



Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје

Филозофски Факултет

Институт за социјална работа и социјална политика “Мајка Тереза”

**ВЛИЈАНИЕ НА МЕНАЦИРАЊЕ НА СТРЕСОТ ВРЗ КВАЛИТЕТНИОТ
ЖИВОТЕН СТИЛ КАЈ НЕВРАБОТЕНИТЕ ЛИЦА**

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

Ментор:

Проф. Д-р Иван Трајков

Кандидат:

Надица Диздаревиќ Јованоски

Скопје, 2015

СОДРЖИНА:

Вовед.....	3
I.Стрес.....	5
1. Поим за стрес.....	5
2. Рани концепти на стресот.....	10
3. Современи концепти на стресот.....	12
4. Физиолошки процес при состојба на стрес.....	14
5. Извори на стрес (стресори).....	18
5.1. Видови на стресори.....	19
6. Симптоми на стрес.....	22
7. Видови на стрес.....	24
7.1 Акутен стрес.....	24
7.2 Хроничен стрес.....	24
8. Последици од стресот.....	25
II.Невработеност.....	27
1.Основни видови на невработеност.....	28
1.1Фрикциона невработеност.....	28
1.2Структурна невработеност.....	28
1.3Циклична невработеност.....	29
2.Трошоци од невработеноста.....	29
2.1Економски трошоци.....	29
2.2Социјални трошоци.....	29
3.Студии за влијанието на невработеноста врз психичката состојба на невработените лица.....	30
4.Невработеноста и психичките нарушувања.....	33
4.1Анксиозност.....	33
4.2Депресија.....	34
4.3Анхедонија.....	35
4.4Алекситимија.....	36
4.5Атимхормија.....	36
4.6Апатија.....	36
4.7Агресија.....	37
4.8Фрустрација.....	37

4.9 Самоуништувачко однесување.....	37
4.10 Несоница.....	37
5. Стратегии за надминување на негативните последици од невработеноста.....	39
III. Квалитет на живот и стратегии за менаџирање на стресот.....	43
1. Стрес дневник.....	46
2. Креативна визуелизација и стимулација.....	47
3. Долготрајни начини за справување со стрес.....	48
4. Стручни техники за опуштање.....	49
5. Поврзаноста на исхраната со контролата на влијанието на стресот врз организмот.....	53
6. Општи и практични начини методи за совладување на стресот.....	57
IV. Истражување.....	63
1. Формулирање на проблемот.....	63
2. Цел на истражувањето.....	63
3. Задачи на истражувањето.....	64
4. Практични цели на истражувањето.....	64
5. Предмет на истражувањето.....	64
5.1. Теоретско определување.....	64
5.2. Дефинирање на основните поими од истражувањето.....	65
6. Хипотези.....	65
6.1. Општи хипотези.....	65
6.2. Посебни хипотези.....	66
7. Варијабли.....	66
8. Методи и техники.....	67
9. Просторно и временско определување на истражувањето.....	67
10. Испитаници, резултати и интерпретација на резултатите.....	68
Заклучок.....	82
Препораки.....	85
Прилози.....	90
Користена литература.....	95

Вовед

Еден од најчесто употребуваните зборови на денешницата веројатно е зборот стрес или изразот „на нервна база“, кој се почесто се дава како објаснување за разни состојби на нарушено здравје во сеопфатна смисла.

Следејќи ја литературата, стресот го среќаваме под најразлични имиња: непријатна емоција, неконтролирана емоција, страв, блокирање, интолеранција, афективно непријатно доживување и слично.

Во современата култура на живеење се почесто се сретнуваме со човековото користење на поимот стрес.

Вообичаени термини кои се користат се од типот: „да се биде под силен стрес“, „да се преживее стрес“, „да се очекува стрес“, како и констатации од типот „попушти под стрес“, „се разболе од стрес“, „почина под силен стрес“.

Сето ова, го одредува стресот како сеприсутен фактор на реалноста, кој потенцијално или пак изразено, ја нарушува рамнотежата во организмот на човекот, во смисла на помало или поголемо нарушување на здравјето и опстанокот на единката во средината во која живее.

Брзото темпо на живот, средината во која опстојваме со хиперинформираноста, меѓучовечките односи, пореметените и изместени интерперсонални односи и контакти, модернизацијата, брзиот и незапирлив ритам на модерниот живот, долготрајното образование, борбата за моќ, работната конкуренција, еколошкиот проблем со загадувањето на воздухот, водата и почвата, социјалниот статус и голата егзистенција се континуирани извори на стрес во современото живеење.

Стресот е еден од најзастапените биопсихолошки аспекти во денешното модерно живеење. Стресот е универзален и секојдневен феномен, кој бара од индивидуите да вложат континуиран напор, за да можат да ги регулираат и менаџираат очекуваните, но секако и неочекуваните стресни ситуации.

Стресот е феномен на модерното време. Нашите претци не знаеле дека стресот воопшто постои, ниту пак се чувствувале стресно. Веројатно тоа се должи на нивниот

начин на живот, во кој длабоко биле втиснати спокојот, вербата, надежта и љубовта, но и работата која им причинувала задоволство и ги оддржувала здрави, силни и долговечни.

Денешниот современ живот е далеку од оваа нивна филозофија, исполнет со многу, но далечно спротивни вредности, динамика која е водена од мотиви кои само ја нарушуваат хармонијата и балансот на човековото битие како единка. Уште повеќе, го уништуваат чувството на заедништво, единство, сочувство, грижа за другите, па следствено на ова, се наоѓаме во општества или групи каде секој е сам за себе и каде љубовта и грижата за другите бледнее.

И тука настапува стресот, кој во мали дози е познат како амбиција, мотивација или како позитивна желба за успех, а кој може да ги поттикне индивидуите да дадат се од себе и да постигнат повеќе во животот.

Но, кога овие особини се претерани и не се поддржани од вистинските човечки вредности, доаѓа до создавање на огромен притисок и живот „на работ“, при што цената за сево ова ја плаќаат телото, емоциите и духот, а секако влијае и на социјалната интеракција.

Стресот е всушност нормална физичка реакција на настани кои за индивидуата претставуваат опасност или создаваат чувство на вознемиреност. Со ова на некој начин се нарушува балансот, без оглед на тоа дали опасноста е реална или замислена.

Многу често, индивидуалните доживувања на стресот потекнуваат од индивидуалната перцепција кон ситуацијата. Честа е појавата на инстинктивно донесување на погрешни одлуки засновани врз мотивите на социјалното опкружување.

Перцепцијата е клуч за сево ова, бидејќи ситуациите не се стресни по природа. Тоа е повеќе индивидуална интерпретација на ситуацијата, која го предизвикува нивото на стрес со кој се соочуваат индивидуите.

I. Стрес

1. Поим за стрес

Во модерното време во кое живееме речиси нема човек кој не е изложен на стрес.

Стресот може да се дефинира на различни начини и постои голема разноликост во значењето кое му се придава. Темата е цивилизациска, секогаш отворена, неисцрпна, но и крајно енигматична.

Во 14тиот век поимот стрес служел за опишување на несреќа во тешки околности. Неговата почеста употреба се гледа веќе во 17тиот век, а во 19тиот век е воведен и во медицинската литература.

Зборот стрес има англиско потекло и за прв пат почнал да се употребува во 17тиот век, означувајќи мака, страдање и болка. Има широка палета на значења кои во основа означуваат импулсивна внатрешна сила, ексцесивна внатрешна тензија од агресивни пулзии, која при подолг временски период е способна, ако е пролонгирана, да генерира соматски и ментални растројства.

Бројни психолози, стресот го нарекуваат уште и Емо стрес, поради фактот што физички агресивните агенци предизвикуваат физиолошки и емотивни реакции.

Самиот поим потекнува од англискиот збор стрес, што значи голем притисок или напрегање. Најчесто прифатена дефиниција за стрес е дека стресот претставува физички, емоционален и психички одговор на промена, без оглед дали е промената позитивна или негативна. Исто така се дефинира и како екстремно физиолошко и емоционално возбудување кое индивидуата го доживува кога е соочена со заканувачка ситуација.

Стресот се појавува тогаш кога човекот како био –психо – социјална единка, не е во можност адекватно да одговори на едновремените надворешни барања и внатрешни потреби, при што претставата за ситуацијата ги надминува индивидуалните капацитети на личноста, на свесно или несвесно ниво. Следствено на ова стресот потекнува кога личноста верува дека барањата ги надминуваат личните и социјалните ресурси кои самата индивидуа е во можност да ги мобилизира. Реакциите на личноста на стресот се

физички и емоционални, а личната особена реакција го одредува индивидуалното ниво на стрес.

Како природен физиолошки феномен, стресот е корисен. Тој предупредува, ја доведува личноста во состојба на „аларм“, односно тој е во основа на човечкиот инстинкт за опстанок, учење и адаптација.

Опишаната улога на стресот доведува до природна мобилизација на човековите ресурси (ментална и физичка енергија), а која доведува до задоволувачки емоционален одговор за личноста. Спротивна е состојбата на интензивна физиолошка реакција која го исцрпува телото и е придружена со интензивна емоционална реакција која ја намалува ефикасноста и ефективноста.

Стресот е ситуација на напад врз една личност. Дали тоа ќе биде од физички или од психички карактер, кој е и најчест, е нешто што ја напаѓа личноста, нејзиното его, нејзиниот психо профил, нејзиниот карактер. Личноста како целина е нападната и во неа настануваат промени, кои можат да се означат како револуција.

Стресната реакција е всушност начин на телото да ја заштити индивидуата. Секое тело подеднакво реагира на штетните стресори. Разликите може да се согледаат само во квантитативно изразените промени.

Стресот претставува закана за благосостојбата на организмот, напнатост кога личноста не може да се соочи со различни видови на несакани ситуации кои се наоѓаат пред неа. Под поимот стрес обично се подразбира неспецифичен одговор на организмот на она што ја нарушува неговата рамнотежа или хомеостаза.

Тоа се однесува на стабилните состојби во организмот, раководени од разни физиолошки процеси, кои се грижат организмот да има константност во однос на надворешната и внатрешната средина. Се што има „моќ“ да предизвика промена на хомеостатичките параметри или на рамнотежата на организмот се нарекува стресор.

Всушност факторите кои го предизвикуваат стресот се наречени стресори.

Стресорот или тригер факторот се дефинира како фактор или настан, кој индивидуата го доживува како опасен и загрозувачки, по однос на нешто што за нејзе е многу битно, односно како настан за кој смета дека може да го измени текот на нејзиниот живот. Стресорот исто така претставува барање кое индивидуата не може да го исполни.

Стресорот може да се дефинира како „настан кој го оценуваме како загрозувачки или опасен по нашиот живот, положбата во семејството, општеството, заедницата, материјалните добра и кој може да го поремети вообичаениот тек на нашиот живот“ (Арамбашиќ, 2000, стр15).

Стресорите најчесто имаат психолошка природа. Тоа се непријатни, но и пријатни настани кои се случуваат ненадејно и ја ставаат личноста во голема неизвесност, во многу неповолна ситуација, поради што има чувство дека не може да ги контролира и да се справи со случувањата.

Колку што е стресорот појак, а способноста на личноста за справување со него помала, толку е стресот посилен.

Стресорите (причинителите на стрес) се бројни. Едноставно кажано, тие претставуваат настани – реални или симболички претстави за настаните, а кои се проценети како заканувачки, загрозувачки и доживевани како тешкотија или предизвик.

Бројните карактеристики на стресорот го условуваат интензитетот на стресната реакција и нејзиниот исход. Природата на стресниот настан може да биде различна. Таа може да биде ненадејна, интензивна, кратка и насилна дразба, како: експлозија, несреќа и слично, или различни/повторувани стимулуси како: звуци, светлост, агресија. Стресен настан може да бидат негативни но и позитивни настани: промена на работно место, професионалните очекувања и барања, успеси и падови во кариерата, пензионирање, стапување во брак, развод, конфликт, успех/неуспех, надворешни притисоци, физичка состојба/болест и слично.

Потребно е да се запомни дека потенцијалните стресори не се вистински стресори се додека не се забележани од личноста како такви.

Една од најпознатите скали на стресни настани со кои се мери нивото на стрес во одреден период од животот на луѓето е скалата на E.S Paykel. Оваа скала вклучува:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Смрт на дете | 30. Караница со член на пошироко семејство |
| 2. Смрт на брачен другар | 31. Селење во друга земја |
| 3. Осуда на затворска казна | 32. Менопауза |
| 4. Смрт на член од потесно семејство | 33. Разделување од значајна личност |
| 5. Неверство на брачен другар | 34. Важен испит |

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 6. Големи финансиски тешкотии | 35. Одвојување од брачниот партнер |
| 7. Деловен неуспех | 36. Промена на работно место |
| 8. Отпуштање од работа | 37. Нова личност во домаќинството |
| 9. Спонтан абортус или мртвородено дете | 38. Пензионирање |
| 10. Развод | 39. Промена на услови на работа |
| 11. Разделување на сопругници поради кавга | 40. Промена на видот на работа |
| 12. Излегување пред суд | 41. Престанок на љубовна врска |
| 13. Несакана бременост | 42. Селење во друг град |
| 14. Болничко лекување на близок член на семејството заради сериозна болест | 43. Промена на училиште |
| 15. Смрт на близок пријател | 44. Престанок на редовно школување |
| 16. Преместување на пониско работно место | 45. Детето го напушта домот |
| 17. Тешка органска болест | 46. Брачно помирување |
| 18. Почеток на вонбрачна врска | 47. Поблаго прекршување на законот |
| 19. Губење на личен вреден предмет | 48. Раѓање на дете |
| 20. Состојба под истрага | 49. Жената забременува |
| 21. Неуспех во школување | 50. Стапување во брак |
| 22. Дете заснова брак против волја на родителите | 51. Унапредување |
| 23. Раскинување на веридба | 52. Полесна органска болест |
| 24. Чести брачни расправи | 53. Раѓање или посвојување дете |
| 25. Чести расправи со родителите | 54. Почеток на школување |
| 26. Чести расправи со партнерот | 55. Сакана бременост |
| 27. Земање голем заем | 56. Венчавање на детето со согласност |
| 28. Заминување на синот во војска | |
| 29. Препирање со шефот или колегите на работа | |

Стресорите од внатрешната и надворешната средина делуваат постојано во текот на целиот живот. Стресорот ја нарушува внатрешната биолошка, психолошка и социјална хомеостаза, при што се активираат бројни специфични, адаптивни механизми кои се

поврзани со природата на стресорот и пореметувањето кое го предизвикуваат. Улогата на специфичните адаптивни механизми е заштитна. По пат на нивно ангажирање организмот се прилагодува на новонастанатата ситуација и повторно се воспоставува органска хомеостаза.

Хомеостазата е есенцијална функција потребна на организмот за негово функционирање. Хомеостаза е квалитетна способност на еден систем, кој ја регулира својата внатрешна средина и има тенденција да ја одржи стабилна.

Хомеостаза претставува процес во кој, внатрешната средина на телото се чува стабилна и покрај промените во надворешните услови. Исто така, претставува одржување и подржување на виталните биолошки функции во организмот, без какво било влијание на промените во надворешната средина, која не опкружува.

Меѓутоа, доколку е невозможно организмот да се прилагоди, односно адаптира на новонастанатата промена, тогаш покрај овие специфични адаптивни механизми се вклучуваат и одбрамбените механизми на организмот, кои се претставуваат како збир на неспецифични реакции. Ваквата стресна реакција за разлика од нормалните (специфични) реакции, се нарекува општ адаптационен синдром.

Најпознат е концептот на синдром на општа адаптација, според учењето на Hans Selye.

Според Selye, стресот е процес кој се одигрува во организмот, кога истиот е изложен на каква било агресија, која во таква мера ја загрозува и нарушува неговата дотогашна состојба на телесен и душевен еквилибар, односно хармонија, што одбраната од таквата агресија со користење само на поединечни специфични одбрамбени (адаптивни) механизми не е можна.

Според Hans Selye, концептот на синдром на општа адаптација се состои од три сукцесивни стадиуми.

Почетна е **фазата на аларм** или алармна реакција. Оваа фаза започнува од моментот на делување на стресорот, кој се заканува или кој веќе ја нарушил хомеостазата на организмот. Оваа фаза ја сочинува иницијалната реакција на телото на стрес, која се состои во означување на стресорот како закана или опасност за рамнотежата на организмот, па доаѓа до итна реакција на системот за борба или бегство, при што се испуштаат стресни хормони како што се адреналин, норадреналин и кортизолот.

Доаѓа до мобилизација на ресурсите на организмот, а овие хормони му овозможуваат на телото да превзема активности кои вообичаено не ги прави.

Организмот се мобилизира при соочувањето со стресот. Во оваа фаза телото може да издржи само едно ограничено време, односно крвниот притисок ќе почне да се качува, со што ќе се создаде предиспозиција за оштетување пред се на срцето или мозокот. Ако оштетувањето не е смртоносно, телото преминува во **стадиум на отпор** во кој симптомите на алармната реакција исчезнуваат. Во овој стадиум, организмот се обидува да се адаптира на новите услови, се труди да ја надмине опасноста, односно се намалува интензитетот на продукцијата на стресни хормони и се прераспределува енергијата онаму каде што е потребно за успешно да се спротивстави на стресорот. Но ако не се успее во напорот да се совлада стресорот, организмот влегува во третата фаза – **фаза на исцрпеност**. Кога телото се наоѓа во оваа фаза, тоа значи дека стресот бил присутен веќе подолг временски период. Организмот полка ги губи, една по една способностите да се бори против стресорот и да го намалува неговиот штетен ефект, затоа што адаптивната енергија е веќе речиси истрошена.

