го намалат влијанието на катастрофизирање и ригидно мислење, што претставува заеднички ризик-фактор за развој на анксиозност и депресија.

Во контекст на емоционална регулација, значаен аспект на резилиентноста е способноста да се идентификуваат и толерираат интензивни афективни состојби, како страв, тага или фрустрација, без автоматско избегнување или потиснување. Современи истражувања сугерираат дека емоционалната писменост – разбирање, именување и валидирање на сопствените емоции – игра централна улога во долгорочната адаптација на младите и ги подобрува интерперсоналните односи и социјалното функционирање (Gross, 2015; Neff & Germer, 2013).

На биолошко и телесно ниво, градењето на резилиентност вклучува поддршка на автономниот нервен систем преку интервенции кои го намалуваат хроничниот стрес и ја зајакнуваат физиолошката регулација. Практики како контролирано дишење,

прогресивна мускулна релаксација и телесна свесност (body awareness) имаат докажан ефект во балансирање на симпатичкиот и парасимпатичкиот одговор, со што се овозможува побрзо враќање на хомеостаза по изложеност на стресни настани (Porges, 2011; van der Kolk, 2014). Овие техники, кога се вклучени во секојдневната рутина, не само што го намалуваат нивото на анксиозност и физиолошка хиперактивација, туку ја зголемуваат и перцепираната самоефикасност.

Од социјална перспектива, клучна резилентна стратегија е развивањето на стабилни и доверливи односи, како и чувство на припадност во семејството, врсничките групи и заедницата. Теоријата за социјален капитал нагласува дека силната социјална поврзаност создава заштитен ефект против негативните влијанија од животните стресори и овозможува размена на ресурси, поддршка и информации (Coleman, 1988). Врските карактеризирани со емпатија, повратна комуникација и прифаќање ја зголемуваат веројатноста младите да побараат помош и да се ангажираат конструктивно со околината при соочување со кризи.

Во однос на идентитетот и самосвеста, истражувањата покажуваат дека градењето на силно чувство на лична смисла и свесност за вредностите играат значајна улога во резилентната адаптација, особено кај младите кои се соочуваат со загуби, траума или маргинализација (Frankl, 1984; Southwick & Charney, 2012). Млади лица кои развиваат чувство дека нивните постапки имаат значење, дека се дел од нешто поголемо и дека можат да придонесат за општото добро имаат повисоко ниво на психолошка резилентност. Овие внатрешни извори на смисла често се активираат преку волонтерство, активизам, уметнички израз или инволвирање во групи со споделени цели и интереси.

Исто така, критично е препознавањето на социокултурниот контекст и индивидуалните различности при развојот на резилентност. Младите кои припаѓаат на ранливи групи – како што се млади од социјално загрозувани средини, ЛГБТИ+ лица, млади со попреченост или мигранти – често се соочуваат со комплицирани бариери кои бараат системски пристап за изградба на резилентни капацитети. За овие млади, стратегиите како застапување на нивните права, пристап до инклузивни образовни и здравствени системи, и психосоцијална поддршка прилагодена на нивните специфични искуства се од суштинско значење (Ungar, 2011).

Развивањето на психолошка резилентност кај млади лица претставува мултидимензионален процес кој се потпира на комбинација од лични способности, социјални релации и структурни услови. Интервенциите кои се холистички и контекстуално чувствителни, кои интегрираат емоционални, когнитивни, телесни и социјални елементи, се најуспешни во поттикнување на долгорочна психолошка стабилност и адаптација. Вклучувањето на младите во процесот на сопствена изградба, преку пристапи кои ги валидираат нивните искуства и ги поддржуваат нивните ресурси, претставува суштински пат кон отпорно и здраво општество.

3.5 Психотерапевтски пристапи за зајакнување на резилентност

Развојот на психолошката резилентност преку психотерапевтски пристапи претставува клучна компонента во современите интервенции за ментално здравје, особено кај млади лица кои се соочуваат со високи нивоа на стрес, несигурност или трауматски искуства. Од психотерапевтска перспектива, резилентноста не се третира само како резултат од животни искуства, туку како активна вештина која може да се поттикне, елаборира и зајакне преку целни интервенции. Еден од најшироко користените пристапи во оваа насока е когнитивно-бихејвиоралната терапија (CBT), која преку техники како когнитивно реструктурирање, идентификација на деструктивни мисловни шеми и експозиција на стресогени мисли, има за цел да го зголеми перцепираниот капацитет на младите за справување со стресни околности. Психотерапевтските сесии со CBT фокус често вклучуваат и моделирање на решавање проблеми, градење на чувство на самоефикасност, како и толеранција на непријатни емоции, што се смета за суштинско за долгорочна адаптивност (Beck, 2011).

Друг значаен психотерапевтски пристап е дијалектичко-бихејвиоралната терапија (DBT), првично развиена за лица со гранични нарушувања на личноста, но подоцна применета и кај млади изложени на емоционална дисрегулација, самоповредувачко однесување или суицидални мисли. DBT ја зајакнува резилентноста преку четири основни модули: свесност (mindfulness), емоционална регулација, интерперсонална ефективност и толеранција на дистрес. Свесноста се применува како техника за зголемување на свесното присуство и прифаќање на моменталното искуство, без автоматска реактивност. Преку вежби кои ја засилуваат неутралната свесност,

младите учат да ги забележат своите внатрешни состојби без осуда, со што се намалува интензитетот на реактивноста и се отвора простор за изборна реакција. Емоционалната регулација се развива преку техники како именување на емоции, диференцирање на емоции од автоматски мисли и одложено дејствување, што се покажало како ефикасно во спречување на импулсивно однесување и зајакнување на адаптивното справување (Linehan, 2015).

Во контекст на интерперсонална работа, интерперсоналната терапија (IPT) исто така придонесува за градење на резилентност, особено кај млади со депресивни епизоди или социјална изолација. Овој пристап се базира на идејата дека подобрување на социјалните односи и навигирање низ интерперсоналните конфликти има директно влијание врз внатрешниот капацитет за надминување на стрес. Во IPT, младите учат како да идентификуваат дисфункционални модели на комуникација, како да поставуваат здрави граници, како да бараат и примаат поддршка, како и како да се справат со загуби и транзиции во односите (Weissman, Markowitz & Klerman, 2000). Ваквата работа не само што ја ублажува симптоматологијата, туку и ја зголемува нивната перцепција за контрола и влијание во сопствената социјална мрежа.

Во поново време, интервенциите засновани на свесност (mindfulness-based interventions) и терапијата заснована на прифаќање и посветеност (ACT) добиваат значајна поддршка во психолошката литература за нивниот придонес во изградба на ментална флексибилност и резилентност на долгорочни стресори. ACT, преку практикување на когнитивна дефузија (одлепување од мисли), прифаќање на внатрешни искуства и ангажирање во живот вреден според лични вредности, го намалува избегнувањето на непријатност и ја поттикнува виталноста дури и во присуство на болка или несигурност. Овој пристап не се стреми кон елиминирање на непријатните чувства, туку кон проширување на психолошкиот простор во кој поединецот може да живее автентично и да делува во согласност со личната смисла (Hayes et al., 2012).

Системските пристапи, вклучително и семејната терапија, играат важна улога при зајакнување на резилентност кај млади, особено кај оние кои потекнуваат од дисфункционални или трауматизирачки средини. Работа со системот значи промена на динамиките во кои младиот поединец функционира, со цел да се создадат услови за заштита, разбирање и емоционална поддршка. Прилагодувањата во комуникациските стилови, улогите, очекувањата и границите во семејниот систем можат суштински да

влијаат врз психолошката стабилност и капацитетот на младата личност да се справува со внатрешни и надворешни предизвици (Minuchin, 1974).

Терапијата заснована на сила (strengths-based therapy) дополнително придонесува кон резилентност преку нагласување на индивидуалните квалитети, претходни успеси, лични ресурси и аспекти на самоконцептот кои промовираат резилентност. Психотерапевтите кои работат по овој пристап ги охрабруваат младите да развијат чувство на агентивност, самодоверба и идентитет заснован на сопствени капацитети, што овозможува справување со стресори не преку избегнување, туку преку мобилизација на внатрешни потенцијали (Saleebey, 2009).

Психотерапијата не ја гледа резилентноста како универзална, туку како контекстуално и културолошки зависна. Затоа, терапевтските техники треба да се прилагодат според социокултурната припадност, родовите улоги, идентитетскиот развој и животната фаза на младите. Само преку овие комплексни и фино изведени интервенции, психотерапијата станува суштински простор во кој младите не само што закрепнуваат, туку и учат како да изградат стабилно, интегрирано и отпорно јас во свет што постојано се менува.

4. ЗАДОВОЛСТВО ОД ЖИВОТОТ

4.1 Дефинирање на задоволство од животот и неговото влијание врз младите возрасни

Задоволството од животот е добро истражен концепт во психологијата, социологијата и другите општествени науки. Генерално се подразбира како севкупна процена на квалитетот на животот според избрани критериуми. Најчесто користени и академски прифатени дефиниции за задоволство од животот вклучуваат:

- Задоволство од животот како рамка за субјективна благосостојба според која задоволството од животот е когнитивно, евалуативно проценување на севкупниот квалитет на животот врз основа на индивидуални критериуми, различно од емоционалните одговори или специфичните животни домени (Diener, E., et al., 1985).

Ова го претставува когнитивниот аспект на благосостојбата, заедно со афективните компоненти како позитивните и негативните емоции.

- Задоволство од животот како пристап за квалитет на живот според која задоволството од животот се гледа како мерка за тоа колку поединците се задоволни со нивните животи како целина (Cummins, R. A., 1996).

Истражувањата на оваа тема често истражуваат различни димензии, вклучувајќи ја психолошката добросостојба, социјалните односи, економската стабилност и транзицијата во зрелоста.

Задоволството од животот често се смета за еден од најстабилните и најсуштинските аспекти на субјективната добросостојба. За разлика од минливите емоции, задоволството од животот ја одразува севкупната оценка или процена на една личност за нивниот живот како целина – како тие се чувствуваат за минатото, сегашноста и иднината во однос на нивните вредности, цели и очекувања (Diener et al., 1985). Тоа е когнитивно расудување, што значи дека луѓето свесно проценуваат дали нивните животни околности се усогласени со она што го сакаат или веруваат дека требало да го постигнат. За младите возрасни, оваа евалуација е особено динамична.

Иако материјалниот успех и удобноста играат улога во задоволството од животот, значењето и целта честопати се уште поважни. Студиите покажаа дека луѓето кои чувствуваат дека живеат во согласност со нивните вредности и придонесуваат за нешто поголемо од нив, известуваат за поголемо задоволство од животот, дури и за време на стресни времиња (Ryff & Singer, 1998; Steger, 2012). За младите возрасни, развивањето чувство за насока и разбирање „она што е најважно“ може да послужи како моќна основа за психолошка добросостојба. Без разлика дали таа цел е вкоренета во личниот раст, помагањето на другите, образованието или креативните активности, таа има тенденција да го зацврсти чувството на задоволство кај една личност дури и кога надворешните околности се нестабилни.

Интересно е тоа што колку луѓето се чувствуваат задоволни со нивните животи честопати помалку е поврзано со она што всушност го имаат и повеќе за тоа како тие искуства се споредуваат со нивните очекувања. Кога очекувањата се нереални, поединците може да се чувствуваат незадоволни дури и ако нивниот живот е објективно стабилен или успешен. Управувањето со очекувањата – преку благодарност, размислување или самосвест – може да им помогне на луѓето да го ценат она што го

имаат наместо да се фокусираат на она што сметаат дека им недостасува. На овој начин, задоволството од животот е тесно поврзано со перцепцијата и начинот на размислување, а не само со надворешните достигнувања.

Осаменоста постојано е идентификувана како значаен негативен предиктор за задоволството од животот. Бројни студии низ различни возрастни групи и културни контексти покажаа дека повисоките нивоа на осаменост се поврзани со пониско задоволство од животот (Diener & Seligman, 2002; Cacioppo et al., 2006; Luhmann & Hawkley, 2016). Според Cacioppo et al. (2006), осаменоста придонесува за негативен афект, намален оптимизам и нарушена регулација на емоциите, за кои се знае дека ја намалуваат субјективната добросостојба. Понатаму, когнитивниот и емоционалниот напор предизвикан од осаменоста може да ја наруши способноста на поединците да се вклучат во исполнување на социјалните интеракции, создавајќи неповолност за повратни информации што дополнително го намалува задоволството од животот (Hawkley & Cacioppo, 2010). Осаменоста, исто така, е поврзана со намаленото значење на животот, пониската самодоверба и зголемениот стрес – сите тие се важни придонесувачи за целокупното задоволство од животот (Хајнрих и Гулоне, 2006). Истражувањето на млади возрастни лица конкретно покажа дека оваа популација е ранлива на осаменост поради животните транзиции, истражувањето на идентитетот и нестабилноста на социјалните мрежи за време на универзитетските години (Diehl et al., 2018). Како таква, осаменоста во оваа животна фаза може значително да влијае на емоционалната добросостојба и перципираниот квалитет на живот. Во лонгитудинална студија, Луман и Хокли (2016) покажаа дека постојаната осаменост предвидува пад на задоволството од животот со текот на времето, што укажува на долгорочно негативно влијание врз субјективната добросостојба.

Младата зрелост е период на формирање идентитет, а повисоката самодоверба, позитивната самоперцепција и јасното чувство за идентитет се силно поврзани со поголемо задоволство од животот (Arnett, J. J., 2000). Младите возрастни кои можат да се справат со стресот и негативните емоции имаат тенденција да пријавуваат повисоки нивоа на задоволство од животот. Социјалната поврзаност од силните мрежи за социјална поддршка, вклучувајќи блиски односи со семејството и пријателите, обезбедува емоционална поддршка и чувство на припадност, што ја подобрува добросостојбата (Siedlecki, K. L., et al., 2014). Квалитетот на романтичните врски може значително да влијае на задоволството од животот. Стабилните, поддржувачки врски

имаат позитивно влијание, додека конфликтите и разделбите може да го намалат задоволството од животот.

Емпириски истражувања постојано покажуваат дека индивидуите со поголема резилиентност имаат тенденција да пријавуваат поголемо задоволство од животот, бидејќи резилиентноста ја олеснува емоционалната регулација, адаптивното справување и оптимизмот наспроти стресот (Smith et al., 2008). Овие квалитети помагаат да се заштитат поединците од негативните ефекти на животните стресни фактори, овозможувајќи им да одржуваат стабилно чувство на добросостојба. На пример, Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace (2006) открија дека резилиентноста придонесува за емоционално закрепнување и одржлив позитивен ефект, при што и двете се поврзани со повисоко задоволство од животот. Во контекст на младите возрасни и студентите, се покажа дека резилиентноста игра клучна улога во академското прилагодување, социјалното функционирање и психолошката добросостојба (Arslan, 2016). Истражувањата сугерираат дека резилиентните млади луѓе имаат поголема веројатност да го одржат задоволството од животот дури и за време на периоди на несигурност, како што е транзицијата во универзитетски живот или навигацијата за формирање идентитет (Sagone & De Caroli, 2014). Понатаму, резилиентноста е често поврзана со целта во животот и самоефикасноста, при што и двете придонесуваат значително за задоволство од животот (Ryff, 1989; Zautra, Hall, & Murray, 2010).