Фазата на исцрпеност може да се толкува и како целосна истоштеност или преоптовареност од стресот и како таква води кон сериозни здравствени проблеми. Ако стресорот и понатака делува врз организмот, тој веќе ги исцрпува сите ресурси и широко ги отвара портите кон болести па дури и смртен исход.

Во оваа фаза доаѓа до кршење на одбрамбените снаги, појава на болести, трајни последици и смрт.

2. Рани концепти на стресот

Heraklit (6-5 век п.н.е) меѓу првите истакнал дека статичката непроменета состојба на организмите не е природна состојба, бидејќи постојаните промени се карактеристични за се што постои во природата.

Empedokle (5 век п.н.е) дошол до заклучок дека внатрешната хармонија односно рамнотежа во секое живо битие, па и во човекот, е неопходна за одржување на животот.

Hipokrat (460 – 377 год.п.н.е) го изедначил здравјето со хармоничната рамнотежа, а болната состојба со пореметувањето на таа рамнотежа, односно дисхармонија. Термините „discrasia“ што означува пореметена и „idiosyncrasia“ што означува специфична, посебна рамнотежа различна од онаа која постои во здравје, се термини кои се изведени од Хипократовите концепти на здравје и болест. Тој, спротивно од досегашното сфаќање, истакнува дека пореметувачките фактори кои доведуваат до болест потекнуваат повеќе од природни отколку од натприродни извори. Истовремено заклучил дека и снагите кои повторно ја воспоставуваат нарушената рамнотежа, исто така имаат природно потекло.

Epikur (341 – 270 год.п.н.е) ја изнел претпоставката дека психата може да има лековити својства. Од тие причини тврди дека „ataraxia“ односно состојба на психичка смиреност, како и состојбата на психичката непореметеност, се посакувани состојби кога е во прашање здравјето и обратно.

Thomas Sydnham (1624 – 1689) во периодот на ренесансата го проширува Хипократовото сфаќање за болеста како специфична дисхармонија предизвикана од пореметувачки фактори. Тој дури вели дека и самата адаптивна реакција на нивното делување може да доведе до болест.

Claude Bernars (1813 – 1878) во 19 век го проширува концептот на хармонија воведувајќи концепт на внатрешна средина или принцип на динамичка физиолошка рамнотежа.

Walter Cannon (1871 – 1945) внатрешната рамнотежа на Bernard ја нарекува хомеостаза, но со овој термин покрај физиолошките фактори тој ги опфаќа и емоционалните фактори. Cannon се вбројува меѓу првите автори кои тврделе дека во стресот учествуваат и физиолошките и психолошките компоненти. Дефинирајќи го стресот како емоционален и физички одговор на опасност, Cannon го воведува поимот „борба или бегство“. Критичното ниво на стрес, одредено како закана или опасност, влијае на организмот така што ја пореметува неговата хомеостаза. При стрес во организмот се случуваат бројни физиолошки промени: силна активација на симпатичкиот нервен и ендокрин систем, забрзување на работата на срцето, дишењето и циркулацијата на крвта низ мускулите, се зголемува крвиниот притисок и шеќерот во крвта, се намалува протокот на крв до кожата. Самиот стрес според Cannon е потенцијално штетен, бидејќи го попречува емоционалното и физиолошкото

функционирање, и како таков може да доведе до појава на здравствени проблеми, посебно ако стресот трае пролонгирано, а организмот не е во состојба да одговори по типот „борба или бегство“. Бројните истражувања кај луѓето, зборуваат за индивидуални, наследни предиспозиции за специфичен одговор на стресот и нивната генетска предиспозиција за одредено заболување.

3. Современи концепти на стресот

Во нашиот бурен свет се менува константно, па не е ни чудно што стресот станува ендемичен во целиот свет. Во помодерното време голем број истражувачи дале свој придонес во развојот на учењето на стресот. Поради тоа што стресот е феномен на модерното време, најзастапен биопсихолошки аспект на модерното живеење, развојот сеуште не е завршен, па нема еден и единствен прифатен концепт за стресот.

Психолошки концепт: Иако релативно брзо се дошло до заклучок дека, стрес предизвикуваат сите доживувања со сериозна закана за сигурноста на организмот т.е. сите доживувања кои го загрозуваат биолошкиот, психичкиот или социјалниот интегритет на човекот, се до скоро време вниманието било насочено кон проучувањето на стресорите само од биолошка природа, така што психо – социјалните стресори биле занемарени. Во последните 20-тина години на 20тиот век, започнува да се посветува поголемо внимание и анализа и на психолошките компоненти на стресот, бидејќи се покажало дека нивното влијание може да биде многу посилено и помоќно во однос на предизвиканите последици.

Еден од творците на психолошките концепти на стресот е **Richard S. Lazarus**, кој дошол до заклучок дека кај индивидуата нема да се појави доживување на стрес, ако ситуацијата која се доживува не е процената како опасна. Според Lazarus, стресот не зависи само од стресорите, туку зависи и од карактеристиките и реакциите на личноста.

Многу често нашите доживувања на стрес потекнуваат од нашата перцепција кон ситуацијата. Концептот на Lazarus најголемо внимание во стресните ситуации им придава на когнитивните процеси. Основата на овој концепт е загрозеноста која се

дефинира како состојба која предвидува конфликт во некоја ситуација, а со тоа и појава на чувство на страв, тешкотии и потиштеност. Адаптацијата на стрес се одвива преку соочување со ситуацијата која го предизвикува стресот и чувствата кои се доживуваат во стресната ситуација (Havelka, 2002.).

Richard S. Lazarus го дефинира стресот предизвикан од психосоцијалните фактори како посебен однос на личноста со околината.

Според Lazarus стресот е резултат на свесна проценка, односно сознание на поединецот за неговиот пореметен однос со околината. Една од значајните карактеристики на овој однос, е тоа што личноста прави проценка (реална или нереална), колкави се нејзините можности и способности за успешно да се конфронтира со новата ситуација, која е предизвикана од стресорот. Значи, не се работи само за просто, рефлексно реагирање на делувањето на стресорот, туку реакциите на индивидуата имаат когнитивен карактер. Кога луѓето се под стрес тие судат на два начина: Прво се чувствуваат преплашени од ситуацијата и второ тие веруваат дека нивните способности и ресурси не се доволни за да се соочат со стравот. Нивото на стрес зависи од тоа колку некој чувствува дека ќе биде оштетен во ситуацијата и колку неговите ресурси се пресретнуваат со барањата на самата ситуација. Субјективната проценка, која претставува барање наметнато од самата стресна ситуација, како и субјективната проценка на личните способности и можности како успешно да се надмине ситуацијата, се параметри кои го одредуваат степенот на тежината на самиот стресор и стресната ситуација.

Franz Alexander (1950) го изнесува **психоаналитичкиот концепт** за стресот, каде по прв пат се јавува поимот психосоматска болест, како органска промена настаната поради делувањата на психичките состојби. Според психоаналитичкиот концепт, психосоматските болести се јавуваат како последица на поттисната агресија, љубомора и други емоции предизвикани од психичките трауми кои се случиле во текот на развојот на личноста. Психосоматските симптоми се начин на ослободување од напнатоста, меѓутоа понекогаш може да настанат и трајни органски пореметувања (Havelka, 2002.).

Концептот на животните случувања според Т.Н. Holmes и R.H. Rahe, гледа на стресот како одговор на настани или случувања, кои со степенот на својот интензитет, ја преминуваат границата, до која поединецот може со своите способности да ги

совлада препреките односно потешкотиите. Според овој концепт, стресорите може да бидат и позитивни случувања, кои пак бараат додатни напори за прилагодба на поединецот кон нив. Со своето истражување, Т.Н. Holmes и R.H. Rahe конструирале скала на животни случувања, која всушност ги рангира животните случувања според напорот кој поединецот мора да го вложи за да се прилагоди. Така, на пример, најголем напор за прилагодба бараат разводот и смртта на сопругникот или некој близок член од семејството.

Денес постојат повеќе концепти на стресот кои го дефинираат како стимул, реакција на организмот или интеракција на поединецот и околината. Дефинирајќи го стресот со термин стимуланс, всушност се гледа на стресот како на стимулси во човековата околина која за поединецот се штетни и оптеретувачки. На овој начин, човековиот организам одговара со напнатост и нервоза.

Според **медицинско – физиолошкиот концепт**, стресот се дефинираа како одговор на организмот на штетните околински стимулси.

Интеракцискиот психолошки концепт гледа на стресот како збир на различни компоненти. Овој концепт ги зема во предвид индивидуалните разлики во доживувањата и перцепцијата на стресот.

Индивидуалната когнитивна проценка на значењето на стресната ситуација и интензитетот на стресорот, комбинирано со различните видови на стрес и временските димензии на стресорот, кај индивидуите предизвикуваат различни физиолошки и емоционални реакции (Kardum, 2006.).

4. Физиолошки процес при состојба на стрес

Стресот започнува со мисла или емоција. Самата помисла на nelaгодност доведува до следствени каскадни биохемиски реакции. Доколку се земе во предвид дека стресот е ситуација на неоправдан страв, во човековиот организам се активираат два физиолошки системи. Еден од нив е автономниот нервен систем (системот кој ги контролира срцето, белите дробови, стомакот итн.), а другиот е ендокриниот систем (системот на жлезди со внатрешно лачење). Автономниот нервен систем е составен од два подсистеми: симпатикус (систем кој го возбужува организмот) и парасимпатикус

(дел кој го релаксира организмот). Во состојба на стрес најчесто е активиран симпатикусот, што значи дека организмот е подготвен за „борба“. Биохемиските реакции започнуваат во хипоталамусот и хипофизата со основна цел, крајниот резултат да биде стимулација на надбубрежната жлезда и зголемено лачење на адреналин.

Најважната регија е токму хипоталамусот, кој моментално го активира лачењето на адреналинот.

Се нарекува и „хормон за преживување“ бидејќи неговата улога е активација на сите функции во организмот, во потребните моменти, за организмот да се спаси и да преживее.

Претставува орган предодреден за преживување, а воедно и седиште на сите наши физиолошки реакции за одбрана (зголемена телесна температура, глад, жед) и центар за сите наши команди за однесување (тревога, одбрана, агресија).

Хипоталамусот игра улога на максимално специјализиран компјутер, регистрирајќи ги сите надворешни случувања, преку сетилата и кората на мозокот, управувајќи притоа на еден рефлексно автономен начин и тоа на невролошки план, преку симпатичкиот систем, и на хормонален план преку супрареналната жлезда, која го излучува адреналинот.

Хипоталамусот врши многу битна контрола врз делувањето врз стресот при акутно настанати стресни ситуации.

Непријатната ситуација влегува во нашите сетила и оди директно во таламусот. Таламусот е тој што ја дистрибуира на сите структури, кои треба да бидат информирани и да дадат одговор на стресогената состојба. На прво место една структура која се вика амилгада или нашиот емотивен мозок, веднаш до неа хипоталамусот, во кој се наоѓаат сите наши мемориски записи и потоа се информираат ендокриниот систем, жлездите, хипофизата и вегетативниот нервен систем. Таа фамозна амилгада има многу важна особина, која се вика интуиција. Тоа значи дека таа има способност да ја градуира тежината на нападот на стресот врз организмот. И зависно од тоа ги креира другите регии да одговорат на тој напад. Амилгадата е таа која ја прочитува тежината на стресот и врз основа на тоа може да даде соодветна реакција.

Амигдата веднаш го „консултира,, хипоталамусот, кој кажува дали сме доживеале нешто такво и што сме направиле, и влегуваат во игра многу хормони, невромодулатори, невромедијатори, кои го креираат одговорот на нашето тело преку автономниот нервен систем.

Само неколку секунди после активацијата на симпатикусот, срцето станува тахикардично, со цел да ја подобри циркулацијата, а со тоа и оксигенацијата на сите органи, но и со посебен акцент на оние од витално значење како мозок, бели дробови, бубрези и слични.

Слезинката се празни за да учествува во општата мобилизација на организмот.

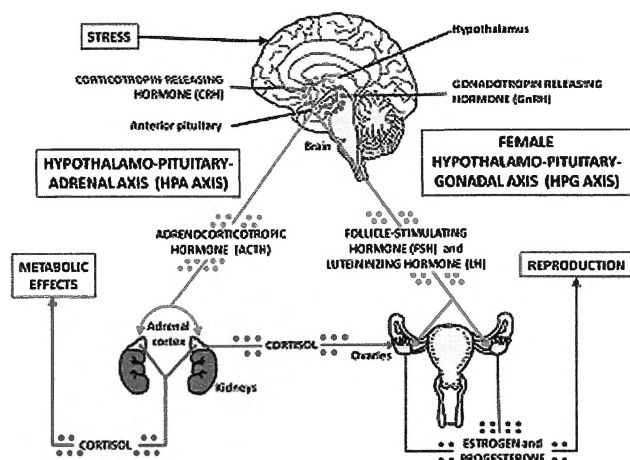
На ниво на белите дробови настанува дилатација на бронхите, аерацијата се зголемува и подобрува.

Скелетните мускули ја зголемуваат својата моќ на контракција.

Се забрзува дишењето, рацете треперат, мускулите се напрегаат, се шират зениците.

Во овие милисекунди се случуваат бројни биохемиски реакции, кои имаат цел да ја испорачаат енергијата, така што се случува ослободување на масни киселини во циркулацијата, како испорачувачи и снабдувачи со енергија, многу потребни за работата на мускулите.

На ниво на хепар, депонираниот гликоген се трансформира, поточно настанува гликогенолиза, при што се ослободува гликоза, крајно потребна за работа на мускулните и нервните клетки.



Ендокриниот систем во стресни ситуации стимулира лачење на хормони во крвта посебно адреналин, кој го зголемува количеството на крв а со тоа и крвниот притисок во организмот.

Во исто време доаѓа до активација на панкреасот, како и продукција на инсулин и глукоген, како би можеле „станиците,, во телото доволно да се снабдат со глукоза.

Друг значаен хормон кој се излучува е тироксинот, кој го забрзува метаболизмот и го покачува нивото на количеството шеќер во крвта.

Прекумерната активност на хипоталамусот – хипофизата – кората на надбубрежната жлезда создава тешки последици на тироидеата како и на репродуктивните органи. Заедно со CRF (corticotrophin realizing factor), хормонот која ја предизвикува хипофизата да ја стимулира кората на надбубрежната жлезда, хипоталамусот лачи и пролактин популарно наречен хормон на стресот.

Пролактинот има силно инхибирачко делување на продукцијата на TSH (тиреотропин), хормон кој овозможува правилна функција на тироидната жлезда. Исто така настанува пореметување во излучувањето на GnRH (gonadotropin realizing hormone), хормон кој го регулира и контролира излучувањето на FSH (фоликуло – стимулирачки хормон) и LH (лутеинизирачкиот хормон), хормони кои што се одговорни за правилна функција на репродуктивните органи, односно јајниците.

Освен делувањето врз продукцијата на GnRH, пролактинот го пореметува и излучувањето на FSH и LH, кои се неопходни за правилна овулација. Резултат на ваквото делување на пролактинот е неправилната функција на јајниците, но и создавањето на нерамнотежа помеѓу естрогенот и прогестеронот.

Доколку организмот е изложен на преголем и долготраен стрес, центрите во мозокот стануваат „загушени“ од непријатните пораки кои ги пренесува хормонот на стрес и настанува дефицит на неуротрансмитерите: серотонин, норадреналин и допамин, кои се одговорни за општата добра состојба и позитивни мисли.

Серотонинот (5 – HT) е одговорен за чувството на спокој и заштитеност, оптимизмот и овозможува здраво и правилно спиење. Заедно со мелатонинот го регулираат „биолошкиот часовник“ кој пак го оддржува нормалниот ритам на будност и сон.

Дефицитарниот и дефектен серотонински состав е поврзан со несоница, поспаност, умор, вознемиреност и страв. Најзначајната улога на норадреналинот е давање енергија, болја, елан, мотивација а без доволно количини на норадреналин присутно е чувството на замор, пасивност и незаинтересираност. Влијанието на допаминот е блиску поврзан со ендорфинот, важен за поголема толеранција на чувството на болка. Кога има понизок степен на допамин во организмот, се намалува прагот на толеранција на болка.

Кога индивидуата ќе процени дека застрашувачката ситуација или застрашувачкиот извор повеќе не се присутни, се вклучува парасимпатикусот кој повторно го доведува организмот, односно системот во функција на рамнотежа.

5. Извори на стрес (стресори)

Стресот е високо персонализиран процес, па според тоа истородните стресори можат да предизвикаат различни стресни реакции. Стресните настани може да бидат од различна природа.

Генерално, изворите на стрес се поделени на надворешни и внатрешни фактори. Надворешните фактори го опфаќаат се она што се случува во надворешната средина а делува на индивидуата, додека внатрешните фактори всушност ја детерминираат способноста на организмот да одговори, да се справи со изворите кои доаѓаат од надворешната средина.

Изворите на стрес може да се поделат во 4 основни групи:

*Социјалната средина (физички стресори) – социјалната средина може да ја „бомбардира“ личноста со интензивни и натпреварувачки барања за адаптација. Примери за стресори од социјалното средина се: бучава, гужва, светлина, загадување, сообраќај, временска состојба, промена на температурата, небезбедни и субстандарни услови за живеење, криминал и слично.

*Социјални стресори – индивидуата може да доживее мулти стресори, кои потекнуваат од барањата на различните социјални улоги на кои самата индивидуа е подредена како:

родителство, кариера, вработување, брачна состојба. Некои примери за социјални стресори вклучуваат крајни рокови, финансиски проблеми, интервјуа за работа, разни видови презентации, несогласувања, барања по однос на време и внимание, загуба на сакан, развод и поделено родителство.

*Физиолошки стресори - разни видови на ситуации и моментални положби може да влијаат на организмот на индивидуата и да бидат доживевани како физиолошки стресори. Пример за физиолошки стресори се: пребрзо навлегување во периодот на адолесценција, менопауза, болест, раѓање, несреќа, недостаток на физичка активност, слаба исхрана и проблеми со спиењето.

*Мисли – Мозокот е тој што ги интерпретира и перцепира ситуациите како стресни, тешки, болни или позитивни. Некои ситуации во текот на живот по природа се стресни, но нашите мисли се оние кои ќе детерминираат дали тие претставуваат проблем за нас или не.

5.1. Видови на стресори

Ситуациите односно настаните кои се сметаат дека провоцираат односно предизвикуваат стрес се наречени стресори. Стресот не секогаш е лош и непријатен настан. Стресот е всушност одговор на организмот при адаптацијата на делувањата од надворешната средина.

Многу психолози сугерираат дека постои разлика помеѓу тоа што индивидуата перцепира како позитивен стрес, односно еустрес и дистрес, што се однесува на негативен стрес.

Според Selye, еустрес се краткотрајни, помалку изразени пореметувања на хомеостазата, кои успешно се контролираат и кои се доживуваат како пријатни, придонесуваат кон подобро здравје, ја поттикнуваат самодовербата кај индивидуата и ја оспособуваат за успешно реагирање на стрес во идните стресни ситуации. Исто така, карактеристики на позитивниот стрес се и: мотивацијата, фокусирање на енергијата за добивање позитивни резултати, подобрување на перформансите и доживување како ситуацијата која не ги надминува индивидуалните капацитети на личноста.

За разлика од еустресот, негативниот стрес се доживува како нешто загрозувачко, непријатно односно барање кое треба да се задоволи а ги надминува ресурсите и капацитетите кои индивидуата ги поседува. Карактеристики на дистресот се: чувство на непријатност, краткотрајност или долготрајност, создава чувство на анксиозност, ги намалува перформансите, може да доведе до ментални и психички проблеми и слично.

Многу е тешко да се категоризираат стресорите во објективна листа која покажува кои предизвикуваат позитивен стрес а кои предизвикуваат негативен стрес, бидејќи различни личности имаат различни перцепции и реакции на слични или исти ситуации. Генерализирајќи, е направена листа од стресори кои типично се доживуваат како негативни или позитивни за повеќето од луѓето, поголем дел од времето.

Во листата на негативни лични стресори спаѓаат:

- смрт на брачен партнер
- барање за развод
- прекин или губење на контакт со блиски личности
- смрт на член од семејството
- хоспитализација (лична или на член од семејството)
- повреда или болест (лична или на член од семејството)
- чувство на запоставување или злоупотреба
- разделба од брачен партнер или прекин на долготрајна врска
- конфликти во интрапесоналните врски
- банкрот/проблеми со пари
- невработеност
- проблеми со спиењето
- проблеми на децата во училиште
- проблеми со законот

- неадаптирачки или субстандардни услови за живеење
- преголеми барања на работното место
- несигурност на работното место
- конфликти со претпоставените и колегите
- недостаток на знаења и вештини потребни за извршување на работните обврски
- презентации пред колеги или клиенти
- непродуктивни состаноци и бесцелно трошење на време
- патувачки распоред

Во листата на позитивни лични стресори спаѓаат:

- промоција на работното место
- започнување нова работа
- свадба
- купување на куќа/стан
- добивање на дете
- преселба
- планирање и одење на одмор
- време на празници
- пензионирање
- посета на часови за едукација или ново хоби

6. Симптоми на стрес

Стресот влијае на повеќе нивоа на човекото функционирање. Стресната ситуација е поврзана со поголемо или помало мобилизирање на психобиолошките ресурси, но тесно зависи и од: моменталната состојба, историјата на личноста, емоционалната стабилност, возраста, физичката состојба, контекстот, како и од (не)свесната перцепција на оваа ситуација од страна на личноста. При справување со стресот значаен фактор се внатрешните ресурси со кои располага личноста (интелектуални способности, афективни карактеристики, како и темпераментот и карактерот), како и надворешни (материјални сретства, помош, афективна поддршка).

Иако реакцијата на стрес е индивидуална, поради фактот дека луѓето живеат во мрежа на односи во своите семејни системи, состојбата со било кој член влијае на останатите и обратно, реакцијата на останатите членови на семејството влијае на поединецот во семејството. Оттука, не само индивидуите, туку и семејствата имаат свои начини на одговор на стресните животни настани и промени.

Како што веќе напоменавме стресорите може да бидат од различна природа, односно психички, физички и комбинирани и како такви при нивното делување да предизвикаат различни видови симптоми кај индивидуата.

Симптомите кои се јавуваат при стресни ситуации може да се поделат на: физички симптоми, психолошки односно ментални, емоционални и социјални симптоми.

Физичка манифестација на стрес се одликува со: главоболка, срцебиене, притисок во градите, вкочанет врат и рамења, забрзано дишење, замор, промена во тежината, немир, настинки, чкртање со забите, болки во грбот, астма, потење, влажни и ладни дланки, болки во желудникот, мачнини, дијареа, иритабилни црева, пад на имунитетот, неплодност, склоност кон незгоди, проблеми со сонот и спиењето, зголемена употреба на алкохол, дрога и цигари.

Психолошки односно ментални манифестации на стресот се: вознемиреност, заборавеност, здодевност, слаба концентрација, намалена продуктивност, негативно однесување, збунетост, летаргичност, отапени сетила, без нови идеи, лесна иритација за мали, помалку битни нешта, фрустрација и нервоза, лесна експлозивност, чувство на непријатност, потешкотии да се најдат зборови или да се довршат реченици.

Хемиски манифестации на стресот се: зголемување на шеќерот во крвта, забрзување на срцевиот ритам, покачување на крвниот притисок, покачување на нивото на холестерол, подлабоко дишење и потење, забрзување или забавување на метаболизмот, поголеми промени во телесната тежина, болки во желудникот, несоница, црвенило на лицето, тресење на рацете и други.

Емоционалните манифестации на стресот се карактеризираат со: анксиозност, тага, промени во расположението, иритабилност, депримираност, нервозно смеене, плачење, загриженост, „лош“ темперамент, лесно обесхрабрување, намалување на самодовербата, замислување на загрижувачки, негативни и застрашувачки сцени, сомневање во сопствените можности и капацитети.

Социјалните манифестации на стрес се искажуваат преку следниве симптоми: изолација, незадоволство, осаменост, напаѓање, некомуницирање, намален сексуален нагон, досадување, намалени контакти со пријателите и воопшто намалена интеракција со околината, искористување и манипулирање со луѓе.

Сите наведени симптоми не мора да се појават кај една личност.

Истражувачите се обиделе да направат класификација на типови на личности кои имаат слични реакции на стресорите. Според нив, реакциите зависат од типот на темпераментот.

На пример, колериците ќе реагираат со бес, агресија, дури и физички ќе се пресметуваат. Меланхоликот ќе манифестира тага, бавна но силна реакција, додека пак флегматикот нема да покаже емоционални реакции. Сангвиникот пак, ќе реагира сталожено.

Проучувани се два типа на личности кои реагираат различно на стрес. То се личности од типот А и тип Б (Seamon & Douglast, 1994).

Индивидуите од типот А се карактеризираат со брзо зборување, одење, стремеж кон совршенство и чувство на постојан дефицит на време и постојана тензија. Кај овој тип ризикот од појава на коронарни болести е значајно поголем од луѓето кои му припаѓаат на типот Б.

Индивидуите од типот Б имаат поспокоен приод кон животот, се попасивни, ретко ги покажуваат своите емоции, чувствуваат беспомошност и безнадежност.

Реакциите на стресните ситуации се менуваат во зависност од јачината на стресорот и перцепцијата на индивидуата.

Сепак, колку повеќе од нив се присутни и колку се подолготрајни, толку е повисоко нивото на стрес. Долготрајното присуство на овие симптоми означува дека личноста достигнува фаза на исцрпување.

7. Видови на стрес

Постојат два типа на стрес со кои се соочуваме во секојдневниот живот: акутен и хроничен стрес.

7.1 Акутен стрес

Секој може да се чувствува стресно од време на време. Стресот може да даде налет на енергија кога е најпотребна.

Акутниот стрес е краткотрајна реакција на нешто што ни се случува. Акутниот стрес е реакција на брзи, непосредни непријатности и закани како на пример:бучава, опасност, инфекција, испит, натпревар, имагинација на закана или препознатлива опасна случка. Краткотраен е и веднаш штом причината за стресот е отстранета, организмот се враќа во нормална состојба без посериозни последици.

Симптомите на акутен стрес се: болки во стомакот, главоболки, мускулна напнатост, забрзана работа на срце, влажни дланки, анксиозност, лутина, бес и други.

7.2 Хроничен стрес

Ако стресот трае долго време, тоа е состојба позната како хроничен стрес. Кога се страда од хроничен стрес, стресот се чувствува секој ден и не се излегува лесно од него.

Неговата појава се должи на современиот начин на живот, кој предизвикува многу стресни ситуации, кои не се краткотрајни а можат исто така да бидат прикриени, нејасни и непознати.

Хроничниот стрес е тежок за справување. Предизвикан е од нешто што не сакаме, нешто од што се плашине, нешто што го доживуваме како непријатно, а мора да се справуваме со истото секој ден.

Овој вид стрес може да биде предизвикан од долготрајна работа под висок притисок, долготрајна осаменост, постојана финансиска грижа. Луѓето кои се наречени „воркохолици“ се постојано во ситуација на хроничен стрес поради преафатеност, трка со времето и слично.

Постојат два типа на личности кај кои се среќава.

Првиот тип на личности се склони на хроничен стрес поради постојана забрзаност, преафатеност, недоволен одмор, почести конфликти и слично.

Вториот тип се склони кон хроничниот стрес поради нивната затвореност, постојана загриженост и недоволна реакција на емоциите.

8. Последици од стресот

Хроничниот стрес води прогресивно кон депресија, поради исцрпување на капацитетите за адаптација, а од друга страна повторувачките акутни стресни состојби претставуваат фактори за зголемен вулнерабилитет, во однос на депресијата и други психички пореметувања.

Хроничните и пролонгирани стресогени состојби кои траат подолг временски период, неминовно имаат и негативен ефект врз меморијата и мемориските свежи записи.

Херпесните инфекции се резултат и манифестација на психолошки или физички стресогени фактори.

Последиците можат да бидат од типот на анксиозност, депресија, хипертензија, депривација на сонот, метаболни нарушувања, дијабет од тип 2, когнитивни нарушувања, кардиоваскуларни, невроваскуларни и невродегенеративни заболувања, како и остеопенија, остеопороза и слично.

Разни истражувања го поврзуваат стресот со проблеми во уринарниот тракт. Стресот промовира повисоко ниво на воспаление, артритис, а влијае и врз имунолошкиот

систем на телото, кој го ослабува одговорот на имунизацијата и го нарушува заздравувањето на раните.

Изгубена волја, желба и елан за живот, лоши мисли со депресивна содржина, инертност, се се последици од дејствувањето на стресогените фактори.

Последиците од стресот се забележуваат и во однесувањето на личноста. Личноста го занемарува својот надворешен изглед и лична хигиена, губи и други навики, односно губи интерес за нешта кои порано и претставувале задоволство.

За влијанието на стресот врз здравјето постојат разни истражувања. Едно од поинтересните е истражувањето на истражувачите од Институтот “Garvan” во Сиднеј, кои го докажале начинот на кој стресот влијае врз човековото здравје.

Откриле хормон кој што се излучува во човековиот организам за време на стрес (NPY) “neuroperthiol Y”, кој го погодува имунолошкиот систем и предизвикува разни болести, од обична настинка до најтешки болести како што се дијабетес, кронова болест, остеопенија и други.

II. Невработеност

Невработеноста е тема која ги засега сите и претставува проблем на многу генерации. Континуираниот раст на стапката на невработеност, создавање армија маргинализирани граѓани – животни аутсајдери, од една страна, е лична драма - трагедија на секој невработен, а од друга страна претставува најрелевантен показател за долгорочни, крајно неповолни економски и социјални состојби во една држава, односно недвосмислено укажува дека државата боледува од една од најтешките општествени болести чии основни симптоми се: економска неефикасност, социјална несигурност на граѓаните и политичка неосетливост на владеечките структури.

Невработеноста е проблем со кој се соочува поголем дел од населението, односно претставува неможност со чесно работење да се обезбеди елементарна егзистенција, достоинствен и нормален живот. Ова се должи на години исполнети со перманентни егзистенцијално – есенцијални транзициски шокови.

Високата стапка на невработеност, според низа релевантни индикатори како причините, обемот, трендовите, времетраењето, а особено крајно сложените последици и општоприфатената немоќ за нивно ублажување, ги оцртува хоризонтите на лимитираноста на државата да изгради економски систем, што ефикасно ќе ги вклучи своите граѓани во нејзиното функционирање.

Ваквата состојба, од друга страна, генерира дополнителни (најчесто тешко решливи) проблеми во функционирањето на целокупниот општествен систем, а со тоа тој станува дисфункционален и аномичен, што само по себе има далекусежни последици врз квалитетниот живот на граѓаните.

Вработеноста значи многу повеќе од обезбедување, набавување на сретства со кои се задоволуваат физичките потреби. Работата може, но и задоволува многу креативни потреби, ја промовира самопочитта и обезбедува простор за лично постигнување и самореализација.

Спротивно на тоа, невработеноста влијае врз зголемувањето на анксиозноста и депресијата, води кон пониска самопочит, влијае врз физичкото здравје на

индивидуите, посебно во ситуации на долгогодишен неуспех во обидите за вработување.

Невработеноста не може едноставно да се дефинира како број на лица кои се без работа. Оваа дефиниција неправедно би ги вклучила во невработени и децата и младите во предрботната возраст, пензионерите, домаќинките, болните и работонеспособните лица, како и лицата кои не сакаат да работат односно не бараат вработување.

Невработеноста како поим, всушност ги опфаќа лицата кои се способни да работат, сакаат да работат и активно бараат вработување, но не можат да го најдат.

1. Основни видови невработеност

Постојат 3 видови на невработеност, преку кои всушност се доаѓа и до дел од причините за постоење на невработеноста како тежок макроекономски проблем.

1.1 Фрикциона невработеност

Овој вид на невработеност е привремена и во основа лесна форма на невработеност, која е условена од 2 вида фактори: имперфектноста на пазарот на труд, односно отсуство на соодветни и благовремени информации за слободните или новосоздадените работни места и нивното пополнување, како и преместувањето на вработените од едно работно место на друго или од една фирма во друга.

1.2 Структурна невработеност

Овој вид на невработеност зависи од структурните промени во економијата односно технолошките промени. Развојот на високите технологии, предизвикуваат значајни структурни поместувања во земјите со пазарна економија, односно доаѓа до расчекор помеѓу понудата и побарувачката на одреден вид на работници.

1.3 Циклична невработеност

Кога економскиот циклус проаѓа низ фаза на рецесија, доаѓа до опаѓање на економската активност, односно опаѓање на побарувачката на работна сила. Која резултира со пораст на бројот на навработени лица.

Обратно, кога економскиот циклус проаѓа низ фаза на експанзија, се зголемува економската активност и доаѓа до зголемување на побарувачката на работна сила.

2. Трошоци од невработеноста

Невработеноста претставува макроекономски проблем кој ја разнишува економската и социјално – општествената стабилност на државата. Од невработеноста произлегуваат повеќе видови на трошоци, меѓу кои најбитни се економските и социјалните трошоци.

2.1 Економски трошоци

За економските трошоци се поврзува претпоставката дека на постојното ниво на технолошка развиеност и состојба на пазарот на труд, стапка на невработеност од 4 % е компатибилна со релативно целосно користење на ресурсите од буџетот. Нарушување на економската состојба и стабилност под дејство на различни фактори, доведува до зголемување на невработеноста и до поголеми економски трошоци.

2.2 Социјални трошоци

Овие трошоци се тешко мерливи. Тие се врзани за хуманите и психолошки проблеми и последици што ги носи невработеноста. Големiot број на медицински и психолошки испитувања за последиците од невработеноста, недвосмислено говорат за сериозните нарушувања на психичкото и физичкото здравје кај невработените лица.

Невработеноста го засилува чувството на пониженост, инфериорност, тешки психолошки депрсии, срцеви заболувања, разводи, самоубиства и слично.

Тоа е данокот на невработеноста кој некои поединци го плаќаат, а за кој повеќе ќе се зборува подоле во трудов.

3. Студии за влијанието на невработеноста врз психичката состојба на невработените лица

Невработеноста се смета за стресен настан.

Во средината на 80- тите години било спроведено едно класично (често цитирано) истражување, познато како „Ефектите од невработеноста врз менталното и физичкото здравје,, (Effects of unemployment on mental and physical health), со цел да се опишат ефектите од губењето на работа врз психолошкото и физичкото функционирање, и да се открие дали степенот на стрес, перцепиран како резултат на губењето на работата, и нивото на социјална поддршка за време на невработеноста, се поврзани со психичкото и менталното здравје.

Во оваа лонгитудинална студија, на секои 6 месеци бил испитуван ист примерок од 300 мажи. Откако станале дел од студијата, група мажи останале без работа, и тие истите понатаму биле споредувани со еквивалентна група на вработени мажи (групи изедначени по возраст и раса). Психолошките и здравствени наоди покажале дека: кај мажите кои останале без работа – соматските симптоми, депресијата и анксиозноста биле значително поизразени во споредба со истите симптоми кај мажите кои останале вработени.

Значи состојбата на невработеност продуцира анксиозност и депресија, а зголемената депресија, пак, често се манифестира со физички симптоми на губење на апетит, несоница и намалена сексуална желба, понатаму е асоцирана со зголемена загриженост за физичкото здравје и манифестирана преку појавата на соматски симптоми, како и непожелна перцепција на сопствената здравствена состојба.