Успехот во образованието и кариерата, способноста да се обезбеди стабилно вработување и да се постигнат целите во кариерата се тесно поврзани со чувството на компетентност и автономија. Економската стабилност и финансиската независност се важни за задоволството од животот (Fry, R., 2020). Финансискиот стрес, од друга страна, е чест извор на незадоволство кај младите возрасни. Тука е вклучено и неизвесноста и конкурентноста на пазарот на труд, односно кај оние млади кои се борат да најдат стабилно вработување или кои се невработени, често имаат помало задоволство од животот. Усогласувањето помеѓу личните цели и животните околности влијае на задоволството. Младите возрасни лица кои чувствуваат дека се на вистинскиот пат со нивните животни планови генерално имаат поголемо задоволство.

Нешто што исто така влијае на задоволството од животот се социјалните медиуми и мрежи (Twenge, J. M., 2019). Социјалните медиуми можат да го подобрат задоволството од животот преку обезбедување на младите возрасни можности за

социјална поврзаност и поддршка, особено кога се користат за одржување на односите и споделување позитивни искуства. Спротивно на тоа, прекумерната употреба на социјалните медиуми, особено кога тоа води до социјална споредба, може негативно да влијае на задоволството од животот. Притисокот да се претстави идеализирана слика за себе и стравот од пропуштање (FOMO) се поврзани со пониска самодоверба и повисоки нивоа на анксиозност и депресија, кои за возврат го намалуваат задоволството од животот.

Глобалните настани, како што се економските рецесии или пандемијата COVID-19, имаа големо влијание врз задоволството од животот на младите возрасни. Неизвесноста и нарушувањето на секојдневниот живот предизвикано од овие настани, доведоа до зголемено ниво на стрес и анксиозност, но тие исто така поттикнаа некои млади возрасни да ги преиспитаат своите животни цели и приоритети.

4.2 Теоријата на самоопределување и нејзиното влијание врз субјективната благосостојба кај младите

Теоријата на самоопределување, развиена од Deci и Ryan (2000), претставува една од централните концептуални рамки за разбирање на субјективната благосостојба и задоволството од животот кај младите лица. Оваа теорија се базира на претпоставката дека луѓето се по природа активни, ориентирани кон раст и развој, но дека нивната способност за процветување зависи од тоа дали нивните основни психолошки потреби се задоволени. Трите клучни потреби кои ја поддржуваат личната мотивација и психолошкото здравје се: автономијата, компетентноста и поврзаноста.

Автономијата, во рамки на оваа теорија, се однесува на перцепцијата дека некој дејствува доброволно и во согласност со сопствените вредности и цели. Кај младите возрасни лица, ова чувство е особено значајно поради фазата на животот во која се наоѓаат – период во кој се обидуваат да се одвојат од родителски авторитет и да го дефинираат својот личен идентитет. Истражувањата покажуваат дека високото чувство на автономија е во корелација со повисоки нивоа на субјективна благосостојба, пониски нивоа на депресија и повисока мотивација за личен раст (Sheldon et al., 2001; Ryan & Deci, 2017). Од друга страна, кога оваа потреба е нарушена – како на пример преку

контролирачки образовни системи, културни ограничувања или економски притисоци – младите почесто пријавуваат незадоволство, анксиозност и осетливост на социјален стрес.

Компетентноста, како втора психолошка потреба, се однесува на чувството дека поединецот е ефикасен во своите активности и способен да постигнува резултати. За младите, ова чувство се гради преку академски достигнувања, развој на професионални способности и успешна адаптација на новите улоги во зрелоста. Литературата покажува дека перцепцијата за сопствена ефикасност е поврзана со позитивна слика за себе, повисоко ниво на надеж и намален ризик од ментални нарушувања (Ryan & Deci, 2017). Ако младите се соочуваат со континуирани неуспеси или прекумерни споредби со врстници, се зголемува веројатноста за развој на чувство на некомпетентност, што може да резултира со фрустрација, губење на мотивација и влошување на емоционалната состојба.

Поврзаноста, односно потребата да се чувствуваш прифатено и вреднувано од страна на другите, е особено релевантна во контекст на младешката осаменост и задоволството од животот. Во оваа развојна фаза, младите се особено сензитивни на социјалните односи – било да се работи за пријателства, интимни врски или припадност на академска или професионална заедница. Истражувањата на Niemiec et al. (2006) укажуваат дека високото чувство на поврзаност го засилува субјективното чувство на стабилност и безбедност, особено за време на транзициски периоди како што се почетокот на студии, преселби или влез на пазарот на труд. Во контексти каде што е нарушена оваа социјална сврзаност – на пример, поради дигитализација, урбан анонимен начин на живот или миграција – младите често пријавуваат повисоки нивоа на изолација, емоционално повлекување и намалено задоволство од животот.

Од перспектива на социјалната работа, теоријата на самоопределување нуди моќна рамка за дизајнирање на ефективни интервенции за унапредување на менталната благосостојба на младите. Наместо униформни пристапи, се препорачува развивање на програми кои ќе ги третираат специфичните потреби на младите преку поттикнување на нивната автономија (преку инклузивни методи на донесување одлуки), градење на компетентност (преку едукативни работилници и работилници за градење вештини) и создавање можности за автентична поврзаност (преку менторство, групни активности и поддржувачки мрежи). Овој холистички пристап не само што го зголемува

задоволството од животот, туку истовремено ја гради и резилентноста на младите – клучен фактор за справување со осаменоста и современите психосоцијални предизвици.

4.3 Значењето на стресот

Стресот најточно се дефинира како целосен психобиолошки (или биопсихосоцијален) одговор на организмот на влијанието на кои било стресори кои сериозно ја загрозуваат и изместуваат неговата хомеостаза, предизвикувајќи општа адаптивна реакција (Трајков, 2005). Овој модел е особено важен за младите, бидејќи тие се често изложени на динамични социјални и академски притисоци, кои во интеракција со нивната лична зрелост и капацитет за справување, можат да ја одредат природата на нивниот одговор на стрес. Стресот кај младите возрасни претставува широко распространет и сè позагрижувачки феномен, особено затоа што овој животен период вклучува многубројни премини и одговорности. Стресот се однесува на реакцијата на телото и умот на предизвикувачки ситуации, и додека може да биде нормален и дури мотивирачки дел од животот, хроничниот или неконтролиран стрес може да предизвика сериозни ментални и физички здравствени проблеми (American Psychological Association, 2022). За младите возрасни стресот произлегува од сложена интеракција на лични, академски, социјални и финансиски притисоци.

Овој период често е обележан со значајни промени, како што се започнување на високо образование, приклучување кон пазарот на трудот, развивање романтични врски и стремеж кон независност од семејството. Овие промени бараат емоционална адаптација и ментална флексибилност. Меѓутоа, кога барањата ги надминуваат расположливите ресурси за справување, нивото на стрес може да стане преголемо. Истражувањата покажуваат дека младите возрасни пријавуваат повисоки нивоа на стрес споредено со другите возрасни групи, особено во врска со академски успеси, неизвесност во кариерата и економска нестабилност (Beiter et al., 2015).

Академскиот стрес е особено изразен кај студентите. Рокови, испити и високи очекувања придонесуваат за зголемени нивоа на кортизол и ризик од прегорување. Според истражување на Regehr et al. (2013), повеќе од 50% од студентите пријавиле

клинички значаен стрес, кој бил поврзан со анксиозност, депресија и нарушен сон. Слично на тоа, економскиот стрес има значајна улога, особено кај оние кои балансираат помеѓу работа и студии или се соочуваат со студентски долгови. Финансиската несигурност е поврзана со пониско ниво на благосостојба и поголема веројатност за користење нездрави стратегии за справување, како што е употреба на психоактивни супстанции (Wang et al., 2020).

Денешната младина се соочува со несигурни пазари на труд, растечки трошоци за живот и одложена финансиска независност. Многумина доживуваат „антиципативен стрес“ – хронична загриженост за нивната економска иднина – дури и пред да влезат на пазарот на труд (Arnett, 2014). Традиционалната патека кон зрелоста сè повеќе станува нелинеарна, оставајќи ги младите со чувство дека се „заглавени“ во продолжена адолесценција, без јасна насока или стабилност (Furlong et al., 2011). А кога младите ќе се вработат често се справуваат со професионален стрес. Професионалниот стрес е психичка и физиолошка реакција на работникот на стресогените фактори на професијата кои ги надминуваат неговите реални можности и ја намалуваат неговата способност за оптимално професионално и социјално функционирање (Трајков, 2008).

Социјалните односи исто така имаат значително влијание врз стресот кај младите. Иако пријателствата и романтичните врски можат да бидат заштитен фактор, тие исто така можат да претставуваат извор на емоционален товар. Конфликтите, осаменоста и притисокот да се одржи одредена социјална слика – често засилени преку социјалните мрежи – можат да ги засилат чувствата на недоволност и стрес (Hunt et al., 2018). Постојаното споредување со достигнувањата и животниот стил на врсниците на дигиталните платформи е поврзано со намалена самодоверба и зголемена психолошка напнатост (Twenge & Campbell, 2018).

Биолошките фактори дополнително ја комплицираат сликата. Префронталниот кортекс на мозокот, кој е одговорен за донесување одлуки и емоционална регулација, продолжува да се развива до средината на дваесеттите. Овој процес на созревање ги прави младите возрасни поранливи на стрес и помалку ефикасни во негово менаџирање (Casey et al., 2010).

Стресот е неизбежен дел од животот, но кога младите се опремени со соодветни алатки за справување и се опкружени со поддржувачки системи, тие имаат поголеми

шанси не само да преживеат, туку и да напредуваат во овој трансформативен период од животот.

4.4 Менталното здравје на младите во постпандемскиот контекст: последици, адаптација и институционален одговор

Менталното здравје се однесува на емоционалната, психолошката и социјалната благосостојба на една личност. Тоа влијае врз начинот на кој поединецот размислува, чувствува и се однесува, како и врз тоа како се справува со стресот, како воспоставува односи со другите и како носи одлуки (WHO, 2021). Кај младите возрасни, менталното здравје е особено важно, бидејќи ова е критична фаза од животот исполнета со големи транзиции – оддалечување од домот, започнување факултет или работа, воспоставување сериозни врски и откривање на личниот идентитет. Во овој период често почнуваат да се појавуваат проблеми со менталното здравје. Истражувањата покажуваат дека околу 75% од сите ментални нарушувања започнуваат пред 24-годишна возраст (Kessler et al., 2005). Најчестите проблеми кај младите возрасни вклучуваат анксиозност, депресија, емоционална вознемиреност, прегорување и злоупотреба на психоактивни супстанции (Hunt & Eisenberg, 2010). Повеќе фактори влијаат врз менталното здравје на младите:

- биолошки фактори, како развојот на мозокот и хормоналните промени;
- еколошки и социјални стресори, како академскиот притисок, финансиските потешкотии и семејните проблеми (Twenge et al., 2019);
- социјалните мрежи и технологијата, кои можат истовремено да поврзат и да изолираат (Keles et al., 2020);
- недостигот на пристап до поддршка за ментално здравје, поради стигма, цена или недоволна информираност (Gulliver et al., 2010).

Еден од најголемите предизвици е што многу млади не бараат помош. Стигмата, стравот од осуда или непознавањето на симптомите може да ги спречи да се обратат за поддршка (Rickwood et al., 2007). Промовирањето на писменоста за ментално здравје, врничката поддршка и создавање на безбедни и отворени простори за разговор се

клучни стратегии за подобрување на состојбата. Грижата за менталното здравје вклучува:

- развивање здрави стратегии за справување (вежбање, водење дневник, разговор со блиска личност);
- поставување граници и управување со времето;
- барање професионална помош кога е потребно.

Менталното здравје не значи само отсуство на болест – туку и присуство на емоционална резилиентност, позитивна самоперцепција и силни социјални врски. Поддршката за младите во градењето на овие ресурси е клучна за нивната благосостојба и успех.

COVID-19 пандемијата претставуваше пресвртна точка со глобални последици врз менталното здравје, при што младата популација, особено оние на возраст меѓу 18 и 25 години, се издвојува како една од најпогодените. Нарушувањето на секојдневната рутина, ограничениот пристап до образовни и социјални простори и непредвидливоста на иднината ја нарушија нивната психосоцијална рамнотежа во клучна развојна фаза. Иако сите генерациски групи беа засегнати, младите се најдоа во специфично ранлива позиција, поради истовремениот прекин на формалните и неформалните системи на поддршка кои го одржуваат нивниот личен и социјален развој.

Осаменоста, во овој контекст, се појави како секундарна пандемија – тивок, но длабоко присутен феномен кој значително придонесе кон пораст на психолошкиот стрес. Според метаанализата на Loades et al. (2020), зголемената социјална изолација што произлезе од карантинските мерки беше во директна релација со симптоми на депресија и анксиозност, особено кај младите кои живееле сами или биле отсечени од врничкиот систем на поддршка. Ова чувство на осаменост не исчезна со завршувањето на рестриктивните мерки, туку се трансформираше во траен емоционален дефицит. Истражувањата спроведени во Обединетото Кралство (Office for National Statistics, 2021) покажуваат дека младите на возраст 18–24 години пријавиле највисоки нивоа на осаменост во споредба со другите возрасни категории, укажувајќи на тоа дека штетните ефекти од прекинатите развојни искуства се долгорочни.

Паралелно со психолошките предизвици, пандемијата ја откри и важноста на индивидуалната и колективна резилиентност како механизам за справување со

непредвидливи животни настани. Младите кои демонстрирале високо ниво на психолошка резилентност – преку поддржувачки социјални врски, јасна структура на дневните активности и способност за рефлексивност – покажале помала подложност на ментални нарушувања (Barzilay et al., 2020). Во спротивност, оние кои потекнувале од економски нестабилни средини или останале без вработување за време на кризата пријавиле зголемена несигурност, егзистенцијален страв и пад на животното задоволство (UNICEF, 2021).