Истражувачите очекувале дека невработеноста негативно ќе влијае и врз самопочитта. Невработеноста може да ги лимитира човековите шанси за постигнување, остварување на нешто и задоволство како резултат на тоа постигнување, а може да го зголеми

чувството на вина заради неможноста да се обезбедат сретства за оддржување на сопственото семејство, што пак негативно ќе се одрази врз самопочитувањето.

Очекуваните податоци се потврдиле во споменатава студија, па така вработените имале поголема самопочит во споредба со невработените. Продлабочената анализа на оваа студија покажала дека и во групата на невработени мажи постои разлика во однос на справувањето со стресот од губењето работа, а со тоа и разлика во самопочитувањето.

Анализата покажала дека невработените испитаници кои се со повисок скор на самопочит имаат поголема поддршка од семејството и пријателите во споредба со оние невработени со пониска самопочит.

Студијата покажала и дека: невработените мажи почесто го посетувале својот лекар, земале повеќе медикаменти и поминале повеќе време болни в кревет, отколку вработените индивидуи, иако бројот на дијагнози во двете групи бил многу сличен (Linn et all, 1985).

Невработеноста претставува причина за социо – емоционални проблеми, девијантно однесување и редуцирани аспирации и очекувања. Исто така, доведува до ментални здравствени проблеми, изолирање од врниците, депресија, осаменост, емоционална сензитивност, недоверба во другите, намалена социјабилност и ниска самопочит (McLoyed, според Fryer, 1995).

Постојат и посовремени студии кои зборуваат за тоа дека невработените лица често покажуваат влошено ментално здравје во споредба со оние кои се вработени (McKee-Ryan, Song, Wanberg & Kinicki, 2005).

Сите наоди во литературата кои се однесуваат на невработеноста по однос на менталното и физичкото здравје, можат и често се објаснуваат со Џејхединиот латентен модел на депривација (Jahoda's latent deprivation model).

Моделот го искажува следново: невработените лица страдаат бидејќи тие се депривирани од позитивните психолошки ефекти од вработеноста. Според Мери Џејхода (Marie Jahoda), додека луѓето се примарно вклучени во платената работа со која може да заработуваат за сопствен живот (манифестна функција на вработеноста), тие истовремено „профитираат“ од петте латентни функции кои се неинтенционални

(ненамерни) продукти на вработеноста. Петте латентни функции се: временска структура, социјален контакт, колективна цел, социјален идентитет/статус и активност. Џејхода аргументирала (според Paul et all, 2007) дека луѓето имаат потреба:

- 1) Да си го структурираат сопственото време (да го организираат работниот ден)
- 2) Да го прошируваат социјалниот хоризонт (да ги шират контактите и да го споделуваат искуството и со други надвор од нуклеарното семејство
- 3) Да партиципираат во колективната сфера каде можат да се чувствуваат полезни
- 4) Да знаат дека имаат препознатливо место во општеството
- 5) Да бидат активни

Губењето на работа доведува до депривација на обете, и на манифестните и на латентните функции, но депривацијата од латентните функции е таа која примарно го причинува стресот, а последиците се: незадоволство од личниот живот, напнатост, негативна самопроценка, ниска самодоверба, безнадежност по однос на иднината, алиенација, и други негативни емоционални состојби како што се: интерперсонална сензитивност, поместен локус на контрола, опсесивно – компулзивни реакции.

4. Невработеноста и психичките нарушувања

Покрај негативното влијание, кое невработеноста го има кон себедоживувањето и себе прифаќањето, генерално истражувањата покажуваат дека таа истовремено претставува фактор што влијае врз појавата на психички нарушувања како што се депресијата, бесперспективноста, анксиозноста, чувството на вина и каење, но и врз појавата на разни психосоматски заболувања..

Оваа непријатна појава е еден од најголемите проблеми во нашата држава. Според најновите податоци објавени пред една недела, Македонија по Косово има највисока стапка на невработеност во Европа. Анализата на хрватскиот магазин „Банка“ покажала дека невработеноста во Македонија моментално изнесува 33%. Дополнителен проблем е тоа што просечената плата во Македонија е меѓу најниските во регионот, т.е. помала просечна плата има само Србија.

Невработеноста е стресно искуство коешто ја уништува самодовербата, создава финансиски проблеми, а во некои случаи носи со себе депресија и проблеми во семејството.

4.1 Анксиозност

Анксиозноста е поим кој се употребува се почесто, иако многумина не се свесни за неговата сериозност и што всушност претставува истиот.

Претставува емоција, која не е пријатна, сигнал за мобилизирање на сите сегменти и расположливи системи на човековиот организам за надминување на непријатноста или стравот.

Анксиозноста претставува одбранбен механизам на телото во акција. Како состојба е посебно доживување во зададена специфична ситуација и специфично време. Често е придружена со немир, замор, проблеми со концентрацијата, како и со мускулна тензија.

Анксиозноста е психолошка реакција на личноста, на доживувањата на прилагодувањата присутни во една стресогена состојба, односно при состојби на надворешни симулации, со кои се зголемува капацитетот и енергијата, за најдобро и за општо добро прифатливо решение на конфликтот и актуелната стресогена состојба.

Исто така, анксиозноста може да се дефинира и како емотивна состојба на силна невротска тензија, која доколку се повторува, може да помине и во хронична.

Кога анксиозноста ќе премине во хронична состојба, има големи и непредвидливи последици, и на соматски и на психолошки план. Се губи енергијата, волјата, се појавува крајна животна диспропорционалност која доведува до депресија, истоштеност и намалување на функционалноста на самата личност.

Соматските ефекти на анксиозноста може да вклучат срцеви палпитации, тахикардија, мускулна слабост и напнатост, замор, гадење, болка во градите, недостаток на воздух, главоболки, болки во стомакот или тензични главоболки.

Кога телото се подготвува да се справи со заканата, тогаш манифестира покачување на крвниот притисок, тахикардија, потење, протокот на крв во големите мускулни групи се зголемува, а имунолошките и дигестивните функции се инхибирани.

Кај личностите кои патат од анксиозност значајно е нарушен квалитетот на нивниот живот. Кога и да посакаат да направат нешто, тие тоа го избегнуваат со разни одбрамбени механизми, со кои ваквата ситуација ја држат под контрола.

Повеќето лица ја искусуваат анксиозноста во текот на животот, но не и придаваат значење се додека таа не го попречи секојдневното функционирање, сликата за себе или способноста за концентрација.

4.2 Депресија

Депресија е ментална состојба или хронично ментално растројство. Исто така, претставува состојба на нерасположение и аверзија кон активностите.

Директно влијае на мислите на личноста, нејзиното однесување. Се карактеризира со чувство на очај, осаменост, чувство на тага, ниска самодоверба и себеукурување.

Сево ова е надополнето со психомоторен дизбаланс, повлекување од социјалните контакти и појава на вегетативни состојби, како губење на апетит и несоница.

Депресијата како симптом претставува чувство на невоља, несреќа или безнадежност.

Како синдром означува депресивно расположение, атенија (изгубена енергија), психомоторна забавеност, чувство на девалоризација, безвредност, вина. Изгубена е можноста за концентрација и мислење, а постојат и суицидални мисли.

Сите овие симптоми, означуваат еден вид страдање, односно не функционирање во сите домени, на каква било активност или ангажираност (психичка, интелектуална или физичка).

Карактеристични симптоми на депресијата се:

- *присуство на тага
- *редуцирана или намалена енергија
- *намалена или отсутна мотивација
- *намалена концентрација
- *променета, алтерирана слика за себе
- *голем песимизам
- *анхедонија (намален интерес и задоволства)
- *инсомниа или хиперсомниа
- *редуциран апетит, можна анорексија

4.3 Анхедонија

Претставува губиток на капацитетот да се почувствуваат задоволствата, или недостаток на емоционална експресивност (емоционална истрошеност, исцрпеност). Исто така претставува губиток на субјективното искуство на задоволство, кое произлегува од вообичаените активности кои претходно предизвикувале задоволство како хоби, музика, сексуални активности или социјални интеракции.

4.4 Алекситимија

Претставува отсуство на зборови за да се искажат сите свои емоции и сопствени состојби.

Алекситимијата е нарушување во личното обележје, личните особини на една личност, неможноста да се препознаат и да се објаснат емоциите и емотивните напливи.

Главни карактеристики се:

*дисфункција на емотивната свесност

*отсуство на социјална поврзаност

*нарушени интерперсонални релации

4.5 Атимхормија

Означува губиток на животниот елан и желба за живот, губење на сите интелектуални и афективни динамизми.

4.6 Апатија

Апатијата се дефинира како изгубен осет или сензибилитет за причините кои вообичаено провоцираат емоции. Апатичната личност губи чувство за значењето и целта на сопствениот живот. Апатијата е природен одговор на разочарувањето, потиштеноста и стресот. Исто така, може да биде и знак за специфични ментални проблеми.

Апатијата претставува и начин да се заборават негативните чувства, односно е резултат на индивидуалните чувства, кои немаат степен на вештини, односно сила потребна за соочување со предизвик или проблем.

4.7 Агресија

Во најширока смисла на зборот е начин на однесување, размислување, делување со силен непријателски набој кон соговорникот.

Агресивноста се смета за деструктивна форма на комуникација.

Во секојдневната употреба, агресијата означува штетни дела, уништување или оштетување на се што не опкружува, неживо или живо, под дејство на деструктивни импулси. Се смета дека тоа се случува поради интелектуалната немоќ за справување со соговорникот, отсуство на знаење, немање ментален капацитет и концентрација, култура на комуницирање и однос кон дијалогот во меѓучовечките односи.

4.8. Фрустрација

Произлегува од блокирањето во реализацијата на намера или цел од страна на некого, индивидуален недостиг или фактор време.

4.9 Самоуништувачко однесување

Се користи како механизам за справување со нештата или работите кои ги категоризираме како „премногу“.

4.10 Несоница

Несоницата претставува нарушување во спиењето, што се карактеризира со тешкотии во заспивањето.

Несоница или инсомнија носи со себе енормни последици врз соматското и психичко здравје, како и врз хармонијата.

Главни причини за несоницата се:

*депресија или анксиозност

*хроничен или акутен стрес

*болка или нелагодност во текот на ноќта

Главни симптоми на несоницата се:

*проблем со заспивањето

*чести будења во текот на ноќта, за проблеми за одново заспивање

*премногу рано будење наутро

*чувство на замор по будењето

*раздразливост

*проблеми со меморизација

Семејното насилство претставува екстреман облик на дисфункционалност на семејството, а примерите за семејно насилство не ретко се во семејства со невработени лица.

Невработеноста има негативно влијание врз семејните релации и тоа во насока на зголемување на агресивниот однос на невработените кон останатите членови на семејството.

Невработеноста, е значаен фактор во градењето на **позитивна слика за себе**. Невработените веруваат дека нивното вработување зависи од нивните способности, а тоа, пак, се одразува на нивното доживување на себе си како активни и способни индивидуи кои можат да заработат за пристоен живот.

Покрај негативното влијание, кое невработеноста го има кон себедоживувањето и себеприфаќањето, таа истовремено претставува фактор што влијае врз појавата на психички нарушувања како што се депресијата, бесперспективноста, анксиозноста, но, и врз појавата на психосоматските заболувања.

Загриженоста како релативно трајна состојба е поврзана со исчекување на непријатни настани, а таквата состојба, речиси секогаш, се одразува врз појавата на перцептивно

доживување дека иднината која доаѓа во себе не носи надеж дека ќе се случат настани со позитивен исход. Перцепцијата на себе и индивидуалното доживување на сопствената здравствена состојба, исто така се тесно поврзани со антиципацијата на идните случувања.

5. Стратегии за надминување на негативните последици од невработеноста

Овие совети кои можат да ви помогнат да ги ублажите последиците од невработеноста или пак во најдобар случај – да ја победите:

- **Реагирајте веднаш.** Без разлика дали сега сте ја изгубиле работата или пак тукушто сте ја зеле дипломата од факултет, невработеноста е проблем за којшто треба да реагирате веднаш. Колку подолго едно лице е невработено, толку потешко му е да си ја изгради потребната желба за да бара работа, да оди на интервјуа и да се претставува во најдобро светло. Затоа, веднаш откако ќе добиете статус невработена, активирајте ги сите расположливи ресурси за да си најдете нова работа.
- **Променете го начинот на живот.** Ако сте во финансиска криза поради вашата невработеност или ако имате за исплаќање некаков долг, треба да го промените начинот на живот и да го прилагодите кон новата ситуација. Започнете повеќе да штедите. Излегувањето сведете го на минимум и занимавајте се со активности кои не бараат трошење на мало богатство.
- **Информирајте се.** Читајте и апсорбирајте колку што е можно повеќе информација за процесот на барање на работа. Колку повеќе знаете, толку полесно ќе ви биде да си изградите претстава што ве очекува во џунглата

наречена пазар на трудот и полесно ќе можете да се прилагодите на специфичните услови во нашата држава. Информирајте се секојдневно за да си ја градите самодовербата.

- **Надградете ги вашите способности и знаење.** Искористете го тоа што сте слободни и започнете да изучувате нов јазик, подобрете ги вашите компјутерски способности, запишете се на курс за придобивање на одреден сертификат или диплома. Или пак започнете да читате повеќе книги за областа во која сакате да ја продолжите вашата кариера.
- **Осигурете се дека располагате со силно CV и мотивационо писмо.** Документите за кандидирање го формираат првото мислење на работодавците за вас. Тие се средство за реклама, кое ако го искористите правилно, може веднаш да ви донесе нова работа. За да бидете сигурни дека имате соодветни документи, консултирајте се со ваш искусен пријател кој ќе ви даде реална оценка.
- **Не се изолирајте.** Правете колку што можете повеќе нешта надвор од вашиот дом. И покрај тоа што можете да барате работа онлајн, излегувајте и купувајте весници со огласи и информирајте се за отворени работни места преку ваши познаници.
- **Побарајте поддршка.** Секој човек сака да ги сподели своите проблеми, затоа што кога ќе го направи тоа, сè ќе изгледа полесно. Разговарајте со вашето

семејство и пријателите за проблемите со кои се соочувате додека сте невработени.

- **Искористете ги вашите контакти.** Кажувајте им на сите каква работа барате и прашувајте ги дали имаат информација за некоја фирма која бара лица со вашите способности. Искористете ги и социјалните мрежи како Facebook и Twitter за да ги известите вашите пријатели дека барате работа. Многу луѓе наоѓаат работа токму преку своите пријатели или роднини. Кога сте невработени не е време да бидете срамежливи.

- **Размислете за други алтернативи.** Доколку сметате дека во моментот не е најдобро време за да барате работа, можете да започнете да размислувате за други алтернативи:
 - ***Продолжување на образованието.*** Добивањето на уште една диплома може само да ви помогне во процесот на барање на работа. Со продолжувањето на образованието ќе си го пополните слободното време, ќе остварите нови контакти кои можат да ви донесат нова работа, а и ќе ги надградувате вашите знаења.

 - ***Започнување на свој бизнис.*** Кога ќе видите колку е тешка ситуацијата со невработеноста, нема ни да ви се помислува на отворање на нов бизнис. Но, можеби токму тоа ви е потребно. Размислете за некоја ваша идеја. Можеби тоа што сте невработени ќе ви помогне да преземете поголем ризик и да си остварите некој сон со започнувањето на нешто свое.

- **Бидете оптимисти.** Ако сте невработени, лесно можете да се разочарате и да западнете во депресија. Доколку помине подолго време, а вие сè уште немате среќа, голема е веројатноста да започнете да се сомневате во вашите способности и на моменти да си мислите дека не вредите за ништо. Но, таквиот став е најлошото нешто што можете да си го направите, затоа што ќе се демотивирате и вработувањето ќе премине во невозможна мисија. Борете се против лошите мисли со поголема доза оптимизам и позитивно размислување.

III. Квалитет на живот и стратегии за менаџирање на стресот

Изразот „квалитет на живот“ прв пат се споменува во 20тите години на минатиот век. Од тогаш, се поголем е бројот на публикации кои го разработуваат и се трудат да го дефинираат овој концепт.

Постојат многу толкувања, но нема прецизна дефиниција за овој концепт.

Светската здравствена организација е една од организациите, која водела процес за дефинирање на овој концепт, во кој биле вклучени голем број на меѓународни експерти.

Во 1993та година е постигнат концензус за дефинирање на концептот „квалитет на живот“. Според оваа дефиниција квалитет на живот претставува субјективна перцепција на поединецот по однос на неговата положба во животот, во контекст на културата и системот на вредности за кои се залага да ги достигне и почитува, но и во однос на неговите сопствени цели, очекувања, стандарди и интересирања.

Квалитет на живот е широк концепт, врз кој значајно влијание имаат физичкото здравје на поединецот, психичката состојба, степенот на самостојност кој го поседува поединецот, социјалните односи и најважното неговото место во општественото опкружување.

Истражувањата покажуваат дека повеќето од луѓето го дефинираат квалитетот на својот живот земајќи ги во предвид: позитивната психолошка состојба, емоционалната благосостојба, доброто физичко и психичко здравје, но и физичката способност да го работат она што го сакаат и што ги исполнува, остварувањето добри односи со пријателите и семејството, учество во друштвени и општествени активности, како и во регион со добра инфраструктура, поседување на доволна сума на пари за пристоен живот и независност.

Нивото на квалитет на живот зависи и од нивото на стрес кое е присутно во нашето секојдневие, но и начинот на кој се справуваме со него и важноста која му ја придаваме.

Секој од нас некогаш бил изложен на стрес. За некои стресот претставува секојдневие, а некои го доживуваат повремено. Единствена разлика е во тоа, како го доживуваме и како се справуваме со истиот.

Менаџирањето на стресот може да биде многу битна и моќна алатка за одржување на благосостојбата на организмот, поради тоа високо и постојано ниво на стрес може да влијае врз психо – физичкото здравје, а со тоа и врз квалитетот на живот.

Кога стресот трае долго, кога оптеретувањето од самиот стрес е големо и нашите вообичаени стратегии и техники за борба со проблемите не даваат резултати, тогаш стресот има негативни последици како на психичкото така и на физичкото здравје, способноста, продуктивноста, задоволството а секако и на квалитетот на живот.

Затоа од голема важност е да ја сфатиме суштината на стресот кој го доживуваме, да ги откриеме неговите извори, да ги препознаеме навремено симптомите кои ни ги покажува нашето тело, да ја процениме сопствената можност и сила за соочување со истиот, нашата спремност и можност за превземање на нешто во врска со стресот кој го доживуваме, во смисла на соочување со истиот, превземање правилни мерки за надминување на негативните последици, како и пронаоѓање на нови начини за унапредување на стратегиите во борбата против стресот.

Ако доволно внимание посветиме на се она што не опкружува, многумина од нас би се сложиле дека изворите на стрес се насекаде околу нас. Секојдневно доживуваме стрес во сите сфери на нашето секојдневно функционирање, во контактите со семејството, пријателите, познаниците, на јавни места, на работното место, училиштето и слично.

Под поголем ризик се амбициозните луѓе кои пред себе си поставуваат многу високи цели и кои имаат нереални очекувања од себе и од околината. Ова доведува до неможност да се прилагодат на околностите во кои се наоѓаат, односно реалноста. Ризикот е поголем и кај оние личности кои се склони кон перфекционизам, но исто така и кај оние кои се склони кон потпаѓање под сечиј авторитет, па имаа проблем со поставувањето на границите.

Некои ситуации всушност можат да бидат опасни, можат да не загрозат психички и социјално. Следствено на ова, стресот и емоцијата се дел од нашиот ран систем за предупредување кој не алармира да се самозащитиме во вакви околности и ситуации.

Како и да е, многу често ние сме премногу груби и неискрени со самите себе, на начин на којшто никогаш не би биле со нашите пријатели или блиски. Ова комбинирано со негативното мислење на другите, може да предизвика интензивен стрес и тага, а исто така може значително да влијае врз самодовербата.

Негативното мислење ја намалува самодовербата, го намалува интензитетот на перформансот и ги парализира менталните вештини.

Негативните мисли имаат тенденција да влијаат на нашата свесност, да направат штета и да се повлечат повторно без да биде забележана нивната важност.

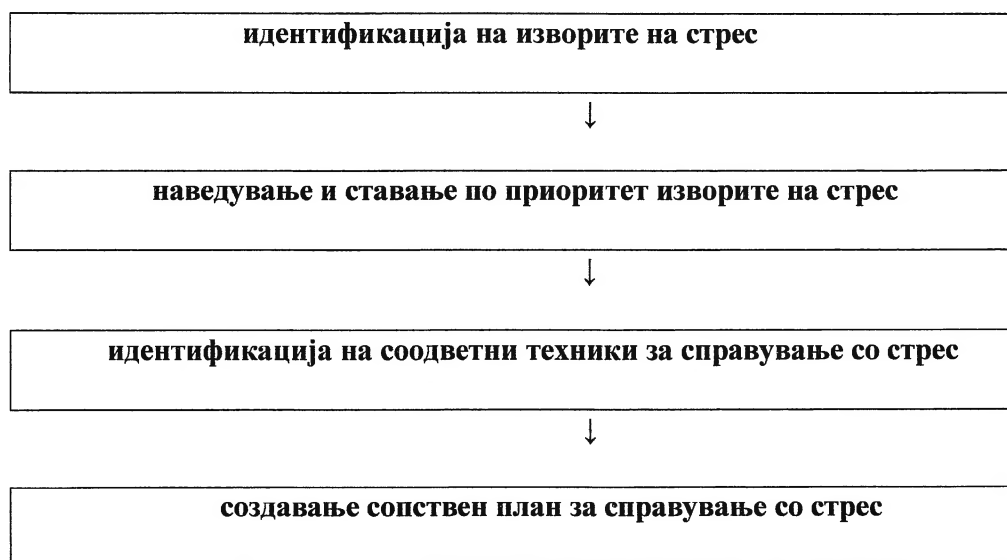
Зголемувањето на свесноста е процес со кој се набљудуваат нашите мисли и стануваме свесни за тоа што не мачи и што поминува низ нашата глава. Еден од начинит да се оствари ова е да го набљудуваме текот на свесноста кога размислуваме за работи кои се трудиме да ги достигнеме а предизвикуваат стрес.

Постојат повеќе стратегии и начини за контролирање на влијанието на стресот врз организмот.

1. Стрес дневник

Зголемувањето на свеста може да се постигне со лоцирање на стресот во стрес дневник. Кога се анализира стрес дневникот на крајот на периодот, треба да биде во состојба да се видат најчестите и најопасните мисли.

Започнувањето на стрес дневник може да помогне да се идентификуваат стресорите во нашиот живот. Чувањето белешки за тоа што го предизвикало стресот, како сме се чувствувале (физички и емоционално), како сме изреагирале и како сме успеале да се избориме со тоа, може многу да ни помогне во следната стресна ситуација која може да ја доживееме. Подолу е прикажан процесот на планирање на стресот.



Нашите афирмации ќе станат посилни ако се детални и изразени во сегашно време со силна емоционална содржина.

Позитивното мислење треба да биде користено со нормален разум. Идентификацијата на можностите и фокусот на истите е дел од нашето позитивно мислење.

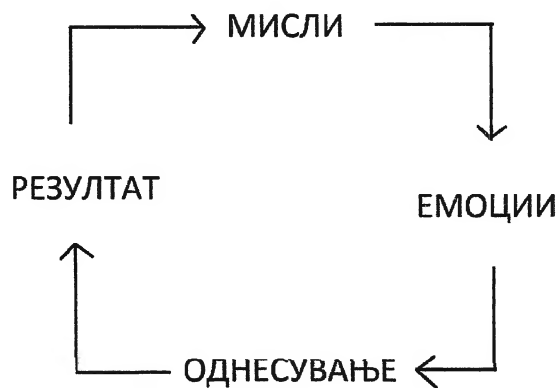
2. Креативна визуелизација и стимулација

Еден од начините за ослободување од стресот, а за добивање поголема контрола на околината, е преку позитивен себе – разговор. Нашиот ум верува во она што му го кажуваме.

Многу е важно да се комбинираат вежбите за визуелизација со позитивната афирмација. Слабите изведувачи, како и оние со негативна слика за себе, најчесто не се ценат доволно. Ако постојано си кажуваме на себе си дека не можеме нешто да направиме, сигурно премногу ќе се изненадиме ако успееме во тоа нешто.

Наместо да се обидуваме да го искорениме негативниот говор кон себе, треба да се обидеме да го редуцираме, со тоа што ќе го замениме со позитивни фрази за себе.

Ова воопшто не е лесно, а луѓето често се чувствуваат глупаво и лажливо кога употребуваат афирмации/позитивни потврди за себе си.



Еве неколку сугестии за полесно користење на позитивни афирмации:

1. Позитивните коментари треба да ги формулираме во прво лице еднина, во сегашно време (Јас сум.....Јас можам), со превземање на сопственост врз изјавата
2. Треба да ги користиме позитивните коментари на најпозитивниот можен начин (да се избегнува користење на зборови како „не“ и „не можам“). Ова е многу важно, бидејќи мозокот не е способен да визуелизира негативна акција. Ако се обидуваме да визуелизираме како „не“ правиме нешто, всушност тогаш мора да се визуелизираме себе си во друга акција.
3. Хемисферите помеѓу себе не комуницираат најдобро (десната хемисфера на мозокот е доминантно визуелна, а левата работи логички и буквално, а покрај тоа не може да го разбере зборот „не“)
4. Кажете то што сакате да бидете
(Ако одите на испит, интервју за работа и слично и си кажеме „Немој да си под стрес“, си создаваме слика за некој кој е под стрес. Но, ако си кажеме „ Се чувствувам смирено и опуштено, јас сум самоуверен и подготвен“, тогаш создаваме слика за некој кој навистина е таков.

3. Долготрајни начини за соочување со стрес

Постојат повеќе начини за соочување со стресот а ова се оние кои носат подолготраен ефект:

-одберете сопствени цели

-изградете систем на поддршка

-мислете позитивно

-сопствените очекувања направете ги реалистични

-да се прифати она што не може да се промени

-да се предвидат потенцијално стресните ситуации

-да се живее во сегашноста

-добро да се организира времето

-да се грижиме за сопственото здравје

-да се одвои време за себе

4. Стручни техники за опуштање

1. Длабоко дишење

Седнете исправено, застанете и дишете длабоко. Вдишете до крај, застанете неколку секунди и тогаш лесно издишете. Потрудете се да дишете балансирано и бројот на вдишувањата и издишувањата нека биде 16 во минута. Оваа едноставна и навидум тривијална метода ќе направи да ви се избистри главата и да се чувствувате подобро.

2. Пеперутка

Вкрстете ги рацете преку градите и дланките ставете ги на рамената. Потоа ритмично, брзо и наизменично, лево – десно, тапкајте со рацете по рамената 5 – 7 минути. На овој начин ги стимулираме мозочните хемисфери и го доведуваме орагнизмот во балансирана состојба, а истовремено се ослободуваме и од стресот.

3. „Пукање“ со прсти

Поставете ги рацете на ниво на ушите и наизменично лево – десно, пукајте со прстите најбрзо што можете, 5 – 7 минути. На овој начин се поттикнува креативната работа на мозочните клетки и се ослободува телото од напнатоста.

4. ТЕС – техники на емоционална слобода

ТЕС се техники на емоционално лекување, односно форма на психолошка акупресура.

Пристапот ги ублажува симптомите, преку каптирање од различни локации на телото. Самото каптирање ги балансира енергетските меридијани кои се нарушуваат кога мислиме или поминуваме низ емотивно вознемирувачки моменти.

Кога организмот ќе се избалансира, вознемиреноста ја снемува.

ТЕС техниките успешно се применуваат за лекување на широк спектар на емоционални прашања, стравови, фобии, трауми, посттрауматски стресни нарушувања.

Се применуваат и за подобрување на ефикасноста на интерперсоналните односи и релации.

Овие техники исто така се идеални и за самопомош.

5. Сударшан крија

Јогиската наука за дишење е стара аповеке од 5000 години. Таа е една од првите науки која го согледала влијанието на умот и емоциите во создавањето и обновувањето на оптималното здравје.

Една од најпознатите техники е Сударшан крија.

Сударшан крија вклучува посебни природни ритмови на дишење, со кои се хармонизира ритмот на телото и емоциите, и ги води во согласност со ритмот на природата. Сударшан крија го прочистува системот однатре. Се води по мотото во здивот се крие голема тајна.

Менаџирањето на стресот значи менаџирање на времето, подобрување на комуникациските вештини, зголемување на довербата во себе, социјална поддршка,

одбегнување на преоптовареноста, менаџирање на животниот стил со соодветни активности, достигнување на баланс, соодветна исхрана итн.

Емотивниот одговор може да се извежба. Личноста може да ги прикрие емоциите, но во даден момент мора да покаже вистинска реакција. Луѓето може да реагираат на стресот на неколку начини:

- Когнитивно избегнување;
- Прифаќање или помирување на судбината;
- Барање на алтернативни награди; и
- Емоционално празнење.

Првите две стратегии се когнитивни, а вторите две бихејвиорални стратегии на одбегнување на стресот. При примената на когнитивно избегнување луѓето одбираат да не размислуваат за стресната ситуација, чекаат работите сами од себа да се променат, или потполно го игнорираат настанатиот проблем.

Кога луѓето ја применуваат стратегијата когнитивно прифаќање настојуваат да се помират со судбината и да ги прифатат нештата, при тоа не доживувајќи дека имаат некаква контрола над стресната ситуација.

При користењето на стратегијата барање на алтернативни награди луѓето ја насочуваат својата енергија кон пристапување на нови ситуации, запознавање на нови луѓе, читање, рекреирање и сл.

Стратегијата емоционално празнење се применува кога луѓето го изразуваат стресот своите емоции преку плачење, викање, лутење, изолирање или преземање ризик

Совладувањето исто така може да се реализира на неколку начини:

1. Соочувајќи се со **проблемот и активно делувајќи**, со што ја менуваме ситуацијата и околината во која се наоѓаме
2. Доколку не можеме да влијаеме на ситуацијата/проблемот, тогаш да се насочиме кон промена на начинот на кој ја гледаме истата, **и како се чувствуваме поради истата ситуација**. Кога ќе станеме свесни за тоа како се чувствуваме, тогаш може да избереме како ќе реагираме
3. **Со прифаќање** на ситуацијата која не сме во можност да ја измениме: пример смрт на драга блиска личност. Притоа можеме да се насочиме кон барање на социјална поддршка или ресурси кои можат да ни пружат поддршка.

Важни вештини кои можат да се научат, а се од драгоцено значење за соочување со стресот се следниве:

1. Вентилирање на негативните емоции
2. Учење на техники на дишење и релаксација
3. Примена на правилна исхрана и физичка активност
4. Учење на вештини за подобрување на концентрацијата и вниманието
5. Работа на самовербата и самопочитта
6. Учење на позитивно мислење
7. Учење на вештини за организација на време, планирање, споделување
8. Учење на вештини за решавање на проблеми и донесување на одлуки

5. Поврзаноста на исхраната со контролата на влијанието на стресот врз организмот

Постојат повеќе стратегии за контролирање на влијанието на стресот врз организмот, а една од нив е поврзаноста со исхраната. Некои намирници го поттикнуваат ослободувањето на серотонин, а други го намалуваат нивото на кортизол и адреналин.

Здравата исхрана може да му помогне на организмот да се избори со стресот, преку зајакнување на имунолошкиот систем и намалување на крвниот притисок.

Во продолжение неколку совети што треба да се конзумира за да се биде порелаксиран:

1. Сложени јаглехидрати

Јаглехидратите го поттикнуваат мозокот да создава повеќе серотонин, смирувачки ензим кој се создава во мозокот.

За одржување на стабилно ниво на серотонин, најдобро е да се конзумираат сложени јаглехидрати, кои организмот ги разградува и искористува многу побавно. Пример се овесната каша и интегралните житарки, интегралниот леб и интегралните тестенини. Сложените јаглехидрати придонесуваат да се чувствуваме балансирано, преку стабилизирањето на нивото на шеќер во крвта.

2. Прости јаглехидрати

Нутриционистите не ги препорачуваат простите јаглехидрати, односно слатките и газираниите пијалоци. Но, сепак, во мали дози односно количини придонесуваат за кратко и брзо отстранување на стресот. Овие јаглехидрати се дигестираат брзо, а тоа доведува до брзо растење на концентрацијата на серотонинот.

Но поради краткотрајниот резултат постојат и поздрави опции за надминување на стресот.

3. Витамин Ц, магнезиум и омега 3 масни киселини

Одредени студии покажуваат дека витаминот Ц помага да се надмине стресот. Портокалот содржи висока концентрација на витамин Ц. Внесот на портокал може да го намали нивото на стрес хормоните и истовремено да го зајакне имунолошкиот систем.

Изработено е истражување врз лица со висок крвен притисок, која покажала дека доколку се зема витамин Ц пред извршување на стресна ситуација, високиот крвен притисок и нивото на кортизол (хормон на стрес), побрзо си ги враќаат нормалните вредности.

Магнезиумот исто така има големо влијание врз справувањето со нивото на стрес. Ниското ниво на магнезиум во организмот може да предизвика главоболка и замор, надополнувајќи ги симптомите на стресот.

Продукт кој изобилува со магнезиум е спанаќот, но доколку не ви се допаѓа, може да се замени со варени зрна од соја или лосос.

Сепак, добро е да напоменеме дека Попај никогаш не дозволи да биде надвладеан од стресот, можеби токму поради високите концентрации на магнезиум во спанаќот.

Омега 3 масните киселини може да превенираат нагло зголемување на нивото на стрес хормоните, промени во расположението, срцеви заболувања. Присутни се во рибата и во разни додатоци на исхраната.

4. Суров зеленчук

Грицкањето на морков, крставица и целер претставува механички начин за намалување на стресот, односно на овој начин доаѓа до размрдување на вилицата, со што се намалува напнатоста.

5. Бадеми

Бадемите содржат голема количина на витамин Е, кој го зајакнува имунолошкиот систем, но исто така и витамин Б кој не прави поотпорни на ефектите од стресот. Затоа препорака за подобро справување со стресот е конзумирање на ¼ чаша бадеми секој ден.

6. Млеко – конзумирање пред спиење

Истражувањата покажуваат дека калиумот ја намалува вознемиреноста. Нутриционистите препорачуваат една чаша топло ниско маслено или обезместено млеко пред спиење, за релаксација и побрзо заспивање.

7. Хербални додатоци

Коренот од валеријана има смирувачки ефект, а кантарионот се покажал како ефикасен кај лицата со умерена депресија.

8. Чоколадото како спасоносен вентил

Чоколадото претставува неодоливо, слатко задоволство. Содржи магнезиум, кофеин и теобромин, кои создаваат еуфоризантен ефект и ги забрзуваат рефлексите.

Какаото како главен составен дел, претставува ни помалку ни повеќе, мешавина од 400 различни мириси (парфеми), кои веднаш се упатуваат кон олфактивните зони.

Еуфоризантното дејство на чоколадото може да се искористи како спасоносен вентил при некаква стресогена потешкотија, нормално доколку нивото на холестерол и шеќер во крвта е нормално.

9. Лук – заштитник на имунолошкиот систем

Лукот е составен дел од исхраната. Корисноста на лукот ја согледуваме во тоа што доведува до: зголемување на флуидноста на крвта, намалување на коагулацијата, намалување на нивото на холестерол во крвта, па дури и во неговото анти туморозно дејство.