Значајна улога во постпандемската адаптација одиграа дигиталните медиуми, кои првично се појавиле како средство за компензација на изгубените форми на социјална интеракција. Меѓутоа, нивната улога беше амбивалентна. Од една страна, дигиталните платформи како Zoom, Instagram и Discord овозможиле континуитет на социјализација, но од друга страна, создале и нови ризици поврзани со преголема изложеност, споредување и дигитална прегореност. Според студијата на Boursier et al. (2021), младите корисници на социјалните мрежи, особено жените, пријавиле зголемена завист, анксиозност и чувство на изолација, како резултат на континуирано споредување со дигитално идеализирани содржини.

Во овој нов контекст, се наметнува потребата од рedefинирање на пристапите кон менталното здравје и социјалната поддршка. Постојните системи се покажаа како недоволни за справување со психосоцијалната криза предизвикана од пандемијата. Затоа, неопходно е развивање на иновативни и хибридни модели на поддршка – кои ги интегрираат дигиталните и физичките форми на интеракција – прилагодени на новата реалност. Универзитетските служби за ментално здравје, младинските организации и образовните институции се повикани да создадат простори кои нудат психолошка прва помош, психоедукација и групна поддршка и за оние млади кои не исполнуваат дијагностички критериуми за нарушување, но сепак искусуваат значајно влошување на добросостојбата.

Постпандемската ера го нагласи значењето на социјалната поврзаност како примарен заштитен фактор против осаменоста, но и ја покажа важноста од системска поддршка која ја надминува рамката на индивидуалната иницијатива. Институциите, особено оние од образовниот и младинскиот сектор, треба да ја преземат водечката улога во создавање инклузивни и безбедни средини во кои младите ќе се чувствуваат слушнати, валидирани и охрабрани да бараат помош. Само преку таква

мултидимензионална и културолошки сензитивна интервенција, може да се ублажат последиците од COVID-19 врз менталното здравје на младите и да се воспостави стабилна основа за нивниот понатамошен развој.

4.5 Интервенции за поттикнување на резилентноста и психосоцијалната благосостојба кај младите

Во последните години, особено во постпандемскиот период, расте интересот за превентивни и зајакнувачки интервенции кои ја адресираат психолошката ранливост кај младата популација. Тие иницијативи ја признаваат потребата од сеопфатни и културолошки прилагодени пристапи за унапредување на психичката резилентност и социјалната вклученост. Истражувањата потврдуваат дека интервенциите кои ги земаат предвид развојните специфики на младите и овозможуваат нивна активна вклученост, имаат посилен и подолготраен ефект врз намалување на осаменоста, симптомите на анксиозност и чувството на отуѓеност (WHO, 2021).

Пример за ваков модел е австралиската иницијатива *Headspace*, која обезбедува бесплатна, интегрирана поддршка за млади на возраст од 12 до 25 години. Освен индивидуална психолошка помош, програмата вклучува групни активности и едукативни сесии, поттикнувајќи вклучување во заедницата и изградба на чувства на припадност. Она што ја издвојува оваа програма е принципот на кокреација, каде младите самите ги дизајнираат и модерираат дел од содржините, што значително ја зајакнува нивната автономија и учество (Rickwood et al., 2015).

На европско тло, програмата *Youth Aware of Mental Health* (YAM) е препознаена како ефективна во превенција на ментални нарушувања кај адолесценти. Со комбинирање на интерактивни методи како игри на улоги, сценарија и групна рефлексија, програмата овозможува безбедна средина за вежбање на емоционална експресија и справување со стрес. Податоците од повеќе европски држави укажуваат дека ваквите програми придонесуваат за зголемена самосвест и резилентност, особено кај млади со ограничен пристап до класична психотерапија (Wasserman et al., 2015).

Уште една важна форма на поддршка се менторските програми во високообразовните институции. Во рамките на ваквите иницијативи, искусни студенти или професори волонтираат како ментори на нови студенти, олеснувајќи го нивниот премин во академската средина. Овие програми покажаа особена ефикасност кај млади кои се први во семејството што студираат, млади од рурални средини или оние кои припаѓаат на маргинализирани заедници, каде што чувството на изолација е поизразено.

Во доменот на алтернативни пристапи, сè повеќе се користат креативни групни интервенции базирани на уметност, музика или театар, како алатки за психосоцијална поддршка. Овие програми овозможуваат емоционално изразување на младите кои имаат потешкотии со вербална комуникација на чувства, а истовремено поттикнуваат групна поврзаност и заедничка рефлексивност. Податоци од Шведска покажуваат значајно подобрување на субјективната добросостојба по само неколку недели учество во вакви активности (Andersson et al., 2021).

Паралелно, се развиваат и дигитални алатки за самопомош, како мобилни апликации и онлајн ресурси за следење на менталното здравје. Тие нудат брз пристап до психоедукација и техники за справување со анксиозност, иако не ги заменуваат професионалните интервенции. Одредени истражувања предупредуваат и на потенцијалниот ризик од дигитална прегореност, особено кај млади изложени на континуирана онлајн комуникација (Boursier et al., 2021).

Во контекст на Северна Македонија, развојот на вакви интервенции се соочува со неколку системски пречки – ограничен број на стручни кадри, централизација на услугите и недоволна информираност за менталното здравје. Сепак, постојат можности за адаптација и локализација на успешни меѓународни практики. Потребно е поголемо инвестирање во пристапни форми на поддршка во рамки на училиштата и факултетите, развој на врснички модели на интервенција и вклучување на креативниот сектор како партнер во процесот на јакнење на резилентноста.

Во иднина, ефикасноста на овие интервенции зависи од нивната способност да бидат холистички – да одговорат не само на поединечните психолошки потреби, туку и на социо-културниот контекст на младите, обезбедувајќи интеграција, еднаквост и чувство на припадност во заедницата.

5. РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА

Бројни емпириски студии ја истражувале интеракцијата помеѓу осаменоста, резилентноста и задоволството од животот, истакнувајќи ги нивните сложени и меѓусебно поврзани улоги во психолошката благосостојба. Конзистентен наод низ литературата е дека осаменоста е негативно поврзана со задоволството од животот, додека резилентноста покажува позитивна поврзаност со неа.

На пример, Kong, Zhao, & You (2013) ја испитуваа посредничката улога на резилентноста во односот помеѓу осаменоста и задоволството од животот кај кинеските студенти. Тие откриле дека резилентноста значително го ублажува негативното влијание на осаменоста, што сугерира дека учениците со поголема резилентност биле помалку погодени од осаменоста во однос на нивното целокупно задоволство од животот.

Слично на тоа, Cacioppo et al. (2006) откриле во голема лонгитудинална студија дека постојаната осаменост значително предвидува помало задоволство од животот и зголемени симптоми на депресија со текот на времето. Нивните наоди сугерираат дека осаменоста има долгорочно штетно влијание врз психолошкото здравје, што може да го наруши чувството за задоволство од животот.

Arslan (2016) спровел студија со адолесценти и потврди дека резилентноста ги посредува ефектите од психолошкото малтретирање и на осаменоста и на задоволството од животот, нагласувајќи дека резилентноста не само што ја промовира добросостојбата, туку и ја намалува веројатноста да се чувствувате социјално исклучени. Овие наоди ја поддржуваат резилентноста како клучна психолошка сила која промовира задоволство од животот и штити од емоционалното влијание на осаменоста.

Во сличен контекст, Li, Chen, & Xu (2020) ги проучувале универзитетските студенти за време на пандемијата COVID-19 и откриле дека резилентноста делумно ја посредува врската помеѓу осаменоста и задоволството од животот, што сугерира дека дури и при зголемена социјална изолација, резилентноста игра заштитна улога во одржувањето на благосостојбата.

Sagone & De Caroli (2014) открија во една студија на италијански адолесценти дека повисоките нивоа на резилентност биле позитивно поврзани со задоволството од животот и негативно корелирани со осаменоста, зајакнувајќи ја идејата дека резилентност придонесува и директно и индиректно за зголемено задоволство од животот преку ублажување на чувствата на социјална изолација.

Estaji & Zamani (2020) ги проучувале студентите на Универзитетот во Иран и откриле дека резилентноста ја посредува врската помеѓу осаменоста и психолошката вознемиреност и е позитивно поврзана со задоволството од животот. Нивната студија ја поддржува идејата дека резилентноста помага да се ублажат емоционалните последици од осаменоста, особено за време на полнолетството.

Calati et al. (2019) спроведе мета-анализа за резилентноста и психолошките резултати, заклучувајќи дека резилентноста е постојано поврзана со поголемо задоволство од животот и помала осаменост кај различни клинички и неклинички популации. Ова ја нагласува резилентноста како универзално психолошко богатство, неограничено на одредени возрасни групи или региони.

Во една студија на постари возрасни лица, Musich et al. (2015) откриле дека поголемата осаменост е поврзана со помала резилентност, поголема депресија и намалено задоволство од животот. Иако нивниот примерок беше постар, шемите се усогласуваат со оние забележани кај помладите популации, што сугерира дека овие психолошки механизми можат да функционираат слично низ целиот животен век.

Во адолесцентните примероци, Zakeri et al. (2021) потврдиле дека осаменоста е негативно поврзана со задоволството од животот, а резилентноста делуваше како делумен посредник. Тие заклучија дека зголемувањето на резилентноста преку обука за вештини може да биде вредна стратегија за подобрување на добросостојбата на адолесцентите.

Во сеопфатно истражување на Георгиевска (2022) за учеството на младите, добиени се повеќе значајни податоци. Младите се соочуваат со ниски плати и растечки цени, што го отежнува остварувањето на посакуваниот животен стандард. Под добар квалитет на живот, младите подразбираат стабилно и достоинствено вработување, квалитетно образование и активен социјален живот. Иако материјалните услови (невработеност, ниски плати, несоодветни работни услови) играат голема улога, важен фактор е и општествената клима, вклучувајќи го чувството на политичка и економска

нестабилност, како и перцепцијата за лош образовен систем и присутна дискриминација. Во однос на образованието, младите го гледаат како некавалитетно и неререформирано. Дополнително, во образованието се присутни различни форми на дискриминација – етничка, родова, по место на живеење и кон маргинализирани групи.

Во поглед на младинските политики, младите не се доволно запознаени со законите и стратегиите што ги засегаат. Младите ја гледаат граѓанската активност преку вклучување во граѓански организации како најнеефективен начин за учество. Иако младите формално имаат право на учество, во реалноста чувствуваат дека нивниот глас нема влијание.

6. ИСТРАЖУВАЊЕ

6.1 Научна и општествена оправданост на истражувањето

Истражувањето помага да се идентификуваат влијанијата на осаменоста врз социјалното функционирање и целокупната благосостојба на поединците. Разбирањето на овие односи може да го насочи развојот на ефективни интервенции и стратегии за справување со осаменоста. Исто така, би помогнало да се идентификуваат популациите кои се особено ранливи на искусување осаменост како што се младите возрасни лица за ефективно насочување на услугите за поддршка. Истражувањето за осаменоста ни помага да ги разбереме индивидуалните разлики во искуствата и перцепциите за осаменоста и да се подигне свеста за важноста од справување со осаменоста и намалување на стигмата. Исто така, овозможува да се даде приоритет на социјалната поврзаност и да се промовира емпатија и поддршка кон поединците кои искусуваат осаменост.

Истражување на резилиентноста исто така помага да се идентификуваат популациите кои се поранливи на негативните ефекти од стресот и животните потешкотии. Може да се искористи за дополнителни емпириски докази во склоп на теоретските рамки и модели кои ги објаснуваат процесите. Истражувањето на

резилиентност е релевантно за справување со социјалните предизвици, како што се сиромаштијата, траумата и нееднаквоста.

Истражувањето за задоволството од животот ни помага да ги разбереме факторите кои придонесуваат за благосостојбата на поединците и севкупниот квалитет на живот. Со испитување на задоволството од животот можеме да имаме увид во субјективните искуства и процени на поединците, вклучувајќи ја нивната среќа и исполнетост. Задоволството од животот е тесно поврзано со менталното здравје и неговите индикатори како што се стресот, анксиозноста и депресијата.

Важно е да се истражат состојби и појави во различни култури и средини за во иднина да можат да се споредат на крос-културно ниво, да се идентификуваат различни фактори, модели и детерминанти.

Осаменоста може да придонесе за загрозување на социјалната кохезија во заедниците бидејќи кога луѓето се чувствуваат изолирани би било многу потешко да бидат активни учесници во активности поврзани со нивната заедница. Исто така, специфично младите луѓе може да се соочат со намалена продуктивност и економски придонес, бидејќи осаменоста ги попречува образовните и работните процеси. Кај младите возрасни лица од маргинализирано потекло кои се соочуваат со бариери за социјалните врски и мрежите за поддршка дополнително се продолжува нивната социјална неповолност. Осаменоста може да влијае на меѓучовечките односи меѓу младите возрасни, вклучувајќи пријателства, романтични партнерства и семејства и може да има негативни ефекти врз социјалната динамика.

Резилиентни млади возрасни лица имаат поголема веројатност да бидат продуктивни членови на општеството бидејќи се подобро опремени да бидат активни учесници на пазарот на труд, да се прилагодат на променливите работни средини и да придонесат за економијата со нивните вештини. Овие млади возрасни помалку се потпираат на системите за социјална заштита поради ефикасно управување со предизвиците и неуспесите. Резилиентноста може да помогне да се ублажат социјалните нееднаквости меѓу младите возрасни доколку ги имаат соодветните способности и алатки.

Оние кои се задоволни со својот живот имаат поголема веројатност да имаат позитивни односи и да се вклучат во просоцијално однесување и со тоа промовираат социјална кохезија во заедниците. Задоволните млади возрасни луѓе се и повеќе склони

да имаат позитивен придонес за нивните заедници, да волонтираат, да донираат и да учествуваат во граѓански активности. Задоволството од животот, особено кај младите возрасни, е поврзано со намалената вклученост во криминалните активности, ризично однесување и злоупотреба на супстанции. Младите возрасни лица кои имаат повисоко задоволство од животот имаат поголема веројатност да станат позитивни родители и старатели и со тоа да придонесат за здрави семејства во наредните генерации.

6.2 Важноста на истражувањето во контекст на социјална работа

Младите се опфаќаат како клучна, но често недоволно поддржана општествена група во рамките на современите социјални политики и практики на интервенција. Социјалната работа, како професија заснована врз принципите на социјална правда, човекови права и индивидуален и колективен просперитет, има централна улога во унапредувањето на психосоцијалната благосостојба на младите. Овој однос е особено важен во контексти на социјална исклученост, економска несигурност и недостиг на функционални заштитни мрежи – состојби кои се карактеристични за голем број млади во транзициски и постконфликтни општества, како што е Северна Македонија (UNFPA, 2014; World Bank, 2022).

Развојната фаза на младоста е комплексна и е обележана со психолошки, социјални и економски премини, кои влијаат врз идентитетот, автономијата и можноста за општествено вклучување. Во согласност со екосистемската теорија на Бронфенбренер (Bronfenbrenner, 1979), младите не постојат во вакуум, туку во мрежа на меѓузависни системи – семејството, училиштето, заедницата, институциите и пошироката културна средина – што ја формира динамиката на ризик и поддршка. Во таа насока, социјалната работа ги препознава младите не само како приматели на услуги, туку и како активни чинители со потенцијал за трансформација на сопствените животни околности и на општеството во целина (Dominelli, 2002).

Од посебна важност е работењето со млади кои припаѓаат на таканаречени ранливи групи: млади во сиромаштија, млади кои живеат без родителска грижа, млади Роми, бегалци и мигранти, ЛГБТИ+ млади, млади со попреченост, млади кои се соочиле со институционализација или со казнено-поправни мерки. Истражувањата укажуваат

дека овие групи се значително поекспонирани на ризици од психичко нарушување, исклученост од образовниот систем, невработеност и социјална изолација (Ferguson, 2013; Munford & Sanders, 2015). Социјалната работа нуди интервенции кои ја надминуваат индивидуалната поддршка и вклучуваат структурни промени преку застапување, посредување со институции, креирање младински сервиси и влијание врз јавни политики (Healy, 2005).

Исто така, социјалната работа со млади вклучува и развој на резилентност – психолошка способност да се прилагодат и закрепнат по соочување со стресни искуства. Истражувањата покажуваат дека младите кои имаат пристап до заштитни фактори како стабилни врски, ментори, чувство на припадност и можности за учество покажуваат значително повисоки нивоа на резилентност (Masten, 2014; Ungar, 2013). Оттука, социјалните работници играат клучна улога во дизајнирање на средини каде младите можат да изградат доверба, капацитет за самозастапување и автономија во носењето одлуки.

Во практиката, примената на партиципативни и реално базирани пристапи во работата со млади значи нивно активно вклучување во процесите на планирање, креирање и оценување на услуги и политики. Овој модел е поддржан и од меѓународни документи како Конвенцијата за правата на детето (UNCRC, 1989) и Европската стратегија за млади (Council of Europe, 2020), кои повикуваат на холистички, интерсекторски и инклузивни практики. Успешната социјална работа со млади не се темели само на етички и хуманистички вредности, туку и на емпириски валидирани интервенции кои ја комбинираат индивидуалната терапевтска поддршка со колективно ангажирање и социјално вмрежување.

Младите се не само бенефициенти туку и коавтори на социјалните политики и практики кога се третираат рамноправно, информирани и одговорно. Социјалната работа, кога е насочена кон нивните реални потреби и базирана врз научни докази, има потенцијал да го ублажи влијанието на системската маргинализација и да ги зајакне капацитетите на младите да бидат двигатели на позитивни промени во општеството.

6.3 Проблем на истражувањето

Осаменоста, резилиентноста и задоволството од животот се меѓусебно поврзани и имаат меѓусебно влијание. Осаменоста често се поврзува со пониско ниво на задоволство од животот, додека пак имањето на долготрајни, здрави и силни социјални врски придонесува за повисоко ниво на задоволство од животот. Резилиентноста може да се претстави и како заштитнички фактор во однос на намалување на осаменоста кај луѓето. Кога присуството на резилиентност е поизразено кај луѓето, осаменоста е намалена, а задоволството од животот е повисоко.

Истражување на осаменоста, резилиентноста и задоволството од животот кај младите возрасни лица може да биде многу корисно средство за утврдување на поврзаноста, со оглед на фактот дека не постојат голем број на направени истражувања на македонската популација.

Добиените информации за задоволството од животот на популацијата може да насочат кон промовирање иницијативи за подобрување на животот на поединците, понатамошно истражување на социјалните импликации, потенцирање на личниот, но и општествениот раст и развој.

И покрај зголемените истражувања за субјективната добросостојба, многу млади возрасни и понатаму се соочуваат со предизвици во одржувањето на високо ниво на задоволство од животот. Меѓу психолошките фактори кои можат да влијаат на задоволството од животот, осаменоста се појавува како значаен фактор на ризик, особено во академските или преодните животни фази. Спротивно на тоа, резилиентноста е идентификувана како заштитна особина која може да ги заштити поединците од негативните емоционални состојби и да промовира благосостојба.

Додека односите помеѓу овие варијабли и задоволството од животот се проучувани одделно, истражувањето испитува како тие индивидуално го предвидуваат задоволството од животот.

Оваа студија има за цел да истражи како осаменоста и резилиентноста го предвидуваат задоволството од животот и дали демографските карактеристики додаваат значајна предвидувачка вредност. Разбирањето на овие односи може да обезбеди увид

во факторите кои ја поддржуваат или попречуваат добросостојбата кај младата возрасна популација, со импликации за унапредување на менталното здравје.

Проблем на истражување: Дали постои значајна поврзаност помеѓу осаменоста и резилентноста со задоволството од животот кај младите возрасни лица?

Односно: Дали постои значајна поврзаност помеѓу осаменоста и задоволството од животот кај младите возрасни лица?

Дали постои значајна поврзаност помеѓу резилентноста и задоволството од животот кај младите возрасни лица?

Од ова произлегуваат и следните споредни проблеми:

Дали постои значајна поврзаност помеѓу осаменоста и резилентноста кај младите возрасни лица?

Дали демографските фактори како што се полот, работниот статус и аранжманот на живеење значително се поврзани со задоволството од животот кај младите луѓе?

6.4 Предмет на истражувањето

Предмет на истражувањето е да се истражи дали различните нивоа на присуство на осаменост и резилентност влијае врз задоволството од животот кај младите возрасни лица. Исто така, истражувањето дава слика дали полот, вработеноста или студирањето, како и живеењето сам или со други луѓе прикажуваат разлика при застапеноста на истите.

6.5 Истражувачки прашања

а) Главно истражувачко прашање: Дали постои значајна поврзаност помеѓу осаменоста и резилентноста со задоволството од животот кај младите возрасни лица?

б) Споредни истражувачки прашања:

1) Дали постои значајна поврзаност помеѓу осаменоста и задоволството од животот кај младите возрасни лица?

2) Дали постои значајна поврзаност помеѓу резилентноста и задоволството од животот кај младите возрасни лица?

3) Дали постои значајна поврзаност помеѓу осаменоста и резилентноста кај младите возрасни лица?

4) Дали демографските фактори како што се полот, работниот статус и аранжманот на живеење значително се поврзани со задоволството од животот кај младите луѓе?

6.6 Хипотетска рамка

- Основна хипотеза: Осаменоста и резилентноста се значајно поврзани и влијаат на задоволството од животот кај младите возрасни лица.
- Потхипотеза: Постои негативна поврзаност помеѓу осаменоста и задоволството од животот кај младите.
- Потхипотеза: Постои позитивна поврзаност помеѓу резилентноста и задоволството од животот кај младите возрасни лица.
- Потхипотеза: Постои негативна поврзаност помеѓу осаменоста и резилентноста кај младите возрасни лица.
- Посебна хипотеза: Постои значајна поврзаност помеѓу полот, работниот статус и аранжманот на живеење и задоволството од животот.

6.7 Популација и примерок

Истражувачката популација на ова истражување беа млади возрасни лица, студенти од Факултет за безбедност – Скопје. Примерокот е пригоден, односно прашалниците беа дистрибуирани на испитаници кои ги задоволуваат потребните критериуми. Големината на примерокот е 120 испитаници.

6.8 Инструменти

Истражувањето е квантитативно, а варијабли во истражувањето се осаменост, резилентност и задоволство од животот кои се мерат на интервална скала од вкупно три инструменти. Дополнителни варијабли кои се истражуваа се пол, возраст, статус на вработеност/студирање, живеење сам/со други лица односно дескриптивни демографски карактеристики и податоци. Се користеше Пирсонов коефициент на корелација на трите варијабли, t – тестови и Едноставна линеарна регресија. Инструменти кои се користеа се:

1. Конор-Дејвидсон скала на резилентност (Connor-Davidson) – Скалата на резилентност на Конор-Дејвидсон (Connor & Davidson, 2003): содржи вкупно 25 ајтеми, каде повисок скор означува и повисок степен на резилентност. Прашалникот ја мери резилентноста кај испитаниците, која се дефинира како мерка на резилентност, или способност за справување со стрес. Испитаниците одговараат преку одбирање на степен на согласност на скала од 0-4, при што бројот 0 означува „Воопшто не се согласувам“, бројот 1 означува „Не се согласувам“, бројот 2 означува „Ниту се согласувам, ниту не се согласувам“, бројот 3 означува „Се согласувам“, бројот 4 означува „Потполно се согласувам“. Минималниот скор кој може да се добие е 0, додека максималниот скор е 100.
2. Скалата на задоволство од животот (SWLS: Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) – Скалата на задоволство од животот содржи 5 тврдења на кои степенот на согласување испитаниците го искажуваат на 7-степенна скала од Ликертов тип, која се движи во континуум од сосема се согласувам со тврдењето (7) до

воопшто не се согласувам (1). Повисок резултат укажува на повисоко ниво на задоволство од животот.

3. UCLA скала на осаменост (Russell, 1996) - Инструментот се состои од 20 тврдења на кои се одговара на скала од 1 до 4 (1-никогаш, 2-ретко, 3-понекогаш, 4-секогаш). Конструираан е за студентска популација, а се однесува на осаменоста како еднодимензионален конструкт. Единаесет тврдења се формулирани така што повисок одговор означува поголема осаменост, а 9 тврдења се реверзибилни (формулирани во обратна насока: тврдења 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20). Резултатот претставува збир од избраната вредност за секое тврдење, со реверзибилно скорување на посочените тврдења. Повисокиот скор на скалата укажува на ограничена општествена активност и на ограничени социјални врски со другите луѓе.

6.9 Постапка

Истражувањето беше спроведено во просториите на Факултет за безбедност – Скопје во согласност со претходно дадена согласност. Прашалниците беа анонимни и учесниците беа запознаени со целта на истражувањето. Сите прашалници беа доброволно пополнети. Вкупно испитаници беа 120 студенти. Податоците статистички се обработија во SPSS.

7. РЕЗУЛТАТИ

Во овој дел се презентирани резултатите од истражувањето, вклучувајќи ги дескриптивните статистики, статистичките анализи и интерпретирање на резултатите. Прво се претставени дескриптивните податоци за сите испитаници и прашалници, а потоа следи проверка на хипотезите.

7.1 Дескриптивна статистика

Во продолжение табеларно се прикажани резултатите од дескриптивната статистика.

Табела бр.1: Фреквенција и процент за пол

Пол		Фреквенција	Процент	Валиден процент	Кумулативен процент
Valid	Машки пол	40	33,3	33,3	33,3
	Женски пол	80	66,7	66,7	100,0
	Вкупно	120	100,0	100,0	

Примерокот се состои од 120 студенти од Факултетот за безбедност – Скопје, од кои 66,7% ($n = 80$) се од женски пол и 33,3% ($n = 40$) од машки пол.

Табела бр.2: Фреквенција и процент за година на студирање

Година на студирање		Фреквенција	Процент	Валиден процент	Кумулативен процент
Valid	Втора	49	40,8	40,8	40,8
	Трета	50	41,7	41,7	82,5
	Четврта	21	17,5	17,5	100,0
	Вкупно	120	100,0	100,0	

Учесниците беа претежно во нивната трета (41,7%) или втора (40,8%) година на студирање, со 17,5% во нивната четврта година.

Табела бр.3: Фреквенција и процент за работен статус

Работен статус					
		Фреквенција	Процент	Валиден процент	Кумулативен процент
Valid	Вработени	22	18,3	18,3	18,3
	Невработени	98	81,7	81,7	100,0
	Вкупно	120	100,0	100,0	

Мнозинството од учесниците (81,7%) изјавиле дека не биле вработени за време на собирањето на податоците, додека 18,3% биле вработени.

Табела бр. 4: Фреквенција и процент за аранжман на живеење

Аранжман на живеење					
		Фреквенција	Процент	Валиден процент	Кумулативен процент
Valid	Сами	11	9,2	9,2	9,2
	Со други луѓе	109	90,8	90,8	100,0
	Вкупно	120	100,0	100,0	

Повеќето учесници (90,8%) изјавиле дека не живеат сами, додека само 9,2% посочиле дека живеат сами.

Табела бр. 5: Фреквенција и процент за возраст

Возраст	Фреквенција	Процент (%)
19	14	11,7
20	38	31,7
21	45	37,5
22	18	15,0
23	5	4,2
Вкупно	120	100,0

Учесниците беа на возраст од 19 до 23 години. Мнозинството беа со 21 години (37,5%) и 20 години (31,7%), со помалку учесници во најмладите и најстарите возрасни групи.

Табела бр. 6: Преглед на сите демографски податоци

Демографска варијабла	Категорија	Фреквенција	Процент (%)
Пол	Машки	40	33,3
	Женски	80	66,7
Возраст	19	14	11,7
	20	38	31,7
	21	45	37,5
	22	18	15,0
	23	5	4,2
Година на студирање	Втора г.	49	40,8
	Трета г.	50	41,7
	Четврта г.	21	17,5
Работен статус	Вработени	22	18,3
	Невработени	98	81,7
Аранжман на живеење	Сами	11	9,2
	Со други	109	90,8

Потоа, беше пресметана дескриптивна статистика за варијаблите: осаменост, резилиентност и задоволство од животот. Резултатите се сумирани во табелата подолу:

Табела бр. 7: Дескриптивна статистика за осаменост, резилиентност и задоволство од живот

Дескриптивна статистика					
	Вкупно	Минимум	Максимум	Средина	Станд. девијација
Задоволство од живот	120	10,00	35,00	25,8167	5,01591
Резилиентност	120	43,00	99,00	80,2917	9,89474
Осаменост	120	27,00	73,00	41,6833	8,50702
Valid N (listwise)	120				

Резултатите за задоволство од животот се движеа од 10 до 35, со средна вредност од 25,82 и стандардно отстапување од 5,02. Резултатите за резилентност се движеа од 43 до 99, со средна вредност од 80,29 и стандардна девијација од 9,89. Резултатите за осаменост се движеа од 27 до 73, со средна вредност од 41,68 и стандардна девијација од 8,51. Овие резултати укажуваат на умерени просечни нивоа на осаменост и задоволство од животот во примерокот, при што резилентноста се стреми кон повисокиот крај од можниот опсег на резултати.

За проверка на релијабилноста на инструментите кои се користени направени се анализи на релијабилност и искористен е Кронбах алфа коефициентот со кој резултатите кои се поголеми од .70 ($> .70$) се сметаат за прифатливи.

Дескриптивната статистика за поединечни ајтеми на скалата на задоволство од животот (SWLS) е претставена во табелата подолу.