Докажано е дека дејствува и позитивно влијае на зајакнување на имунолошкиот систем

10. Пиперка – извореден дестресор

Пиперката содржи капсаицин, материја која се трансформира во црниот дроб, содржи витамин Ц, а истата е и моќен антиоксидант.

Капсаицилот провоцира и секреција на ендорфини кои генерираат лесна еуфорија и добро расположение за време на јадењето.

Претставува извореден дестресот, многу лесно употреблив.

6. Општи и практични начини и методи за совладување на стресот

Постојат многу совети како да си обезбедиме мирен и спокоен живот, односно нашето урбано живеење да биде хармонично и избалансирано.

Оние чија цел е „нормалниот дијалог“ помеѓу себе си и средината, во интимните, пријателските, професионалните и другиот вид на односи кои ги воспоставуваме и негуваме секојдневно, не чекаат совети од други, туку веќе воспоставиле сопствен самоодбранбен систем, кој постојано го надградуваат.

Постојат општи и специјални (стручни) начини и методи кои е добро да се практикуваат за совладување на стресот.

1. Медитација

Техниките на медитација го претвараат стресот во сила. Медитацијата на најбрз можен начин може да доведе до повисоко ниво на разбирање, па во тој случај стресот нема никаво влијание, поради мирот кој е постигнат.

2. Животни

Животните позитивно делуваат врз менталното здравје, ги лечат осаменоста и стресот, а со своето однесување не учат како да ја слушаме околината. Нема ништо поубаво за подигнување на расположението од воодушевениот поздрав на домашното милениче после исцрпувачки ден.

3. Кратка прошетка

Дури и кога не сме во можност да излезе надвор, доволно е да се одвои пар минути за движење и во затворена просторија. Движењето ќе влијае врз циркулацијата и ќе ја намали напнатоста во мускулите.

4. Направете пауза за кафе или чај

Кофеинот во кафето се смета за психички стимуланс на нервиот систем, ни дава еуфорична импресија дека физички се чувствуваме добро, со што се зголемува и поддржува интелектуалната активност.

Кофеинот ја акцелерира употребата на масни киселини кои се ослободуваат за време на стресот. Има брза ресорпција и по само 5 минути се наоѓа во нервниот систем.

Чајот пак, содржи теин, со слични својства како кофеинот, со една битна разлика, поразреден е како напиток, и со една предност, може да се пие многу повеќе од кафето.

Кафе или чај паузата освен овие бенефиции за организмот, носи и социјално задоволство на пријатност и блискост. Претставува мало чувство на задоволство, но и дружење и комуникација, како социјален момент на релаксација

5. Сконцентрирајте се на дишењето

Обидете се да дишете „од стомак“, вовлекувајќи воздух што посилено во градите, а потоа полека испуштајте го се додека не се осети олеснување.

6. „Истресете се“ на перница

Неколкуче удари на перницата може да ве ослободат од насобраниот стрес

7. Пишувајте

Ослободете се од стресот така што негативните емоции ќе ги исфрлите од телото пишувајќи. Запишете ги мислите кои ве мачат.

8. Променете го начинот на перцепција

Променете го начинот на кој ги доживувате лошите вести што доаѓаат до вас. Немојте да се криете од фактите. Апатијата и незаинтересираноста можат да предизвикаат еднакви штети колку и стресот. Наместо да кренете раце од се, искористете ја веста за да пронајдете дел од решението на одреден проблем и начин.

9. Фокусирајте.

Наместо да извршувате неколку задачи истовремено, посветете се на една работа или една личност, во одредено време. Насочувањето на вниманието полесно го контролира стресот.

10. Музиката го намалува стресот

Брзите ритми го будат умот, го прават повнимателен и побрз. Бавната музика го смирува и опушта мозокот. Го поттикнува нервниот систем да ги забави дишењето и отчукувањата на срцето. Класичната музика има многу предност поради хармоничниот спој на повеќе инструменти и поради тоа што не ги иритира ушните мембрани.

11. Поставете ги љубовта и пријателството на прво место

Блискоста со драгите лица може да ја подобри работата на срцето, да го поттикне излучувањето на хормонот окситоцин, клучниот за зближување и чувството на доверба. Неговото дејство го намалува стравот и помага во спречување на здравствените потешкотии предизвикани од осаменоста.

12. Јадете редовно

Редовното јадење ќе го намали влијанието на стресот врз нивото на шеќер во крвта. Три оброци на ден од кои секој ќе се состои од најмалку 40% протеини, како и незасладени меѓуоброци, ќе го одржат нивото на шеќер стабилно, а вас ќе ве наполнат со енергија.

13. Испробајте пранајама

Дишењето е една од основните телесни функции која свесно може да се контролира, а исто така е еден од најбрзите и најефикасните начини на отстранување на напнатоста. Затоа испробајте пранајама.

Затворете ја десната ноздра со десниот палец, па длабоко и бавно дишете на левата со пауза од неколку секунди, помеѓу вдишувањето и издишувањето. Повторете десетина пати, па преминете на другата ноздра.

14. Издвојте време за молчење

Обрнете внимание на внатрешниот живот и развијте верба во интуиција.

15. Не се оптоварувајте со поголеми промени, почнете со мали нешта.

16. Физички вежби

Покрај соодветниот режим на исхрана, една од најдобрите стратегии за справување со стресот е вежбањето. Аеробните вежби ја подобруваат циркулацијата и снабденоста на организмот со кислород и го поттикнуваат организмот да создава ендорфини, поради кои се чувствуваме одлично.

17. Практикувајте јога

Јога вежбите претставуваат корисна техника на медитација и ментална концентрација. Јогата е една од најмоќните техники и вежби за развивање на свесноста.

Јогата е усогласување на телото со умот и дишењето, преку или со помош на различни техники на дишење, јога положби (асани).

Одличен регулатор е на стресогениот емотивен наплив, расположението и негативната емотивна состојба.

Јога вежбите се особено корисни за редукација на стресот бидејќи користат нов начин на дишење, мускулаторна релаксација и медитација кога мускулите се истегнуваат и опуштаат. Јогата го подобрува расположението, ја зголемува концентрацијата и влијае на поуспешно одвивање на когнитивните процеси на и вниманието. Корисна е и за намалување на анксиозноста, главоболките, високиот крвен притисок и астмата.

Јогата е најприроден начин да се живее здраво и среќно.

18. Танцувајте

Танцот е уметност на движења, еден вид емоционално изразување и посебна интеракција со околината.

19. Имајте хоби

Како рекреациона дејност во слободното време, имањето хоби овозможува опуштање на организмот, занимавање со работи кои ги исполнуваат човековите потреби и желби.

20. Возете велосипед

Возењето велосипед е издувен вентил од секојдневните обврски. Енергијата која се создава по возењето на велосипед, придонесува полесно да се справиме со обврските и предизвиците кои ни ги носи денот.

21. Немојте да ги преувеличувате малите проблеми

Кога нешто ќе тргне на лошо запрашајте се: Дали ова ќе биде важно и по 10 години?

22. Разговарајте со некого

Понекогаш други луѓе може да ни укажат на нови ставови и различни погледи на проблемите и постапките.

23. Научете да кажете „не“

Осознајте ги своите граници и не ги нарушувајте. Тоа што прифаќате да правите нешто што е повеќе отколку што можете, не е добар избор.

24. Имајте цврст став

Рационалното размислување може далеку да ве одведе.

25. Смејте се

Правете нешто во што уживате

26. Спијте

Потребни се најмалку 7 часа сон да можат вашето тело и мозок да функционираат на оптимално ниво. Избегнувајте ги дремките преку ден кои се подолги од 1 час.

27. Управувајте со времето

Обезбедете си планер, направете распоред или to – do листа. Бидете прецизни. Означете како ќе изгледа месецот, неделата или денот.

28. Најдете систем за поддршка

Не е важно дали е тоа мајка, сестра, пријател, советник...најдете некој на кој можете слободно да му ги искажете вашите чувства, мисли и ставови. Понекогаш она што ни е потребно е разговор со некој кој знае да слуша.

29. Спортувајте

Најпрепорачуваниот начин за ослободување од стресната состојба е практикувањето било каков спорт.

Спортувањето придонесува да се чувствуваме добро и да бидеме во добра форма.

Практикувањето на спорт е мошне корисно. Спортувањето во друштво генерира релации и односи на пријателство, издржливост и морал.

Корисноста е физичка, психолошка и социјална поради ослободувачкиот и анксиолитички ефект на психичката напнатост.

Спортувањето помага да се заборават проблемите и претставува тренинг за стресните проблеми кои би се случиле во иднина.

IV.Истражување

1.Формулирање на проблемот

Најчесто прифатена дефиниција за стресот е дека стресот потекнува кога личноста верува дека барањата ги надминуваат личните и социјалните ресурси кои индивидуата е во можност да ги мобилизира. Кога луѓето се под стрес тие судат на два начина: прво тие се чувствуваат преплашени од ситуацијата и второ тие веруваат дека нивните способности и ресурси не се доволни да се соочат со стравот.

Нивото на стрес зависи од тоа колку некој чувствува дека ќе биде оштетен во ситуацијата и колку нивните ресурси се пресретнуваат со барањата на ситуацијата.

Основен проблем на ова истражување е да се утврди поврзаноста на стресот со квалитетниот животен стил односно важноста на менаџирањето на стресот како моќна алатка за одржување на избалансиран и квалитетен животен стил.

Ова истражување треба да даде одговор дали активностите на стрес менаџментот успеваат да направат функционална реконструкција на менталитетот на индивидуата и да го подобрат квалитетот на живеење.

Со помош на ова истражување ќе се утврди кои фактори влијаат на правилната примена на техниките на менаџирањето на стрес и нивните ефекти врз правилното перцепирање на стресните ситуации од страна на индивидуите.

2.Цел на истражувањето

Истражувањето има за цел да ја утврди поврзаноста на стресот со квалитетниот и избалансиран живот и колку активностите за менаџирање на стресот влијаат врз повторната благосостојба на личноста.

3. Задачи на истражувањето

Истражувањето е насочено кон здравата и работоспособна популација и има задача да:

- утврди како стресот влијае врз секојдневното функционирање на личноста;
- утврди од што зависи правилната перцепција на стресните ситуации;
- утврди кои индивидуи се најподложни на влијанието на стресорите;
- утврди на кој начин активностите од менаџирањето на стресот влијаат врз подобрување на квалитетот на живот
- утврди колку социо – економскиот статус влијае врз перцепцијата на стресот и прифаќањето на техниките од стрес менаџментот

4. Практични цели на истражувањето

Резултатите од истражувањето ќе претставуваат еден вид евалуација на имплементираните активности на стрес менаџментот врз здравата и работоспособна популација како и утврдување на ефектите кои овие активности ги имаат врз подобрувањето на функционалноста кај индивидуите како и е подобрување на квалитетот на живот.

5. Предмет на истражување

5.1. Теоретско определување

Истражувањето има за цел да ја утврди поврзаноста на стресот со квалитетниот и избалансиран живот и колку активностите за менаџирање на стресот влијаат врз повторната благосостојба на личноста. Треба да се утврди кои фактори влијаат на правилната примена на техниките на менаџирањето на стрес и нивните ефекти врз правилното перцепирање на стресните ситуации од страна на индивидуите.

5.2. Дефинирање на основните поими од истражувањето

Стрес менаџмент – моќна алатка за превенција од стрес или во потесна дефиниција претставува програма наменета за превенција и третирање на последиците од стресот на повеќе нивоа

Стрес – серија поврзани искуства и реакции предизвикани од многу различни настани и околности односно во потесна дефиниција стресот е состојба или доживување кај личноста при што таа мисли дека очекувањата од средината кон неа, ги надминуваат личните и социјалните капацитети кои оваа личност може да ги ангажира.

Социо – економски статус – збир од видот и степенот на образование, висината на месечниот приход, професионалниот статус како и професионалниот статус на поблиските членови од семејството, место на живеење, навики на живот, традиции и верувања.

6. Хипотези во истражувањето

6.1. Општа хипотеза – Примената на активностите кои што се составен дел од менаџирањето со стресот, значително ќе влијаат во подобрување на квалитетот на животот на поединецот во денешното современото општествено живеење.

6.2. Посебни хипотези

Посебна хипотеза бр.1: Правилното користење на анти - стрес техниките ќе доведат до намалување на нивото на стрес кај индивидуите

Посебна хипотеза бр.2: Постои поврзаност помеѓу социо – економскиот статус на индивидуата и начинот на перцепција на стресните ситуации

Посебна хипотеза бр.3: Учество во што поголем број спортски активности ќе доведе до редуцирање на нивото на стрес кај индивидуата

Посебна хипотеза бр.4: Постои поврзаност помеѓу нивото на образование со начинот на перцепирање на стресот

Поседна хипотеза бр.5: Индивидуите кои ги користат техниките и методите на стрес менаџментот побрзо се справуваат со стресот од оние кои не бараат начини за надминување на стресот

Поседна хипотеза бр.6: Повисокото социјално потекло влијае врз мотивираноста за справување со стресот и повторна реконструкција на животниот стил

Поседна хипотеза бр.7: Поддршката од страна на семејството влијае врз резултатите и решеноста да се продолжи со анти стрес техниките и методите

Поседна хипотеза бр.8: Ако постои континуитет во спроведување на техниките на стрес менаџментот тогаш ќе имаме намалување на нивото на стрес

7. Варијабли во истражувањето

Во рамки на ова истражување се издвојуваат следниве независни варијабли:

1. Социо – демографски карактеристики:

-пол (машки/женски)

-место на живеење

-социјален статус на семејството

2. Техниките и методите на стрес менаџментот

-видови на активности

-организации за тренинг за антистрес методи

-должината на програмите за антистрес

Зависни варијабли во истражувањето се:

-изборот на техника за справување со стрес

-бројот на индивидуи кои бараат помош

-вклучувањето во вонкалкуларни активности

8.Метод и техники

Истражувањето ќе се изврши со помош на :

Прашалник – претставува техника или инструмент на собирање на одговори на прашања поврзани со истражувачкиот проблем. Се спроведува по пат на формулар со низа прашања поврзани со соодветниот проблем. Прашалникот ќе биде поделен на три дела. Во првиот дел ќе има прашања во врска со социо – економскиот статус. Вториот дел од прашалникот ќе има елиминативен карактер односно ќе се определи постоење и висина на нивото на стрес. И во третиот дел ќе се однесува на агенсите заслужни за постоењето на стресот како и поддршката на семејството и социјалното опкружување.

Техниката на субјективното проценување на оптоварување - проценката ја вршат самите испитаници, од кои се бара да го опишат стресното оптоварување и на адекватна скала истото да нумерички да го вреднуваат. Оценувањето на личното доживување на оптоварување, се смета за субјективен одраз на сите барања на општественото опкружување: физички, перцептивни, ментални и медијациски. Ова е многу значајно, бидејќи на ваков начин се осознава како личноста го доживува оптоварувањето во социјалното опкружување. Откривањето или мерењето на степенот на субјективното доживување на оптеретување, понатака ја условува регулациската улога во процесот на менаџирање на стресот.

9.Просторно и временско определување на истражувањето

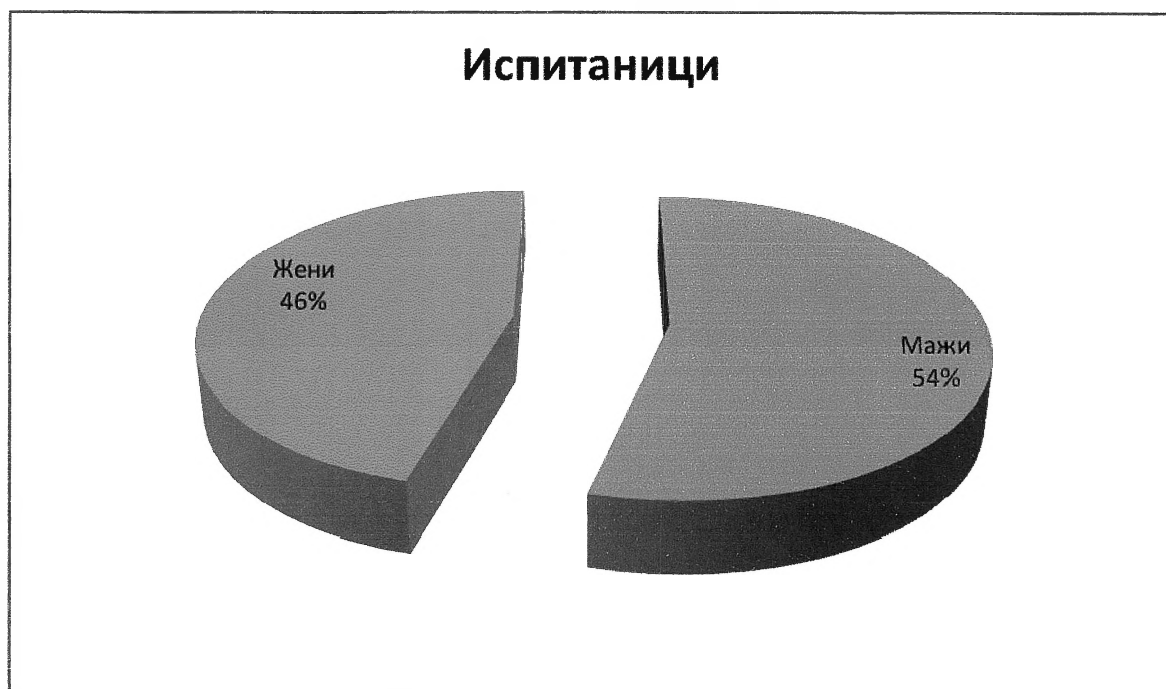
Истражувањето, податоците и анализата на состојбите треба да се однесуваат на територија на град Скопје. Со истражувањето ќе се опфати популација на возраст од 18 до 64 години, односно работоспособна и здрава популација.