Табела бр.8: Статистики за релијабилност на скалата на задоволство од животот

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha		N of Items	
,742		5	
Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
SWLS 1	5,1083	1,32713	120
SWLS 2	5,7917	1,18034	120
SWLS 3	5,8333	1,14005	120
SWLS 4	4,4750	1,58757	120
SWLS 5	4,6083	1,80241	120

Средната вредност на ајтемите се движеше од 4,48 (SWLS4) до 5,83 (SWLS3), што укажува на севкупна согласност со ставките, но одредена варијабилност помеѓу изјавите. SWLS4 и SWLS5 имаа пониски средни резултати и повисоки стандардни отстапувања, што укажува на релативно пониска перцепирана согласност и поголема

варијабилност меѓу учесниците. Вкупната скала покажа прифатлива внатрешна конзистентност, со Кронбах алфа коефициент од .742.

Табела бр.9: Статистики за релијабилност на скалата за резилентност

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	N of Items		
,845	25		
Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
CDRS1	3,3000	,78430	120
CDRS2	3,1167	,88102	120
CDRS3	2,9333	1,24842	120
CDRS4	3,0500	,84863	120
CDRS5	3,5917	,70408	120
CDRS6	2,8917	,99407	120
CDRS7	2,9500	1,14385	120
CDRS8	2,9833	,94365	120
CDRS9	3,3250	,94524	120
CDRS10	3,5833	,65572	120
CDRS11	3,6333	,56410	120
CDRS12	3,4917	,66099	120
CDRS13	3,1167	,90918	120
CDRS14	2,9667	1,01197	120
CDRS15	2,8000	1,00920	120
CDRS16	3,1333	,87863	120
CDRS17	3,5667	,65764	120
CDRS18	3,0417	,77129	120
CDRS19	3,1333	,80891	120
CDRS20	2,7333	,88625	120
CDRS21	3,2833	,79053	120
CDRS22	3,2167	,80108	120
CDRS23	3,2000	,90377	120
CDRS24	3,7000	,60252	120
CDRS25	3,5500	,73164	120

Средните вредности на ајтемите од скалата на резилентност се движеа од 2,73 (CDRS20) до 3,70 (CDRS24), што укажува на умерена согласност во целина. Ставките CDRS3, CDRS14 и CDRS15 имаа повисоки стандардни отстапувања, што укажува на поголема варијабилност во одговорите на учесниците. Целокупната скала покажа добра внатрешна конзистентност со Кронбах алфа коефициент од .845.

Табела бр.10: Статистики за релијабилност на скалата за осаменост

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	N of Items		
,866	20		
Item Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
UCLA1_r	2,3250	,68798	120
UCLA2	2,2833	,70034	120
UCLA3	1,9750	,96548	120
UCLA4	2,1750	,84677	120
UCLA5_r	1,5583	,77564	120
UCLA6_r	2,0917	,78853	120
UCLA7	2,2833	,73546	120
UCLA8	2,5417	,65972	120
UCLA9_r	1,5083	,66099	120
UCLA10_r	1,9000	,70294	120
UCLA11	2,0083	,69204	120
UCLA12	2,0250	,82465	120
UCLA13	2,4417	,95086	120
UCLA14	1,9417	,79172	120
UCLA15_r	2,0417	,91114	120
UCLA16_r	2,1000	,85406	120
UCLA17	2,4833	,85978	120
UCLA18	2,6000	,73793	120
UCLA19_r	1,7750	,90249	120
UCLA20_r	1,6250	,85073	120

Инструментот за мерење на осаменост, кој се состои од 20 ставки, покажа добра внатрешна конзистентност, со Кронбах алфа коефициент од .866. Дескриптивната статистика за поединечните ајтеми покажа дека средните резултати се движеле од 1,51 (UCLA9_r) до 2,60 (UCLA18), што сугерира дека учесниците, во просек, пријавиле умерени нивоа на осаменост. Реверзибилните ајтеми (на пр., UCLA5_r, UCLA9_r, UCLA10_r, UCLA20_r) генерално покажаа пониски средни оценки, што укажува на помала согласност со позитивно врамените изјави и ја поддржува внатрешната

валидност на скалата. Стандардните отстапувања се движеа од ,66 до ,97, со малку поголема варијабилност забележана на ставки како што се UCLA13, UCLA15_r и UCLA19_r.

7.2 Проверка на хипотезите

Направена е проверка на хипотезите преку статистички анализи и прикажени се табели на резултатите, како и интерпретација дали хипотезите се потврдени или одбиени.

Основна хипотеза: Осаменоста и резилиентноста се значајно поврзани и влијаат на задоволството од животот кај младите возрасни лица.

- Потхипотеза: Постои негативна поврзаност помеѓу осаменоста и задоволството од животот кај младите.
- Потхипотеза: Постои позитивна поврзаност помеѓу резилиентноста и задоволството од животот кај младите возрасни лица.
- Потхипотеза: Постои негативна поврзаност помеѓу осаменоста и резилиентноста кај младите возрасни лица.

За проверка на основната хипотеза и потхипотезите беше направена корелација со Пирсонов коефициент.

Табела бр.11: Пирсон корелација за осаменост и задоволство од живот

Корелација			
		Осаменост	Задоволство од живот
Осаменост	Pearson Correlation	1	-,274**
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	120	120
Задоволство од живот	Pearson Correlation	-,274**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	120	120
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Резултатите открија статистички значајна негативна корелација помеѓу резултатите на скалата на осаменост и скалата на задоволство од животот, $r(120) = -.274, p = .002$. Ова покажува дека повисоките нивоа на осаменост се поврзани со пониски нивоа на задоволство од животот. Хипотезата дека постои негативна поврзаност помеѓу осаменоста и задоволството од животот кај младите е потврдена.

Табела бр.12: Пирсон корелација за резилентност и задоволство од живот

Корелација		Резилентност	Задоволство од живот
Резилентност	Pearson Correlation	1	,406**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	120	120
Задоволство од живот	Pearson Correlation	,406**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	120	120
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Резултатите открија статистички значајна позитивна корелација помеѓу резилентноста и задоволството од животот, $r(120) = 0,406, p <,001$. Ова покажува дека индивидуите кои пријавуваат повисоки нивоа на резилентност, исто така, имаат тенденција да искушат поголемо задоволство од животот. Хипотезата дека постои позитивна поврзаност помеѓу резилентноста и задоволството од животот кај младите возрасни лица е потврдена.

Табела бр.13: Пирсон корелација за резилентност и осаменост

Корелација		Осаменост	Резилентност
Осаменост	Pearson Correlation	1	-,384**
	Sig. (2-tailed)		<,001
	N	120	120
Резилентност	Pearson Correlation	-,384**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	
	N	120	120
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Резултатите укажаа на статистички значајна негативна корелација помеѓу осаменост и резилиентност, $r(120) = -.384, p < .001$. Ова сугерира дека лицата со повисоки нивоа на резилиентност имаат тенденција да пријавуваат пониски нивоа на осаменост, и обратно. Хипотезата дека постои негативна поврзаност помеѓу осаменоста и резилиентноста кај младите возрасни лица е потврдена.

Основната хипотеза дека осаменоста и резилиентноста се значајно поврзани и влијаат на задоволството од животот кај младите возрасни лица е потврдена во согласност со добиените наоди. Пирсоновите анализи на корелација открија значајна негативна врска помеѓу осаменоста и задоволството од животот ($r = -.274, p = .002$) и значајна позитивна врска помеѓу резилиентноста и задоволството од животот ($r = .406, p < .001$). Дополнително, осаменоста и резилиентноста беа значително негативно поврзани ($r = -.384, p < .001$). Овие резултати покажуваат дека и двете варијабли се значајно поврзани со задоволството од животот и едни со други.

Исто така, беше користена Едноставна линеарна регресија со цел предикција, односно дали степенот на осаменост може да го предвиди задоволството од животот и дали степенот на резилиентноста може да го предвиди задоволството од животот. Беа спроведени две одделни едноставни линеарни регресии за да се испитаат индивидуалните предвидливи ефекти на осаменоста и резилиентноста врз задоволството од животот. Додека и двата предвидувачи беа значително поврзани со задоволството од животот, овие анализи беа спроведени независно и не ја земаат предвид заедничката варијанса помеѓу двата предвидувачи.

Табела бр.14: Едноставна линеарна регресија на осаменост за задоволство од животот

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,274 ^a	,075	,067	4,84445
a. Predictors: (Constant), Осаменост				

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	224,663	1	224,663	9,573	,002 ^b
	Residual	2769,304	118	23,469		
	Total	2993,967	119			
a. Dependent Variable: Задоволство од живот						
b. Predictors: (Constant), Осаменост						
Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32,549	2,220		14,659	<,001
	Осаменост	-,162	,052	-,274	-3,094	,002
a. Dependent Variable: Задоволство од живот						

Беше спроведена едноставна линеарна регресија за да се утврди дали осаменоста значително го предвидува задоволството од животот. Моделот беше статистички значаен ($F(1,118) = 9,57, p = ,002$), при што осаменоста претставува 7,5% од варијансата во задоволството од животот ($R^2 = ,075$). Коефициентот на регресија за осаменост беше негативен и значаен ($B = -.162, \beta = -.274, t = -3.094, p = .002$), што покажува дека повисоките нивоа на осаменост се поврзани со пониски нивоа на задоволство од животот. Овие наоди значат дека осаменоста е значаен предиктор за задоволството од животот кај младите возрасни лица.

Табела бр.15: Едноставна линеарна регресија на резилиентност за задоволство од животот

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,406 ^a	,165	,158	4,60309
a. Predictors: (Constant), Резилиентност				

ANOVA^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	493,735	1	493,735	23,302	<,001 ^b
	Residual	2500,232	118	21,188		
	Total	2993,967	119			
a. Dependent Variable: Задоволство од живот						
b. Predictors: (Constant), Резилиентност						
Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9,288	3,450		2,692	,008
	Резилиентност	,206	,043	,406	4,827	<,001
a. Dependent Variable: Задоволство од живот						

Едноставната линеарна регресија покажа дека резилиентноста значително го предвидува задоволството од животот кај младите возрасни. Целокупниот модел беше статистички значаен, $F(1, 118) = 23.302$, $p < .001$, и објасни 16,5% од варијансата во задоволството од животот ($R^2 = .165$). Резултатите открија позитивна и значајна врска помеѓу резилиентноста и задоволството од животот ($\beta = 0,406$, $p < ,001$), што укажува дека лицата со повисока резилиентност имаат тенденција да пријават поголемо задоволство од животот.

За проверка на посебната хипотеза која гласи: Постои значајна поврзаност помеѓу полот, работниот статус и аранжманот на живеење и задоволството од животот; направени се t-тестови со независни групи.

Табела бр.16: Статистика на групи за пол и осаменост

Group Statistics					
	пол	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Осаменост	машки	40	40,4000	7,79480	1,23247
	женски	80	42,3250	8,81853	,98594

Дескриптивната статистика откри дека учесниците од женски пол ($N = 80$) пријавиле малку повисоки нивоа на осаменост ($M = 42,33$, $SD = 8,82$) од учесниците од машки пол ($N = 40$) ($M = 40,40$, $SD = 7,79$). Ова првично откритие сугерира потенцијална родова разлика во пријавената осаменост, при што жените во просек доживуваат малку поголема осаменост.

Табела бр.17: *t*-тест за независни примероци пол и осаменост

Independent Samples Test											
Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
Total/UCLA	Equal variances assumed	,194	,661	-1,170	118	,122	,244	-1,92500	1,64483	-5,18220	1,33220
	Equal variances not assumed			-1,220	87,249	,113	,226	-1,92500	1,57831	-5,06193	1,21193

Резултатите укажуваат дека $t(118) = -1,17$, $p = ,244$ и бидејќи p -вредноста е поголема од 0,05, разликата во скоровите за осаменост помеѓу мажите и жените не е статистички значајна.

Табела бр.18: Статистика на групи за работен статус и осаменост

Group Statistics					
	работен статус	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Осаменост	да	22	41,0909	8,26299	1,76168
	не	98	41,8163	8,59675	,86840

Дескриптивната статистика покажа дека учесниците кои се вработени ($N = 22$) пријавиле помал просечен резултат на осаменост ($M = 41,09$, $SD = 8,26$) во споредба со оние коишто не се вработени ($N = 98$), кои имале среден резултат од $M = 41,82$, $SD = 8,60$. Разликата помеѓу двете групи е минимална.

Табела бр.19: t-тест за независни примероци работен статус и осаменост

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Significance One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Total/UCLA	Equal variances assumed	,041	,841	-,360	118	,360	,719	-,72542	2,01436	-4,71441 3,26357
	Equal variances not assumed			-,369	32,036	,357	,714	-,72542	1,96408	-4,72595 3,27511

Резултатите укажуваат дека немаше статистички значајна разлика во скоровите за осаменост помеѓу двете групи: $t(118) = -0,360$, $p = ,719$.

Табела бр.20: Статистика на групи за аранжман на живеење и осаменост

Group Statistics					
	Аранжман на живеење	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Осаменост	сами	11	40,0000	5,70964	1,72152
	со други	109	41,8532	8,74095	,83723

Учесниците кои пријавиле дека живеат сами ($N = 11$) имале среден резултат на осаменост од $M = 40,00$, $SD = 5,71$. Оние кои не живееле сами ($N = 109$) имале малку повисок среден резултат од $M = 41,85$, $SD = 8,74$. Ова укажува на мала разлика во осаменоста, при што поединците кои живеат сами пријавуваат малку помала осаменост.

Табела бр.21: t-тест за независни примероци аранжман на живеење и осаменост

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Significance One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
Total/UCLA	Equal variances assumed	3,426	,067	-,687	118	,247	,493	-1,85321	2,69727	-7,19454 3,48812
	Equal variances not assumed			-,968	15,211	,174	,348	-1,85321	1,91431	-5,92855 2,22213

Резултатите укажуваат дека нема статистички значајна разлика во скоровите за осаменост помеѓу двете групи: $t(118) = -0,687$, $p = ,493$.

Табела бр.22: Статистика на групи за пол и резилиентност

Group Statistics					
	пол	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Резилиентност	машки	40	79,0000	9,93053	1,57015
	женски	80	80,9375	9,87561	1,10413

Дескриптивната статистика покажа дека женските учесници (N = 80) имале малку повисок просечен резултат на резилиентност (M = 80,94, SD = 9,88) во споредба со машките учесници (N = 40), кои имале среден резултат од M = 79,00, SD = 9,93. Има мала разлика во средните резултати.

Табела бр.23: t-тест за независни примероци пол и резилиентност

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference
		F	Sig.	t	df	Significance One-Sided p	Two-Sided p	Mean Difference	Std. Error Difference	
TotalCDRS	Equal variances assumed	,273	,602	-1,011	118	,157	,314	-1,93750	1,91593	-5,73155
	Equal variances not assumed			-1,009	77,724	,158	,316	-1,93750	1,91950	-5,75915
										1,88415

Резултатите укажуваат дека нема статистички значајна разлика во скоровите за резилиентност помеѓу двете групи: $t(118) = -1.011, p = .314$.

Табела бр.24: Статистика на групи за работен статус и резилиентност

Group Statistics					
	работен статус	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Резилиентност	да	22	79,1818	10,77756	2,29778
	не	98	80,5408	9,72739	,98261

Учесниците кои пријавиле дека работат (N = 22) имале средна оценка за резилиентност од M = 79,18 (SD = 10,78), додека оние кои не работеле (N = 98) имале малку повисока средна оцена од M = 80,54 (SD = 9,73), односно групата од невработени покажала маргинално повисока просечна оценка за резилиентност.

Табела бр.25: t-тест за независни примероци работен статус и резилиентност

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
TotalCDRS	Equal variances assumed	,215	,644	-,581	118	,281	,563	-1,35900	2,34090	-5,99463	3,27663
	Equal variances not assumed			-,544	29,172	,295	,591	-1,35900	2,49907	-6,46886	3,75086

Резултатите укажуваат дека нема статистички значајна разлика во скоровите за резилиентност помеѓу двете групи: $t(118) = -0.581$, $p = .563$.

Табела бр.26: Статистика на групи за аранжман за живеење и резилиентност

Group Statistics					
	Аранжман за живеење	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Резилиентност	сами	11	84,0000	8,40238	2,53341
	со други	109	79,9174	9,98993	,95686

Учесниците кои пријавиле дека живеат сами ($N = 11$) имале повисок просечен резултат на резилиентност ($M = 84,00$, $SD = 8,40$) во споредба со оние кои не живееле сами ($N = 109$), кои имале среден резултат од $M = 79,92$, $SD = 9,99$. Ова укажува на мала разлика во резилиентноста, при што поединците кои живеат сами пријавуваат малку поголема резилиентност.

Табела бр.27: t-тест за независни примероци аранжман за живеење и резилиентност

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
TotalCDRS	Equal variances assumed	,670	,415	1,308	118	,097	,193	4,08257	3,12098	-2,09783	10,26297
	Equal variances not assumed			1,508	13,032	,078	,156	4,08257	2,70809	-1,76645	9,93159

Резултатите укажуваат дека нема статистички значајна разлика во скоровите за резилиентност помеѓу двете групи: $t(118) = 1.308$, $p = .193$.

Табела бр.28: Статистика на групи за пол и задоволство од животот

Group Statistics					
	пол	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Задоволство од животот	машки	40	25,6000	5,00666	,79162
	женски	80	25,9250	5,04856	,56445

Просечниот резултат на задоволство од животот за машките учесници ($N = 40$) беше $M = 25,60$, $SD = 5,01$, додека за женските учесници ($N = 80$) беше малку повисок во $M = 25,93$, $SD = 5,05$. Разликата во просечните резултати е мала (само 0,33 поени).

Табела бр.29: *t*-тест за независни примероци пол и задоволство од животот

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
TotalSWLS	Equal variances assumed	,278	,599	-,333	118	,370	,739	-,32500	,97498	-2,25572	1,60572
	Equal variances not assumed			-,334	78,694	,370	,739	-,32500	,97225	-2,26033	1,61033

Резултатите укажуваат дека нема статистички значајна разлика во скоровите за задоволство од животот помеѓу двете групи: $t(118) = -0.333$, $p = .739$.

Табела бр.30: Статистика на групи за работен статус и задоволство од животот

Group Statistics					
	Работен статус	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Задоволство од животот	да	22	25,5455	6,14683	1,31051
	не	98	25,8776	4,76080	,48091

Учесниците кои пријавиле дека работат ($N = 22$) имале среден резултат на задоволство од животот од $M = 25,55$ ($SD = 6,15$), додека оние кои не работеле ($N = 98$) имале малку повисока средна вредност од $M = 25,88$ ($SD = 4,76$).

Табела бр.31: *t*-тест за независни примероци работен статус и задоволство од животот

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
TotalSWLS	Equal variances assumed	2,709	,102	-,280	118	,390	,780	-,33210	1,18797	-2,68460	2,02040
	Equal variances not assumed			-,238	26,931	,407	,814	-,33210	1,39596	-3,19672	2,53253

Резултатите укажуваат дека нема статистички значајна разлика во скоровите за задоволство од животот помеѓу двете групи: $t(118) = -0.280$, $p = .780$.

Табела бр.32: Статистика на групи за аранжман на живеење и задоволство од животот

Group Statistics					
	Аранжман за живеење	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error
Задоволство од животот	сами	11	27,9091	4,50454	1,35817
	со други	109	25,6055	5,03510	,48227

Учесниците кои пријавиле дека живеат сами ($N = 11$) имале среден резултат на задоволство од животот од $M = 27,91$ ($SD = 4,50$), додека оние кои не живееле сами ($N = 109$) имале среден резултат од $M = 25,61$ ($SD = 5,04$). Ова покажува дека учесниците кои живеат сами пријавиле малку поголемо задоволство од животот.

Табела бр.33: *t*-тест за независни примероци аранжман на живеење и задоволство од животот

Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
TotalSWLS	Equal variances assumed	,833	,363	1,459	118	,074	,147	2,30359	1,57937	-,82399	5,43117
	Equal variances not assumed			1,598	12,662	,067	,135	2,30359	1,44126	-,81852	5,42570

Резултатите укажуваат дека нема статистички значајна разлика во скоровите за задоволство од животот помеѓу двете групи: $t(118) = 1.459$, $p = .147$.

Во согласност со наодите, посебната хипотеза дека постои значајна поврзаност помеѓу полот, работниот статус и аранжманот на живеење и задоволството од животот е отфрлена.

Бидејќи не се најдени статистички значајни разлики, може со анализа на Cohen d да се разбере кои би биле важни. Р-вредноста се однесува на дали разликата е статистички значајна но Cohen d се однесува на колку е голема и важна таа разлика. На пример помал d поддржува дека ефектот може да биде тривијален, додека поголем d сугерира дека може да има практично значаен ефект кој не достигнал значајност поради големината на примерокот.

Табела бр.34: Cohen d за влијание на демографските податоци врз варијаблите

Варијабла	Споредба	Cohen's d	Големина на ефектот	Насока на разликата	Интерпретација
Осаменост	Машки пол vs Женски пол	-0.227	Мала	Женски пол > Машки пол	Мала, незначителна разлика; женските пријавиле малку повеќе осаменост
	Вработени vs Невработени	-0.085	Занемарлива	Невработени > Вработени	Нема значајна разлика во осаменоста врз основа на вработување
	Живеење сам vs Живеење со други	-0.217	Мала	Живеење сами < Живеење со други	Помалку осаменост кај оние што живеат сами; спротивно на очекувањата
Резилиентност	Машки пол vs Женски пол	-0.196	Мала	Женски пол > Машки пол	Женските пријавиле малку поголема резилиентност, но не и значајна
	Вработени vs Невработени	-0.137	Занемарлива	Невработени > Вработени	Многу мала, незначителна разлика
	Живеење сам vs Живеење со други	+0.414	Умерена	Живеење сам > Живеење со други	Умерен ефект; живеењето сам поврзано со поголема резилиентност (незначајно, но важно)
Задоволство од животот	Машки пол vs Женски пол	-0.065	Занемарлива	Женски пол > Машки пол	Практично нема разлика во

					задоволството од животот по пол
	Вработени vs Невработени	-0.066	Занемарлива	Невработени > Вработени	Нема практична или статистичка разлика
	Живеење сам vs Живеење со други	+0.461	Умерена	Живеење сам > Живеење со други	Умерен позитивен ефект; повисоко задоволство од животот кај оние што живеат сами (незначајно, но забележливо)

Од табелата може да се забележи дека живеењето сам/а и резилиентноста се умерено поврзани со Cohen's $d = +0,414$. Учесниците кои живееле сами пријавиле умерено поголема резилиентност од оние кои живееле со други луѓе.

Исто така, може да се забележи дека живеењето сам/а и задоволство од животот се умерено поврзани со Cohen's $d = +0,461$ (умерено). Оние кои живеат сами, исто така, покажале поголемо задоволство од животот, и покрај малата големина на примерокот.

8. ДИСКУСИЈА

Демографскиот профил на примерокот ја одразува типичната млада возрасна академска популација, при што мнозинството од учесниците се жени (66,7%) и возраста се движи од 19 до 23 години, а повеќето се на возраст од 20-21 година. Најголема застапеност имаше од студентите од втора и трета година.

Забележителен тренд е дека само 18,3% од учесниците изјавиле дека се вработени моментално, што укажува на тоа дека повеќето се редовни студенти. Понатаму, само 9,2% од примерокот изјавиле дека живеат сами, додека огромното мнозинство живее со други, најверојатно семејство или цимери.

Овие демографски обрасци се важни контекстуално, бидејќи можат да влијаат на испитуваните варијабли. На пример, малиот број студенти кои живеат сами, би можел да влијае на моќта на статистичките споредби за аранжманите за живеење, а ниската стапка на вработеност сугерира ограничена изложеност на работен стрес и независноста, што може да влијае и на резилиентноста и на задоволството од животот.

Дескриптивната статистика дава преглед на одговорите на учесниците во трите клучни психолошки конструкти: задоволство од животот, резилиентност и осаменост. Просечниот резултат за задоволство од животот беше $M = 25,82$ ($SD = 5,02$), што укажува на умерено ниво на задоволство кај младите возрасни учесници, во рамките на можниот опсег од 5 до 35.

Резилиентноста покажа релативно висок среден скор од $M = 80,29$ ($SD = 9,89$), што сугерира дека повеќето учесници се сметале себеси за генерално резилиентни. Спротивно на тоа, средната оценка за осаменост беше $M = 41,68$ ($SD = 8,51$), што одразува умерени нивоа на перцепирана осаменост. Широкиот опсег на оценките за осаменост (од 27 до 73) укажува на значителна варијација во начинот на кој учесниците ја доживуваат социјалната поврзаност.

Овие дескриптивни обрасци се усогласуваат со очекувањата за примерок од млади возрасни кои се движат низ академските, социјалните и можеби преодните животни фази. Тие, исто така, помагаат да се контекстуализираат наодите за корелација и регресија, каде што резилиентноста е позитивно поврзана со задоволството од животот, а осаменоста беше негативен предиктор.

Резултатите открија статистички значајна негативна корелација помеѓу осаменоста и задоволството од животот ($r = -.274$, $p = .002$), што покажува дека повисоките нивоа на осаменост се поврзани со пониски нивоа на задоволство од животот кај младите возрасни. Иако силата на оваа врска е умерена, таа се усогласува со постоечката литература што сугерира дека социјалната поврзаност и чувството на припадност се клучни придонесувачи за добросостојбата, особено во раната зрелост.

Ова откритие ја поддржува хипотезата дека осаменоста е обратно поврзана со задоволството од животот, зајакнувајќи ја идејата дека психолошката и емоционалната добросостојба се тесно поврзани со интерперсоналните искуства. Со оглед на тоа што младите возрасни често се подложни на транзиции кои можат да влијаат на нивните социјални мрежи (на пр., иселување, студирање во странство, менување на групи врсници), интервенциите насочени кон намалување на осаменоста може да имаат значајно влијание врз целокупното задоволство од животот.

Исто така, понатамошна анализа покажа умерена и статистички значајна позитивна корелација помеѓу резилиентноста и задоволството од животот ($r = .406$, $p < .001$). Ова сугерира дека младите возрасни кои покажуваат повисоки нивоа на

резилиентност, исто така, имаат тенденција да пријават поголемо задоволство од животот. Ова откритие ја поддржува хипотезата дека резилентноста служи како заштитен фактор кој ја подобрува психолошката благосостојба.

Овие резултати се конзистентни со претходните истражувања кои покажуваат дека резилентноста им помага на поединците поефикасно да се прилагодат на стресот, да ги надминат предизвиците и да одржуваат позитивен поглед кон светот, а сето тоа придонесува за поголемо задоволство од животот. За младите луѓе, кои често се соочуваат со академски притисоци, развој на идентитетот и општествени промени, резилентноста може да биде особено важна за одржување на чувството за исполнетост и цел. Силата на оваа корелација, исто така, ја нагласува потенцијалната вредност на интервенциите за градење резилентност во промовирањето на задоволството од животот кај оваа возрастна група.

Наодите открија статистички значајна негативна корелација помеѓу резилентноста и осаменоста ($r = -.384$, $p < .001$), што покажува дека повисоките нивоа на резилентноста се поврзани со пониски нивоа на перцепирана осаменост кај младите возрасни, односно индивидуите кои се психолошки поотпорни може да бидат подобро опремени да се справат со чувствата на социјална изолација или може да доживеат помалку осаменост во целина.

Резилентноста може да послужи како средство против осаменоста преку поттикнување адаптивни стратегии за справување, емоционална регулација и проактивен социјален ангажман, а сето тоа може да им помогне на поединците да одржуваат значајни односи и чувство на поврзаност. Овие резултати се во согласност со претходните истражувања кои покажаа дека резилентноста може да го ублажи психолошкото влијание на осаменоста и да придонесе за целокупната емоционална благосостојба. Во контекст на младото полнолетство – животна фаза често обележана со транзиции и социјална нестабилност – се чини дека резилентноста е важен заштитен фактор за одржување на социјалното и емоционалното здравје.

Резултатите од едноставните линеарни регресии обезбедија дополнителен увид во предвидувачката улога на варијаблите за задоволството од животот. Осаменоста се појави како значаен негативен предиктор за задоволството од животот ($\beta = -.274$, $p = .002$), што укажува дека лицата со повисоки нивоа на осаменост имаат тенденција да пријават пониско задоволство од животот. Ова ја поддржува идејата дека социјалната

поврзаност и емоционалната поддршка се клучни придонесувачи за добросостојбата, особено во младата зрелост кога поединците можеби се движат во формирањето на идентитетот и ги менуваат социјалните улоги.

Спротивно на тоа, беше откриено дека резилентноста е значаен позитивен предиктор за задоволството од животот ($\beta = .406$, $p < .001$). Ова сугерира дека индивидуите кои се поотпорни – оние кои можат ефективно да се прилагодат на стресот и да закрепнат од неуспесите – имаат поголема веројатност да доживеат повисоки нивоа на задоволство од животот. Заедно, овие наоди ја истакнуваат двојната важност на внатрешните сили за справување (резилентност) и надворешните социјални фактори (осаменост) во обликувањето на тоа како младите луѓе го перцепираат нивниот квалитет на живот.