Истражувањето се планира да се реализира во период од 3 месеци

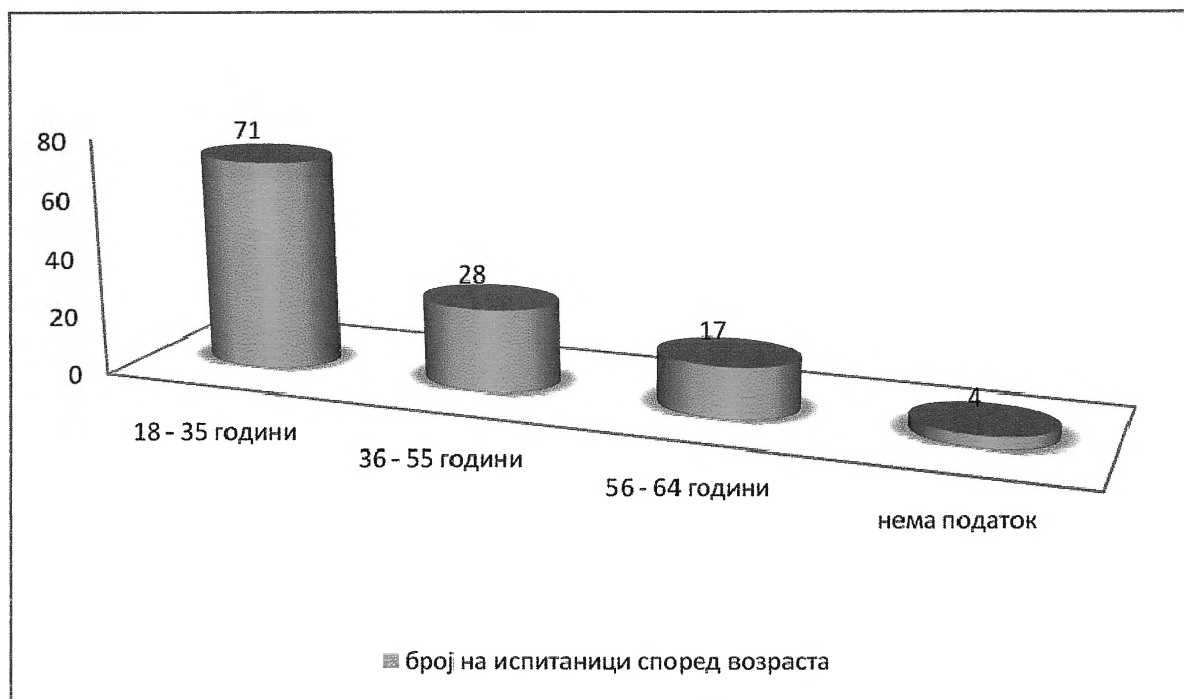
10. Испитаници

	вкупен број	машки пол	женски пол	18-35 години	36-55 години	56-64 години	нема податок	ССС	ВСС
испитаници	120	65	55	71	28	17	4	64	56

Податоците се добиени од вкупно 120 испитаници. Од нив 65 се лица од машки пол, а 55 се лица од женски пол. Подоле е прикажан процентуалниот шематски приказ.



Од вкупно 120 испитаници, 71 лице се на возраст од 18 до 35 години, 28 лица се на возраст од 36 до 55 години и 17 испитаници се на возраст од 56 до 64 години. За 4 испитаници нема податок за нивната возраст. Подоле со графикон шематски е прикажан бројот на испитаници според возраста.



Од вкупниот број на испитаници 64 се со средно образование, а 56 лица се со високо образование.



Општа хипотеза – Примената на активностите кои што се составен дел од менаџирањето со стресот, значително ќе влијаат во подобрување на квалитетот на животот на поединецот во денешното современо општествено живеење

За да може да ја докажеме општата хипотеза потребно е да ги докажеме посебните хипотезите кои директно се поврзани со општата односно главна хипотеза.

Поседна хипотеза бр. 3: Учеството во што поголем број спортски активност ќе доведе до редуцирање на нивото на стрес кај индивидуата.

Спортските активности како што се трчање, возење велосипед, аеробик го редуцират нивото на стрес и го подобруваат расположението и здравјето.

Колку често спортувате

Валидни	120
Невалидни	0

Табела бр.1

Колку често спортувате

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулятивен процент
секогаш	31	25,8	25,8	25,8
вообичаено	10	8,3	8,3	34,2
честопати	9	7,5	7,5	41,7
понекогаш	36	30,0	30,0	71,7
никогаш	34	28,3	28,3	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Табела бр.2

Табела бр. 1 ни покажува дека податок за тоа колку често спортуваат, е добиен од сите 120 испитаници.

Во табела бр.2 може да се воочи дека 25,8 % или 31 испитаник одговориле дека секогаш спортуваат, а 33 лица односно 28,3 % дека никогаш не спортуваат. Најголем процент од 30% припаѓа на испитаниците кои на ова прашање одговориле дека спортуваат понекогаш



Тест за стрес

Валидни	120
Невалидни	0

Табела бр. 3

Резултат од тестот за стрес

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулативен процент
ниско ниво на стрес	30	25,0	25,0	25,0
средно ниво на стрес	79	65,8	65,8	90,8
високо ниво на стрес	11	9,2	9,2	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Од табелата број 3 може да се види дека тестот за стрес е спроведен на сите 120

испитаници и се добиени валидни резултати.

Табелата број 4 служи да ни ги прикаже резултатите добиени од спроведениот тест за стрес. Според податоците од табела бр.4, од 120 испитаници 30 испитаници имаат ниско ниво на стрес или 25%, додека високо ниво на стрес имаат 11 испитаници. Најголем процент или 65.8 % од испитаниците имаат средно ниво на стрес.



Корелација

	Колку често спортувате	Резултат од тест за стрес
Колку често спортувате	1 120	,603** 120
Резултат од тест за стрес	,603** 120	1 120

**Корелацијата е статистички значајна на ниво на значајност од 0,01

Табела бр. 5

Според табела број 4 и табела број 2 се доаѓа до заклучок дека процентот на лицата кои спортуваат секогаш и оние кои спортуваат често е некаде 33%, што е приближно со процентот на лицата чие ниво на стрес е ниско, според податоците добиени од тестот за стрес. Најголем процент во табелата број 2 припаѓа на оние кои вежбаат понекогаш или никогаш, па според тоа во табелата број 4 најголемиот процент односно 65,8 % припаѓа на лицата кои имаат средно ниво на стрес.

Со ова ја докажуваме посебната хипотеза број 3 дека почестото учество во разни спортски активности доведува до намалено ниво на стрес.

Посебна хипотеза бр. 4: Постои поврзаност помеѓу нивото на образование со начинот на перцепирање на стресот

Преку оваа хипотеза се докажува дека лицата што имаат повисоко ниво на образование се трудат да прифатат новитети во начинот на живот, разни активности кои овозможуваат редуцирање на стресот. На оваа хипотеза може да се надврзе и

Посебната хипотеза бр. 2: Постои поврзаност помеѓу социо – економскиот статус на индивидуата и начинот на перцепција на стресните ситуации. Оваа хипотеза е во тесна врска со посебната хипотеза бр. 4 бидејќи колку повеќе личноста прифаќа новитети во начинот на живот, учествува во разни спортски активности и слично дотолку повеќе го подобрува својот социјален статус.

Степен на образование

Валидно	120
Невалидно	0

Табела бр. 6

Степен на образование

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулятивен процент
ВСС	56	46,7	46,7	46,7
ССС	64	53,3	53,3	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Табела бр.7

Табелата број 6 покажува дека имаме 120 валидни податоци во однос на степенот на образованието.

Табелата број 7 покажува дека од вкупно 120 валидни податоци 56 испитаници имаат високо образование, а останатите 64 испитаници се со средно ниво на образование.



Социо – економски статус

Валидни	120
Невалидни	0

Табела бр. 8

Табела број 8 покажува дека во однос на податокот за социо – економскиот статус имаме 120 валидни податоци.

Социо – економски статус

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулятивен процент
задоволувачки	50	41,7	41,7	41,7
добар	59	49,2	49,2	90,8
слаб	11	9,2	9,2	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Табела бр. 9

Во табелата број 9 се гледа дека од 120 испитаници, 50 се изјасниле дека имаат задоволувачки социо – економски статус, 49,2 % имаат добар, а 11 лица имаат слаб социо – економски статус, односно 9,2 % не се задоволни од својот квалитет на живот.



ANOVA

Влијанието на степенот на образование врз нивото на стрес

	збир на сумите	df	средна вредност	F	ниво на значајност
Лица со ВСС	,133	2	,067	,262	,006
Лица со ССС	29,734	117	,254		
Вкупно	29,867	119			

$P < 0,01$

Табела бр. 10

Податоците од табела број 10 покажуваат:

- Постојат значајни разлики во однос на нивото на стрес кај лицата со средно образование и оние со високо образование;
- Лицата со помало ниво на образование се значајно под поголем ризик од стрес во однос на оние со повисоко ниво на образование;
- Разликата е статистички значајна на ниво 0.01

Со тоа посебната хипотеза бр 4 е потврдена.

ANOVA

Социо – економскиот статус и стресот

	Збир на сумите	df	средна вредност	F	ниво на значајност
Лица со добар статус	3,746	2	1,873	4,915	,009
Лица со лош статус	44,579	117	,381		
Вкупно	48,325	119			

P<0.01

Табела бр. 11

Податоците од табела број 11 покажуваат:

- Има значајна разлика во однос на нивото на стрес помеѓу лицата со добар социјален статус и оние со лош односно незадоволувачки социјален статус;
- Лицата со незадоволувачки социјален статус се подложни на поголем ризик од појава на стрес;
- Разликата е статистички значајна на ниво на 0.01

Со тоа посебната хипотеза бр. 2 е потврдена.

Посебна хипотеза бр. 1: Правилното користење на анти - стрес техниките ќе доведат до намалување на нивото на стрес кај индивидуите и

Посебна хипотеза бр. 8: Ако постои континуитет во спроведување на техниките на стрес менаџментот тогаш ќе имаме намалување на нивото на стрес

	Колку често конзумирате здрава храна	Дали имате соодветна тежина	Колку често конзумирате алкохол	Колку често спортувате	Дали пушите
Валидни	120	120	120	120	120
Невалидни	0	0	0	0	0

Табела бр. 12

Табелата број 12 ни дава покажува дека се работи за валидни податоци од 120 испитаници.

Корелација

	Колку често спортувате	Колку често конзумирате алкохол	Дали имате соодветна тежина	Дали пушите	Ниво на стрес
Колку често спортувате	1	-,134)	,191*	-,084)	,603**
		,146	,036	,359	,000
	120	120	120	120	120
Колку често конзумирате алкохол	-,134)	1	,035	,162	-,269)**
	,146		,705	,077	,003
	120	120	120	120	120
Дали имате соодветна тежина	,191*	,035	1	-,025)	,216*
	,036	,705		,783	,018
	120	120	120	120	120
Дали пушите	-,084)	,162	-,025)	1	-,028)
	,359	,077	,783		,762
	120	120	120	120	120
Ниво на стрес	,603**	-,269)**	,216*	-,028)	1
	,000	,003	,018	,762	
	120	120	120	120	120

*. Корелацијата е статистички значајна на ниво на значајност од 0.05

**.. Корелацијата е статистички значајна на ниво на значајност од 0.01

Табела бр. 13

Колку често конзумирате здрава храна

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулятивен процент
секогаш	54	45,0	45,0	45,0
вообичаено	28	23,3	23,3	68,3
честопати	14	11,7	11,7	80,0
понекогаш	20	16,7	16,7	96,7
никогаш	4	3,3	3,3	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Табела бр. 14

Од табела бр. 14 се гледа дека дури 45 % од испитаниците се изјасниле дека секогаш конзумираат здрава храна, а само 4 испитаници дале податок дека никогаш не конзумираат здрава храна.

Дали имате соодветна тежина

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулятивен процент
секогаш	43	35,8	35,8	35,8
вообичаено	33	27,5	27,5	63,3
честопати	19	15,8	15,8	79,2
понекогаш	18	15,0	15,0	94,2
никогаш	7	5,8	5,8	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Табела бр. 15

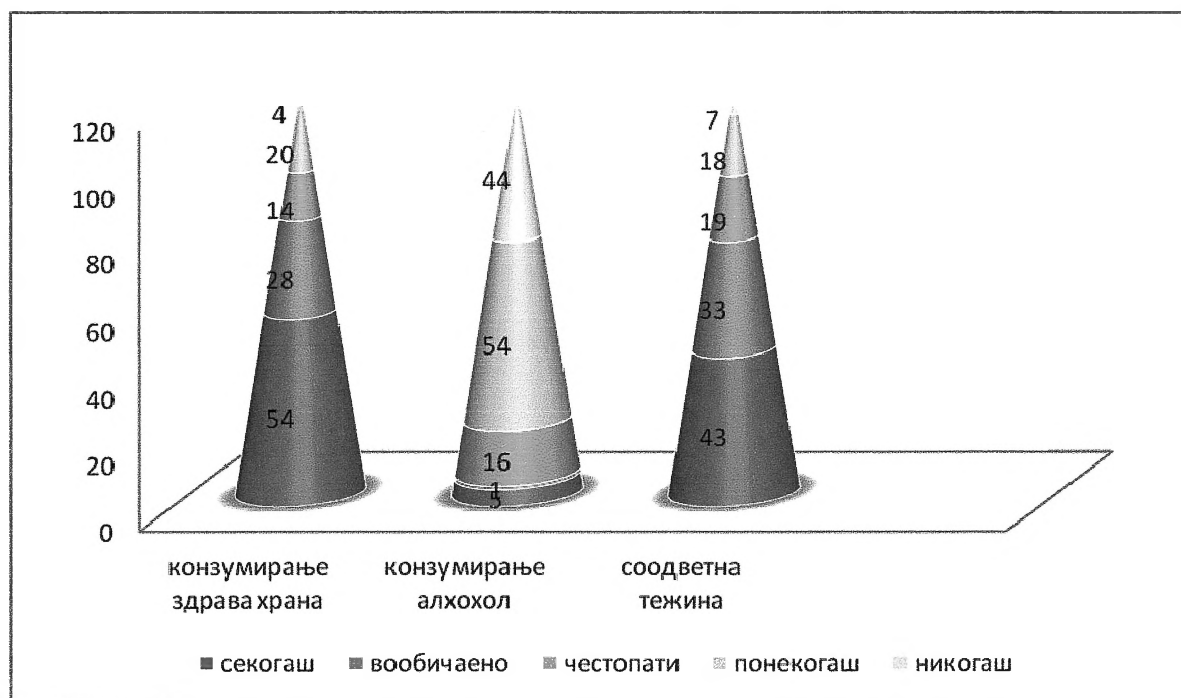
Од табела бр. 15 добиваме податок дека од 120 испитаници, 27,5 % вообичаено имаат соодветна тежина, а само 5.8 % се изјасниле дека скоро никогаш немаат соодветна тежина. Кумулативниот процент по однос на честота на користење на здрава храна е скоро еднаков со кумулативниот процент на честота на соодветна тежина, односно во проценти изнесува 96,7 наспрема 94,2.

Колку често конзумирате алкохол

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулятивен процент
секогаш	5	4,2	4,2	4,2
вообичаено	1	,8	,8	5,0
честопати	16	13,3	13,3	18,3
понекогаш	54	45,0	45,0	63,3
никогаш	44	36,7	36,7	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Табела бр. 16

Табелата бр. 16 ни дава податоци по однос на конзумацијата на алкохол. Од 120 испитаници само 5 се изјасниле дека конзумираат алкохол скоро секогаш, а останиот процент односно околу 63% се изјасниле дека никогаш или многу ретко конзумираат алкохол.



Колку често спортувате

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулятивен процент
секогаш	31	25,8	25,8	25,8
вообичаено	10	8,3	8,3	34,2
честопати	9	7,5	7,5	41,7
понекогаш	36	30,0	30,0	71,7
никогаш	34	28,3	28,3	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Табела бр. 17

Во табела бр.17 може да се воочи дека 25,8 % или 31 испитаник одговориле дека секогаш спортуваат, а 33 лица односно 28,3 % дека никогаш не спортуваат. Најголем процент од 30% припаѓа на испитаниците кои на ова прашање одговориле дека спортуваат понекогаш

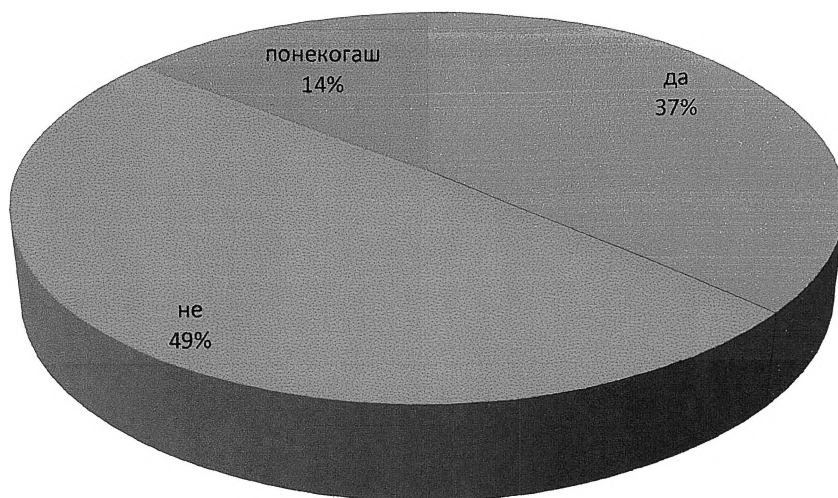
Дали пушите

	фреквенција	процент	валиден процент	кумулятивен процент
да	44	36,7	36,7	36,7
не	59	49,2	49,2	85,8
понекогаш	17	14,2	14,2	100,0
Вкупно	120	100,0	100,0	

Табела бр. 18

Табелата бр. 18 дава податок дека од 120 испитаници 85,8 % или 76 испитаници не пушат или ретко пушат.