Иако и двете варијабли беа значајни, резилентноста претставуваше поголем дел од варијансата во задоволството од животот ($R^2 = 0,165$) отколку осаменоста ($R^2 = ,075$), нагласувајќи го нејзиното релативно посилно влијание во овој примерок.

Иако групните споредби со користење на t-тестови од независни примероци не открија статистички значајни разлики во осаменоста, резилентноста или задоволството од животот врз основа на полот, работниот статус или аранжманот на живеење, неколку фактори може да ги објаснат овие незначајни исходи. Прво, големините на примерокот во некои подгрупи беа нерамномерни и мали, особено во категориите „живеење сам“ и „вработен/а“, што ја намалува статистичката моќ и го отежнува откривањето на вистинските разлики дури и ако постојат.

Дополнително, на психолошките искуства на младите возрасни лица може посилно да влијаат внатрешните особини (на пр., стратегиите за справување) отколку демографските фактори како што се полот или работниот статус. Ова се усогласува со наодите за регресија и корелација на истражувањето, кои покажаа дека резилентноста и осаменоста се значајни предвидуваачи за задоволството од животот, додека демографските варијабли не беа.

Исто така, можно е дека во оваа одредена возрасна група – составена претежно од студенти – разликите во животниот стил поврзани со работата или живеењето сами сè уште не се доволно суштински за да резултираат со големи варијации во истражуваните варијабли. Развојната фаза на адолесценција може да се прошири со одредени искуства низ групите, што би довело до похомогени одговори.

9. ЗАКЛУЧОК

Ова истражување имаше за цел да ги испита улогите на резилиентноста и осаменоста во предвидувањето на задоволството од животот кај младите возрасни лица, истовремено земајќи го предвид потенцијалното влијание на демографските фактори како што се полот, работниот статус и аранжманот на живеење. Резултатите покажаа дека и двете психолошки варијабли се значително поврзани со задоволството од животот, при што резилиентноста се појавува како посилен и поконзистентен предиктор. Овие наоди ја засилуваат важноста на внатрешните ресурси за справување и социјално-емоционалните искуства во обликувањето на субјективната добросостојба за време на формативната животна фаза.

Иако групните разлики помеѓу демографските варијабли не беа статистички значајни, умерените големини на ефектите во однос на живеењето сам/а сугерираат значајни шеми кои заслужуваат понатамошно истражување. Отсуството на значајни наоди во овие споредби може да се припише на ограничените големини на подгрупите, што укажува на потребата за потаргетиран примерок во идните студии.

Врз основа на резултатите од ова истражување, кои ги истакнуваат значајните поврзаности помеѓу резилиентноста, осаменоста и задоволството од животот, важно е да се разгледаат стратегиите засновани на докази кои можат да ги зајакнат овие психолошки ресурси кај младите возрасни. Различни интервенции се покажаа како ефикасни. За да се намали осаменоста, интервенциите за социјално поврзување, како што се групите за поддршка од врстници, структурираните групни активности и програмите за ангажман во заедницата, покажале успех во негувањето значајни меѓучовечки врски. Дополнително, платформите за обука за социјални вештини и дигитално поврзување, може да им овозможат поддршка на поединци кои имаат потешкотии во започнувањето или одржувањето на односите.

За да се изгради резилиентност, интервенциите засновани на когнитивно-бихејвиоралната терапија (КБТ) можат да им помогнат на поединците да ги преформулираат негативните искуства, да развијат адаптивни механизми за справување и да изградат чувство на контрола и автономија. Медитација, вежбање на свесност (mindfulness) и активности како што се експресивно пишување или советување, кои им

овозможуваат на поединците да ги реинтерпретираат животните настани, исто така можат значајно да придонесат за развој на резилентност.

За подиректно подобрување на задоволството од животот, интервенциите од областа на позитивната психологија се особено ефективни. Техники како што се пишување дневник за благодарност, пишување писма за благодарност, идентификување на личните силни страни, практикување волонтирање или правење љубезни дела, се поврзани со зголемена субјективна добросостојба. Исто така, поставувањето цели насочени кон иднината може да им помогнат на младите возрасни да стекнат појасно чувство за целта, напредокот и исполнувањето, кои се познати предиктори за повисоко задоволство од животот.

Интегрираните интервенции кои комбинираат емоционална регулација, когнитивно реструктурирање, социјална поддршка и сл. можат истовремено да влијаат на повеќе аспекти. Во образовните или универзитетските услови, вклучувањето на обука или тренинг за зајакнување на резилентност и добросостојба во програмите за студенти, може да обезбеди и превентивни и поддржувачки придобивки.

Севкупно, истражувањето ја нагласува вредноста на поттикнувањето на резилентноста и справувањето со осаменоста како клучни области за подобрување на задоволството од животот кај младата популација. Со продлабочување на нашето разбирање за овие односи, идните истражувања и интервенции можат поефективно да го поддржат менталното здравје и благосостојбата на возрасните во подем.

10. МЕТОДОЛОШКИ НЕДОСТАТОЦИ И ОГРАНИЧУВАЊА

Забележани се следните методолошки недостатоци и ограничувања:

- Мали и нееднакви големини на групи во подгрупи: Одредени демографски групи (на пример, учесници кои живеат сами или работат) имаа многу мали големини на примероци, што веројатно ја намали статистичката моќ на t -тестовите и го отежна откривањето на значајните разлики. Ова ја ограничува генерализираноста на споредбите на групите, особено кога Cohen's d покажа умерени големини на ефектот, но значајноста не беше постигната.

- Дизајн на пресек: Истражувањето користеше вкрстен пристап, собирајќи податоци во една точка во времето. Ова ја ограничува способноста да се прават причински заклучоци, особено во регресивните анализи. На пример, додека осаменоста и резилентноста беа предвидувачи на задоволството од животот, каузалноста не може да се потврди.

- Мерки за самооценување: Сите варијабли беа измерени преку прашалници за самооценување, кои може да бидат предмет на пристрасност кон социјална пожелност или неточна самопроценка. Учесниците можеби имале недоволно пријавено или претерано пријавено ниво на осаменост, резилентност или задоволство од животот додека ги пополнувале прашалниците.

- Ограничена демографска разновидност: Примерокот се состоеше претежно од студенти во мал возрасен опсег (19-23), што ја ограничува способноста да се генерализираат наодите на други возрасни групи или поразновидни популации. Културните или социо-економските фактори не беа контролирани или мерени, што може да влијае на останатите варијабли.

И покрај овие ограничувања, истражувањето нуди вреден увид во психолошките фактори поврзани со задоволството од животот кај младите возрасни и обезбедува основа за идни истражувања.

11. ПРЕПОРАКИ ЗА ИДНИ ИСТРАЖУВАЊА

Во идни истражувања би биле корисни следните препораки:

- Вклучување на поголеми и поразновидни примероци: Идните истражувања треба да имаат за цел да вклучат поголеми, поизбалансиран големини на подгрупи за да се зголеми статистичката моќ и да се овозможат поцврсти споредби. Вклучувањето на индивидуи од нестудентска популација и пошироки возрасни опсези, исто така, би ја подобрило генерализираноста на резултатите.

- Усвојување на логитудинални или експериментални дизајни: За да се истражат каузалните врски помеѓу резилентноста, осаменоста и задоволството од животот, идните истражувања треба да размислат за користење на логитудинални дизајни. Ова ќе

помогне да се утврди како овие психолошки варијабли влијаат едни на други со текот на времето.

- Контрола на дополнителни психолошки и социјални варијабли: Идните студии би можеле да го прошират моделот со вклучување на други релевантни фактори како што се менталното здравје (на пример, депресија, анксиозност), перцепирана социјална поддршка или стилови на справување.

- Користење на пристапи со мешани методи: Вклучувањето на квалитативни податоци (на пр., интервјуа или отворени прашања од анкета) може да обезбеди подлабок увид во тоа како младите возрасни ја разбираат и доживуваат осаменоста, резилентноста и задоволството од животот, особено во однос на нивните животни ситуации и начин на живот.

- Истражување на улогата на дигиталната социјална интеракција: Со оглед на растечката улога на технологијата и социјалните медиуми во животот на младите луѓе, идните истражувања би можеле да истражат како онлајн комуникацијата или социјалните медиуми имаат влијание врз осаменоста и резилентноста.

11.1 Препораки и импликации за практики и политики

Импликациите за социјалната работа со млади и потребата од прецизни, контекстуално прилагодени препораки се особено значајни во светло на зголемените психосоцијални предизвици како што се осаменоста, ниското животно задоволство и намалената резилентност. Практичната интервенција во оваа сфера бара развој на инклузивни пристапи кои ја признаваат хетерогеноста на младинската популација, вклучително и младите од социјално ранливи групи како што се млади во сиромаштија, Роми, ЛГБТИ+ млади, бегалци, млади со попреченост и млади во институционална грижа. Истражувањата покажуваат дека токму овие категории се подложни на повисоки нивоа на изолација, маргинализација и психолошка ранливост (Ferguson, 2013; Ungar, 2013), што значи дека пристапот кон нив не смее да биде униформен, туку структурно сензитивен и културолошки адаптиран.

Од аспект на професионалната практика, неопходно е засилување на превентивните модели на интервенција преку рано детектирање на индикатори за осаменост, анксиозност или пад во животното задоволство, при што се препорачува користење на интегрирани алатки за проценка и системска координација со образовните институции, локалните заедници и здравствените служби (Masten, 2014; Healy, 2005). Практичарите треба да бидат обучени да препознаваат резилентни капацитети кај младите, да ги поттикнуваат преку заснована поддршка, групна работа и партиципативни методи, а не само преку индивидуални интервенции. Поддржувачките професии вклучуваат социјални работници, психолози, педагози, специјални едукатори, едукатори, стручни лица кои работат со лица со попреченост, социолози, воспитувачи и здравствени работници. За да бидат успешни во обезбедувањето професионална помош, овие лица треба да поседуваат одредени карактеристики, како што се добри комуникациски вештини, вештини за решавање конфликти, медијација, емоционална стабилност и рамнотежа, ментална и емоционална зрелост, добра самоконтрола и способност за управување со сопствените импулси, познавање и прифаќање на сопствените потреби, желби и ставови (Georgievska, S., Trbojevik, S., & Stanojkovska-Trajkovska, N., 2020). Истовремено, истражувањата нагласуваат дека развојот на социјална поврзаност е еден од најмоќните заштитни фактори против осаменоста и дека ваквата поврзаност може да се поттикне преку активно градење на младински простори, дигитални платформи за поддршка и менторски програми (Cacioppo & Cacioppo, 2018; Wolters et al., 2023).

Во согласност со добиените резултати и компаративните анализи од домашни и меѓународни истражувања, се појавуваат конкретни препораки и импликации за практиката и креирањето јавни политики насочени кон унапредување на психосоцијалната благосостојба кај младите. Универзитетските институции имаат посебна одговорност да создадат поддржувачка и инклузивна средина што ќе овозможи не само академски, туку и психоемоционален раст на студентите. Воведувањето психолошки советувални сервиси, менторски програми со врничка поддршка, курсеви за личен развој, како и дигитални алатки за анонимно следење на менталното здравје, се покажуваат како клучни механизми за градење резилентност и чувство на припадност. Искуствата од земји како Велика Британија, преку моделот *Togetherall*, потврдуваат дека пристапот кон менталната поддршка треба да биде флексибилен, достапен и младински-ориентиран (Rickwood et al., 2015; WHO, 2021). Практична импликација на ниво на

УКИМ би било воведување на мобилна апликација за следење на расположение и директна врска со студентскиот сервис за психолошка поддршка.

Истовремено, се препознава значењето на структурирани интервенции за градење на индивидуална и колективна резилентност. Програми коишто вклучуваат когнитивно-бихејвиорални вештини, емоционална писменост, практики на благодарност и поддршка преку peer-to-peer модели, покажуваат високо ниво на ефикасност, особено кај млади кои потекнуваат од социјално ранливи или културно маргинализирани контексти (Wasserman et al., 2015; Andersson et al., 2021). Дополнително, концептот на resilience hubs – безбедни, неформални простори за одмор, релација и психоедукација – станува сè поактуелен во европскиот простор и нуди модел што може да се прилагоди и во локалниот контекст. Може да се користи YAM моделот или локално адаптирана програма со поддршка од професионални и обучени волонтери.

Во однос на импликациите за политиките, се забележува потреба од поинтегриран систем на младинска поддршка во кој социјалната работа има легитимна, структурна улога во формулирање и спроведување на стратегии за ментално здравје, инклузивно образование, локален развој и социјална кохезија. Како дел од долгорочните стратегии, особено е значајна инкорпорацијата на психолошка едукација во средното образование, со акцент на емоционалната писменост, справување со стрес и градење меѓучовечки вештини. Дополнително, потребна е системска поддршка за континуирана едукација на професионалците кои работат со млади – наставници, педагози, социјални работници – со цел рана идентификација и соодветна интервенција при појава на осаменост, анксиозност или други психолошки предизвици и овозможување континуирано финансирање на младинските организации. UNICEF и UNDP веќе нудат поддршка за младински стратегии и потребна е координација со локалните општини и граѓанскиот сектор. Истовремено, нормализацијата на темите поврзани со осаменоста и менталната ранливост треба да се вгради во јавната комуникација и образовните курикулуми со цел намалување на стигмата и промовирање на култура на грижа, солидарност и заемна поддршка (Rokach, 2014; Holt-Lunstad et al., 2015).

Маргинализираните млади – вклучувајќи ги ЛГБТИ лицата, младите Роми, лицата со попреченост и младите без родителска грижа – се особено изложени на хронична осаменост и ниско животно задоволство. Поради тоа, се препорачува интерсекциски пристап во сите интервенции, со обучени фасилитатори од самите

заедници, прилагодени едукативни материјали и обезбедување на безбедни простори за изразување, социјализација и психолошка поддршка без страв од стигма. Ваквите пристапи не само што ги намалуваат бариерите за пристап до помош, туку и ја зајакнуваат автономијата и самоактуализацијата кај младите кои се соочуваат со повеќекратна маргинализација.

Мониторингот и евалуацијата на сите интервенции треба да бидат засновани на јасно дефинирани индикатори за младинска благосостојба – како што се ниво на субјективно задоволство, присуство на социјална поддршка и доживеана осаменост. Вклучувањето на младите во сите фази на креирање, имплементација и ревизија на политиките – преку младински совети, јавни дебати или истражувачки партнерства – не е само демократски чин, туку и предуслов за релевантност и ефективност на мерките како и вклучување на квалитативни истражувања и редовни анкети за следење на трендовите. Преку таков интегриран и холистички пристап, се поставуваат темелите за општество кое активно инвестира во менталното здравје како предуслов за лична реализација и социјална кохезија.

На крај, успешната имплементација на овие препораки зависи од јасна политичка волја, меѓуинституционална координација и континуирана евалуација на ефектите од интервенциите. Научните докази укажуваат дека само таков системски, холистички и евиденциски информиран пристап може суштински да придонесе кон намалување на психосоцијалната ранливост кај младите и градење на отпорно и инклузивно општество (Ungar, 2011; Munford & Sanders, 2015).

12. БИБЛИОГРАФИЈА

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.58.1.5
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Ayazlar, G., & Güzel, B. (2014). The effect of workplace loneliness on employees' job performance in five-star hotels in Turkey. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. Link to study
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*. Link to study
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bukowski, W. M., & Adams, R. E. (2005). Peer relationships and psychopathology: Markers, moderators, mediators, mechanisms, and meanings. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 3-10. doi:10.1207/s15374424jccp3401_1
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58-72. doi:10.1111/spc3.12087
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Charpentier, M., & Kirouac, L. (2022). Experiences of loneliness among older people living alone: A qualitative study in Quebec (Canada). *Ageing & Society*. Link to study
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357. doi:10.1037/0033-2909.98.2.310
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Creed, P. A., & Reynolds, J. (2001). Economic deprivation, experiential deprivation and social loneliness in unemployed and employed youth. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. Link to study

- Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G. A., Haslam, C., & Jetten, J. (2014). Depression and social identity: An integrative review. *Personality and Social Psychology Review*, 18(3), 215–238.
- Cummins, R. A. (1996). The domains of life satisfaction: An attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, 38(3), 303-328.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Eager, S., Johnson, S., Pitman, A., Uribe, M., & Qualter, P. (2024). Young people's views on the acceptability and feasibility of loneliness interventions for their age group. *BMC Psychiatry*. [Link to study](#)
- Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Alleviating loneliness in young people—a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*. [Link to study](#)
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225-241. doi:10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x
- Ennett, S. T., Foshee, V. A., Pemberton, M., & Brener, N. D. (2000). Social isolation, depression, and their role in substance use among adolescents. *Substance Use & Misuse*, 35(10), 1533-1555.
- Ernst, M., Klein, E. M., Beutel, M. E., & Brähler, E. (2021). Gender-specific associations of loneliness and suicidal ideation in a representative population sample: Young, lonely men are particularly at risk. *Journal of Affective Disorders*. [Link to study](#)
- Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2022). The causes of loneliness: The perspective of young adults in London's most deprived areas. *PLOS ONE*. [Link to PDF](#)
- Fry, R. (2020). Young adults in the U.S. increasingly face financial difficulties due to the pandemic. *Pew Research Center*.
- Gallo, W. T., Bradley, E. H., Siegel, M., & Kasl, S. V. (2000). Health effects of involuntary job loss among older workers: Findings from the Health and Retirement Survey. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 55(3), S131-S140. doi:10.1093/geronb/55.3.S131
- Georgievska, S., Trbojevik, S., & Stanojkovska-Trajkovska, N. (2020). Social Skills for Students in Helping Profession Working with Groups Under Risk. *European Journal of Social Sciences*, 3(1), 46-54.
- Георгиевска, С. (2022). Младински Политики И Учество На Млади. *Annual of the Faculty of Philosophy in Skopje*, 75(1), 433-448.
- Gong, G., He, Y., Evans, A. C., & Zhang, J. (2011). Sex differences in the brain: Insights from multimodal neuroimaging. *Human Brain Mapping*, 32(10), 1541-1554. doi:10.1002/hbm.21137
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., & Walsemann, K. M. (2013). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociological Inquiry*. [Link to study](#)
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781

- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596-604.
- Haslam, C., Cruwys, T., Haslam, S. A., Dingle, G., & Chang, M. X. (2016). Group ties protect cognitive health by promoting social identification and social support. *Journal of Aging and Health*, 28(2), 244–266.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354.
- Jung, Y. S., Jung, H. S., & Yoon, H. H. (2022). The effects of workplace loneliness on psychological detachment and emotional exhaustion among hotel employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. [Link to study](#)
- Kajantie, E., & Phillips, D. I. (2006). The effects of sex and hormonal status on the physiological response to acute psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 31(2), 151-178. doi:10.1016/j.psyneuen.2005.07.002
- Karasek, R. A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Klinenberg, E. (2012). *Going solo: The extraordinary rise and surprising appeal of living alone*. Penguin Press.
- Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems.
- Lim, L. L., & Kua, E. H. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Eres, R., Long, K. M., & Gleeson, J. F. (2019). A pilot digital intervention targeting loneliness in youth mental health. *Frontiers in Psychiatry*. [Link to study](#)
- Linehan, M. M. (2015). *DBT® Skills Training Manual* (2nd ed.). New York: Guilford Publications.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A brief history and how to prevent it*. Harvard Business Review.

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037/0003-066X.56.3.227
- Matthews, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., & Arseneault, L. (2017). Sleeping with one eye open: loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine*. [Link to PDF](#)
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., ... & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415. doi:10.1016/j.paid.2004.01.010
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.
- Morrish, N., & Medina-Lara, A. (2021). Does unemployment lead to greater levels of loneliness? A systematic review. *Social Science & Medicine*. [Link to study](#)
- Murphy, P. A. (1987). Parental death in childhood and loneliness in young adults. *Omega-journal of Death and Dying*. [Link to study](#)
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., & Marsch, L. A. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. [Link to study](#)
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708. doi:10.1016/j.paid.2011.06.012
- Norris, F. H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41(1-2), 127-150. doi:10.1007/s10464-007-9156-6
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193. doi:10.1097/00001504-200503000-00013
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(4), P195-P213. doi:10.1093/geronb/56.4.P195
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Prizeman, K., Weinstein, N., & McCabe, C. (2023). Effects of mental health stigma on loneliness, social isolation, and relationships in young people with depression symptoms. *BMC Psychiatry*. [Link to PDF](#)
- Rhodes, J. E., & Lowe, S. R. (2008). Youth mentoring and resilience: Implications for practice. *Child Care in Practice*, 14(4), 451-467. doi:10.1080/13575270802395268
- Robinson, B. A., DiTommaso, E., & Barrett, Y. (2013). The relation of parental caregiving and attachment to well-being and loneliness in emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*. [Link to study](#)

- Rokach, A. (2014). Loneliness updated: An introduction. *Psychology Journal*, 11(3), 1–7.
- Rubenstein, C., Shaver, P., & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*. Link to PDF
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., & McRae, C. (2012). Is loneliness the same as being alone? *Journal of Personality and Social Psychology*. Link to study
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 271-287). American Psychological Association. doi:10.1037/10594-012
- Savickas, M. L., & Porfeli, E. J. (2012). Career adapt-abilities scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries. *Journal of Vocational Behavior*, 80(3), 661-673. doi:10.1016/j.jvb.2012.01.011
- Saleebey, D. (2009). *The strengths perspective in social work practice* (5th ed.). Boston: Pearson Education.
- Segrin, C., Nevarez, N., Arroyo, A., & Harwood, J. (2013). Family of origin environment and adolescent bullying predict young adult loneliness. *Loneliness Updated*. Link to study
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-429. doi:10.1037/0033-295X.107.3.411
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18. doi:10.1207/s15327965pli1501_01
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Трајков, И. (2005). *Современи теоретски концепции за стресот*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет
- Трајков, И. (2008). *Професионален стрес кај социјални работници и психолози во социјална заштита и здравство*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет – Институт за социјална работа и социјална политика.
- Trbojevik, S., & Bogoevska, N. (2011). Migration, social exclusion and identity issues of Macedonian Roma. *Dve domovini*, (34).
- Twenge, J. M. (2019). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.

- Victor, C. R., Scambler, S. J., Marston, L., & Bond, J. (2006). Older people's experiences of loneliness in the UK: does gender matter?. *Social Policy and Society*. [Link to study](#)
- Wagnild, G. (2009). A review of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(2), 105-113. doi:10.1891/1061-3749.17.2.105
- Wedaloka, K. B., & Turnip, S. S. (2019). Gender differences in the experience of loneliness among adolescents in Jakarta. *Humanitas*. [Link to study](#)
- Weissman, M. M., Markowitz, J. C., & Klerman, G. L. (2000). *Comprehensive guide to interpersonal psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Wilson-Genderson, M., & Heid, A. R. (2022). Change in loneliness experienced by older men and women living alone and with others at the onset of the COVID-19 pandemic. *Research on Aging*. [Link to study](#)
- Windle, K., Francis, J., & Coomber, C. (2011). Preventing loneliness and social isolation: interventions and outcomes. *SCIE Briefing*. [Link to study](#)
- Yan, A. P., Benjamin, K. S., Chun, S. K., & Skalsky, J. (2022). Loneliness among adolescents and young adults with cancer during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional survey. *Supportive Care in Cancer*. [Link to study](#)
- Yun, R. C., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2023). Thinking too much: How young people experience rumination in the context of loneliness. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. [Link to PDF](#)
- Zhang, B., Gao, Q., Fokkema, M., Alterman, V., & Liu, Q. (2015). Adolescent interpersonal relationships, social support and loneliness in high schools: Mediation effect and gender differences. *Social Science Research*. [Link to study](#)
- Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Internet Addiction in Young Adults in Turkey: Loneliness and Virtual-Environment Loneliness. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. [Link to study](#)

13. ПРИЛОГ

Прашалник

Пол: Ж / М

Возраст:

Година на студирање:

Дали работиш? ДА / НЕ

Дали живееш сам/а? ДА / НЕ

Пред Вас се наоѓаат одреден број на прашања. Ве молиме внимателно да го прочитате секое тврдење и да одговорите во колкава мера се согласувате со него. Одговорите се анонимни, одговарајте искрено. Нема точни или погрешни одговори.

УПАТСТВО: За секое тврдење **заокружи го бројот** кој означува колку се согласуваш со дадената реченица. Прашањата се однесуваат на твоите ставови, емоции и животни искуства. Значењето на броевите е следно:

1 – Воопшто не се согласувам	2 – Не се согласувам	3 – Во мала мера не се согласувам	4 – Ниту се согласувам, ниту не се согласувам	5 – Во мала мера се согласувам	6 – Се согласувам	7 – Сосема се согласувам
------------------------------	----------------------	-----------------------------------	---	--------------------------------	-------------------	--------------------------

1. Во најголем дел, мојот живот е речиси идеален.

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

2. Условите во кои живеам се одлични.

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

3. Задоволен/на сум со мојот живот.

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

4. Многу скоро ги добив важните работи што ги сакав од животот.

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

5. Кога би можел/а одново да го живеам животот, речиси ништо не би променил/а.

1..... 2..... 3..... 4..... 5..... 6..... 7

УПАТСТВО: За секое тврдење **обележи го полето со X или ✓** кој означува колку се согласуваш со дадената реченица. Прашањата се однесуваат на твоите ставови, емоции и животни искуства.

	Никогаш	Ретко	Понекогаш	Секогаш
1. Колку често чувствуваш дека си на иста „бранова должина“ со луѓето околу тебе?				
2. Колку често чувствуваш дека ти недостасува друштво од други?				
3. Колку често чувствуваш дека немаш никој кому би можел да се обратиш?				
4. Колку често се чувствуваш сам/сама?				
5. Колку често сметаш дека си дел од групата пријатели?				
6. Колку често чувствуваш дека имаш нешто заедничко со луѓето околу себе?				
7. Колку често чувствуваш дека веќе не си близок/ска со никого?				
8. Колку често чувствуваш дека другите не ги споделуваат твоите интереси и идеи?				
9. Колку често се чувствуваш отворено и пријателски?				
10. Колку често се чувствуваш близок/ска со луѓето?				
11. Колку често се чувствуваш запоставено?				
12. Колку често чувствуваш дека твоите врски со другите луѓе немаат смисла?				
13. Колку често чувствуваш дека тебе всушност никој вистински не те познава?				
14. Колку често се чувствуваш изолиран/а од другите?				
15. Колку често чувствуваш дека можеш да најдеш друштво кога ќе посакаш?				
16. Колку често чувствуваш дека постојат луѓе кои вистински те разбираат?				
17. Колку често се чувствуваш срамежливо?				

18. Колку често чувствуваш дека луѓето се околу тебе, но не и со тебе?				
19. Колку често чувствуваш дека има луѓе со кои можеш да разговараш?				
20. Колку често чувствуваш дека има луѓе на кои можеш да им се обратиш кога ти е потребно?				

УПАТСТВО: За секое тврдење **заокружи го бројот** кој означува колку се согласуваш со дадената реченица. Прашањата се однесуваат на твоите ставови, емоции и животни искуства. Значењето на броевите е следно:

0 – Воопшто не се согласувам	1 – Не се согласувам	2 – Ниту се согласувам, ниту не се согласувам	3 – Се согласувам	4 – Потполно се согласувам
-------------------------------------	-----------------------------	--	--------------------------	-----------------------------------

1. Можам да се адаптирам на промена.	0	1	2	3	4
2. Имам блиски и сигурни врски со другите луѓе.	0	1	2	3	4
3. Некогаш судбината или Господ можат да ми помогнат.	0	1	2	3	4
4. Можам да се справам со сè што ќе дојде.	0	1	2	3	4
5. Минатите успеси ми даваат самодоверба за нови предизвици.	0	1	2	3	4
6. Ја гледам хумористичната страна на работите.	0	1	2	3	4
7. Справувањето со стрес ме прави посилен/а.	0	1	2	3	4
8. Брзо се опоравувам после тешкотија или болест.	0	1	2	3	4
9. Работите се случуваат со причина.	0	1	2	3	4
10. Без разлика на сè, давам сè од себе.	0	1	2	3	4
11. Можам да ги постигнам своите цели.	0	1	2	3	4
12. Кога работите изгледаат безнадежно, не се откажувам.	0	1	2	3	4

13. Знам каде да се обратам за помош.	0	1	2	3	4
14. Кога сум под притисок, се фокусирам и размислувам јасно.	0	1	2	3	4
15. Преферирам да го преземам водството кога треба да се реши некој проблем.	0	1	2	3	4
16. Не се обесхрабрувам лесно кога доживувам неуспех.	0	1	2	3	4
17. Себеси се гледам како силна личност.	0	1	2	3	4
18. Мојам да донесам непопуларни или тешки одлуки.	0	1	2	3	4
19. Мојам да се справам со непријатни емоции.	0	1	2	3	4
20. Морам да постапувам според своето претчувство.	0	1	2	3	4
21. Имам силно чувство дека постои цел во тоа што го правам и што ми се случува.	0	1	2	3	4
22. Чувствувам дека имам контрола врз својот живот.	0	1	2	3	4
23. Сакам предизвици.	0	1	2	3	4
24. Работам за да ги постигнам своите цели.	0	1	2	3	4
25. Горд/а сум на своите постигнувања.	0	1	2	3	4