дали пушите



Анализирајќи ги табелите од бр. 13 па се до бр. 18 доаѓаме до заклучок дека повеќето од испитаниците водат здрав живот, односно се трудат да ги применуваат активностите кои доведуваат до подобрување на здравјето, зголемување на расположението и редуцирање на стресот.

Преку докажување на посебните хипотези доаѓаме до потврдување на главната односно општата хипотеза која гласи:

Примената на активностите кои што се составен дел од менаџирањето со стресот, значително ќе влијаат во подобрување на квалитетот на животот на поединецот во денешното современо општествено живеење.

ЗАКЛУЧОК

Секој човек на многу различни начини и различно, реагира на стрес. Не е јасно зошто некои луѓе можат да се тргнат настрана или побрзо да заздрават од стрес отколку другите. Овие приспособливи луѓе изгледаат како да „застанале на нозе“ полесно, после стресни ситуации. Флексибилноста по однос на адаптивноста може во мал дел да зависи од гените. Но, учењето здрави начини како да се справиме со стресот, може да ја зголеми приспособливоста а воедно и да го подобри квалитетот на живот.

Генералниот заклучок по општата хипотеза која гласи: *Примената на активностите кои што се составен дел од менаџирањето на стресот, значително ќе влијаат врз подобрување на квалитетот на животот на поединецот во денешното современо општествено живеење* е дека честото спортување (возење велосипед, трчање, аеробик, фитнес), редовната конзумација на здрава храна, не користењето на алкохол, не пушењето, нормалните социјални контакти и доволно спиење доведуваат до значително подобрување на квалитетот на живот. Подобрувањето на квалитетот на живот се гледа преку задоволувачкиот социјален статус, намаленото ниво на стрес и поголемата мотивираност на индивидуата што побрзо да се справи со стресот преку применувањето на активностите, техниките и методите.

Постојат многу совети како да си обезбедиме мирен и спокоен живот, односно нашето урбано живеење да биде хармонично и избалансирано.

Оние чија цел е „нормалниот дијалог“ помеѓу себе си и средината, во интимните, пријателските, професионалните и другиот вид на односи кои ги воспоставуваме и негуваме секојдневно, не чекаат совети од други, туку веќе воспоставиле сопствен самоодбранбен систем, кој постојано го надградуваат.

Еден од начините за ослободување од стресот, а за добивање поголема контрола на околината, е преку позитивен себе – разговор. Нашиот ум верува во она што му го кажуваме.

Блиските лични односи со луѓе со кои можеме да разговараме, со кои можеме да ги споделиме нашите чувства, можат да бидат корисни. Дружбата со семејството, со цел да се задржат овие односи, е можеби една од најважните работи што треба да ја практикуваме како стрес редуктор.

Освен препораките за вежбање, здрава храна, социјални контакти и доволно спиење, насоченото внимание кон сопствените емоции и други практики за медитација можат ефикасно да го ублажат стресот.

Стресната реакција е всушност начин на телото да ја заштити индивидуата. Секое тело подеднакво реагира на штетните стресори. Разликите може да се согледаат само во квантитативно изразените промени.

Стресорите (причинителите на стрес) се бројни. Едноставно кажано, тие претставуваат настани – реални или симболички претстави за настаните, а кои се проценети како заканувачки, загрозувачки и доживевани како тешкотија или предизвик.

Потребно е да се запомни дека потенцијалните стресори не се вистински стресори се додека не се забележани од личноста како такви.

Постојат општи и специјални (стручни) начини и методи кои е добро да се практикуваат за совладување на стресот. Справувањето со стресот претпоставува употреба на мисли и акции за справување со стресните ситуации.

Затоа треба да бидеме ментално силни личности.

Не треба да се губи време во себе сожалување или во сожалување на другите. Треба да се превземе одговорност за својата улога во животот, и да се прифати вистината дека животот не е фер и не е лесен.

Не треба да дозволиме и да ја предадеме својата моќ на другите, туку самите да се контролира и успееме да ја задржиме моќта.

Ментално силните личности не бегаат од промени. Напротив, ги прифаќаат позитивните промени и се секогаш флексибилни, побоготво за они работи кои неизбежно ќе се случат.

Ментално силните личности не ја губат енергијата на работи кои не можат да ги контролираат, туку ја фокусираат енергијата на она врз што имаат контрола.

Никогаш не тежнеат да ги исполнат целите, намерите и очекувањата на другите, туку се она што го прават го прават за да ја остварат својата цел и својот сон.

Ментално силните личности секогаш превземаат добро искалкулирани ризици.

Не размислуваат многу за минатото, туку на него гледаат како животна лекција за иднина.

Не ги повторуваат своите грешки, туку учат од нив.

Ментално силните личности не им зависуваат на другите луѓе за нивниот успех, туку признаваат дека само со напорна работа се доаѓа до успех.

Тие не се плашат да го поминуваат време самите. Напротив, тие моменти ги користат да бидат продуктивни со нови визии и замисли.

Тие не очекуваат резултати преку ноќ и не се откажуваат при првиот неуспех.

Само доколку се следи овој начин на живот кој го имаат ментално силните личности ќе се дојде до надминување на стресната состојба, до позитивна слика за себе и подобро расположение.

ПРЕПОРАКИ

Несомнено денес стресот е незаобиколен дел на модерниот начин на живот. Постојано работиме, трчаме, ограничени сме со рокови, а сето тоа се одразува и на нашето здравје.

Ниту децата, ниту пак возрасните не се имуни на стресот. Проблем со него имаат сите генерации, а најважно од се е да научиме правилно да се справиме со него за да функционираме нормално и да немаме здравствени проблеми.

Кога нашето тело е под стрес покажува чудни и невообичаени симптоми, знаци кои не треба да ги занемариме. Од проста причина што колку и да се трудиме, стресот не можеме да го избегнеме. Нашиот труд треба да го насочиме кон тоа најголемиот непријател да го претвориме во наш пријател, за да можеме и со него нормално да функционираме.

Затоа, „Подобро да се спречи отколку да се лечи“ е една од поговорките кои особено се однесуваат на стресот. Се работи за опасна појава, па со него треба да бидат запознаени сите луѓе, со цел да се намали нивото на стрес и да се подобри квалитетот на живеење.

Ова се неколку препораки кои ќе ви помогнат во тоа:

Смирен утрински ритуал

Многу луѓе брзаат наутро, почнувајќи го денот на стресен начин. Убаво би било кога би можеле да го започнеме денот со медитација и неколку јога вежби, пред да ја пуштиме вревата во нашиот живот. Не морате да правиме тешки вежби, едноставно истегнете се и уживајте во мирното утро.

Забележете го вашиот одговор на различните ситуации

Кога ќе се случи нешто стресно, кој е вашиот одговор? Одредени луѓе веднаш тргнуваат во акција и често кога во стресната ситуација е вклучена и друга личност, понекогаш доаѓа до сериозен конфликт. Обидете се да забележите како реагираате во таквите ситуации – тоа е многу важна навика за понатамошно справување со стресот.

Не сфаќајте ништо лично

Во многу ситуации, главниот одговор од наша страна е лично сфаќање на нештата. Доколку некој направи нешто што не ни се допаѓа, често тоа го интерпретираме како личен напад. Некој се однесува грубо кон вас? Сигурно сметате дека тоа е поради вас. Но, вистината е дека тоа е проблем на другата личност. Тоа е нивниот пристап кон нештата. Обидете се да сфатите дека сето она што го прават другите луѓе е дел од нивната приказна. Тоа нема никаква врска со вас.

Бидете благодарни

Кога вашите блиски, вашите деца се однесуваат лошо, какви чувства создава тоа кај вас? Далис те нервозни, лути, несреќни или благодарни? Обидете се да не се жалите и најдете начин да бидете благодарни, без оглед на сè.

Создадете навики за справување со стресот

Во многу ситуации кога се соочуваме со стрес, одговораме негативно на нив. Често јадеме претерано, јадеме мрсна храна, или воопшто не јадеме, се обидуваме да се одалечиме од блиските итн. Наместо тоа, обидете се овие навики да ги замените со здрави навики: пиење чај, јога, вежбање, медитација, масажа, прошетка итн.

Не извршувајте повеќе задачи истовремено

Посветувањето внимание на повеќе задачи истовремено е една од главните причини за стрес. Исто така, смс пораките и социјалните мрежи одземаат голем дел од нашето внимание. Тоа создава големо ниво на стрес во нашите животи за кое често не сме доволно свесни. Обидете се да правите една работа и да забележите како ве смирува тоа. Ќе научите дека мирот е во една задача и ослободување од останатите.

Намалете ја вревата

Нашите животи се полни со врева – известувања, социјални медиуми, вести, чудно однесување од останатите. Но, факт е дека ништо од тоа не ви е потребно. Затоа, обидете се да создадете мир, малку простор само за вас.

Подобре ги навиките за спиење

Доволното спиење е исто така клучно за издржливоста и ослободувањето од стресот, иако самиот стрес може да се меша со спиењето. За да ги подобрите вашите навики за спиење, одете во кревет во исто време секоја ноќ и станувајте во исто време секое утро, но ограничете го користењето на апарати кои зрачат светлост како компјутери и „паметни“ телефони пред спиење. Светлоста може да го намали производството на природниот хормон за спиење наречен мелатонин, што потоа го отежнува заспивањето.

Размислувајте позитивно

На крајот на денот имајте го на ум она што сте го оствариле, а не она што не сте успеале да го направите.

Изградете социјална мрежа за поддршка

Корисен начин за справување со стресот е и да разговарате со пријателите тогаш кога мислите дека за вашиот проблем нема решение. Можете да разговарате со пријателот кој го има истиот проблем, или со пријателот кој во секој момент ви е рамо за плачење.

Насочете го вниманието кон себе

Искористете го времето за да си посветите малку внимание, убаво да се одморите, да се релаксирате со музика, да разговарате со некого, да гушнете некого, да направите нешто креативно, да одите на масажа и слично

Верба во самите себе

Да се идентификуваат и да се квалифицираат сопствените емоции, опсервирајќи се секогаш самиот себе, да се разберат и протолкуваат причините на сопствените емоции, да не се мешаат емоциите и акциите

Осознајте се самите себе си

Сознајте ги добро своите слабости и величини, односно можности, управувајте со нив секогаш и во секакви ситуации. Ако почувствувате дека ќе го „разгорите“ проблемот и актуелната ситуација, употребувајте ги мудро и со многу трпение.

Владејте самите со себе

Научете да знаете и умеете да владеете и раководите со себе и своите постапки во моменти на фрустрација, бес, лутина, жалост, анксиозност, импулсивност и агресивност

Научете да премолчите понекогаш

Научете да премолчите една емотивно набиена пулзија и да ја поминете во релаксирачки околности

Преземајте одговорност секогаш

Секогаш треба да се преземе врз себе одговорноста за своите акции и одлуки

Контролирајте ја лутината

Експримирајте ја својата лутина и бес, и своите чувства со голема доза на смиреност, без гестикулации и мимика, без покачување на интонацијата

Покажете емпатија

Ставете се на местото на другите, за да дознаете што чувствуваат. Научете се да ги слушате и почитувате другите, и да бидете одмерени во своите постапки кон нив

Научете да ги разрешувате конфликтите со цивилизациски манири

Научете да ги разрешувате конфликтите и конфликтните ситуации, смирено и со голема доза на културни и цивилизациски манири, секогаш подготвени за разговор и заемен договор

Не го потенцирајте своето его во интерперсоналните односи

Во односите со другите бидете што помалку авторитативни, не го наметнувајте своето его, егоцентризам и нарцисоидност

Бидете со лесно срце

Не го полнете сопственото срце со омраза, злоба, завист и љубомора. Имајте широкоградост и огромна доза и желба за разбирање на соговорникот

Прилози

Тест за општа склоност кон стрес

Бр		секогаш	вообичаено	честопати	понекогаш	никогаш
1.	Конзумирам барем еден избалансиран оброк дневно	1	2	3	4	5
2.	Спијам 7-8 часа, 4 ноќи во неделата	1	2	3	4	5
3.	Имам барем една личност, која живее во моја близина, а од која можам да побарам услуга во секое време	1	2	3	4	5
4.	Вежбаам барем 2 пати неделно	1	2	3	4	5
5.	Пушам	1	2	3	4	5
6.	Пијам помалку од 5 алкохолни пијалоци неделно	1	2	3	4	5
7.	Телесната тежина ми е соодветна на висината	1	2	3	4	5
8.	Пијам помалку од две шолји кафе дневно	1	2	3	4	5
9.	Имам мрежа од пријатели, семејство и познаници на кои можам да се потпрам	1	2	3	4	5
10.	Имам доверба во барем една личност од моето опкружување	1	2	3	4	5
11.	Генерално сум во добра здравствена состојба	1	2	3	4	5
12.	Способен сум да зборувам отворено за моите чувства кога сум бесен, загрижен или под стрес	1	2	3	4	5
13.	Правам нешто					

	забавно барем еднаш во неделата	1	2	3	4	5
14.	Можам да ги препознаам симптомите на стрес	1	2	3	4	5
15.	Во текот на денот одделувам време за осамување и спокој	1	2	3	4	5
16.	Се наогам себе си дека сум затворен и со помалку емпатија кон луѓе кои можеби и ја заслужуваат	1	2	3	4	5
17.	Не правам ништо сосем сам	1	2	3	4	5
18.	Се чувствувам исцрпен и исцеден, со пад на физичката или психичката енергија	1	2	3	4	5
19.	Покажувам смиреност кога сум заглавен во сообраќаен метеж, а доцнам на закажан состанок	1	2	3	4	5
20.	Водам мирни разговори со луѓето со кои живеам во врска со донесување на решенија за проблеми од семеен карактер	1	2	3	4	5
21.	Во трка сум со времето во текот на денот	1	2	3	4	5
22.	Жалам за времето потрошено во минатото	1	2	3	4	5
23.	Се чувствувам организирано и дека се држам под контрола	1	2	3	4	5
24.	Препознавам кога не се справувам добро со работите кога сум под притисок	1	2	3	4	5
25.	Се чувствувам одморен	1	2	3	4	5

26.	Мислам дека од мене се бараат многу работи	1	2	3	4	5
27.	Се чувствувам раздразлив, не сум во форма	1	2	3	4	5
28.	Се чувствувам осамен и изолиран	1	2	3	4	5
29.	Самиот се наоѓам во конфликтни ситуации	1	2	3	4	5
30.	Правам работи кои навистина ги сакам	1	2	3	4	5
31.	Се чувствувам уморен	1	2	3	4	5
32.	Чувствувам дека не можам да ги постигнам своите цели	1	2	3	4	5
33.	Се чувствувам смирен	1	2	3	4	5
34.	Треба да донесам многу одлуки	1	2	3	4	5
35.	Се чувствувам фрустриран (оштетен)	1	2	3	4	5
36.	Полн сум со енергија	1	2	3	4	5
37.	Се чувствувам напнат	1	2	3	4	5
38.	Изгледа дека моите проблеми стануваат се поголеми	1	2	3	4	5
39.	Се чувствувам сигурен и заштитен	1	2	3	4	5
40.	Имам многу грижи	1	2	3	4	5
41.	Чувствувам дека сум под притисок од другите луѓе	1	2	3	4	5
42.	Се чувствувам обесхрабрен	1	2	3	4	5
43.	Се плашам од иднината	1	2	3	4	5
44.	Мислам дека работите ги правам бидејќи морам, не бидејќи сакам	1	2	3	4	5
45.	Преоптоварен сум со одговорности	1	2	3	4	5
46.	Се чувствувам со					

лесно срце	1	2	3	4	5
------------	---	---	---	---	---

Л О П (Листа на општи податоци)

Почитувани,

Ова истражување се спроведува за изработка на магистерски труд и неговите резултати нема да бидат користени за други цели. Резултатите ќе бидат прикажани само збирно, така секој испитаник ќе остане анонимен. Сепак, доколку сметате дека вашата интимност ќе биде загарантирана доколку не го напишете Вашето име, тогаш на местото каде е името ставете иницијали или оставете непополнето.

Ве молам да дадете прецизни одговори на сите прашања, бидејќи само така ќе придонесете да се исполни целта на ова истражување. Тие се приложени заедно со листата на општи податоци.

Однапред Ви благодарам за соработката.

Надица Диздаревиќ Јованоски, дипл.социјален работник

1. Име и презиме: _____

2. Пол: _____

3. Дата на раѓање: _____

4. Брачна состојба:

а) неженет/немажена б) оженет/омажена в) разведен/а г) вдовец/вдовица

5. Имате ли деца:

а) да б) не

6. Степен на завршено образование: _____

7. Националност: _____

Користена литература

Auerbach. S., Gamling S (2000) Coping with stress, Microsoft Encarta Encyclopedia

A separate reality. New York: Simone and Schuster, 1971

Anderson, N.B. (1998). “ Level of Analysis in Health Science: A framework for Integrating Sociobehavioral and Biomedical Research,” Annals of the New York Academy of Science, Vol. 840, pp. 563 – 576

Anderson, N.B. & Anderson, P.E. (2003). Emotional Longevity: what really determines how long you live. New York: Viking

Averill J.R (1993) Perspective on anger and emotion

A monthly newsletter from the National Institutes of Health, part of the U.S. Department of Health and Human Services, December 2014

Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. Davidson RJ, Kabat – Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, et al. Psychosom Med. 2003 Jul – Aug;65(4): 564-700.PMID:12883106

Адамовиќ, В. (1983). Емоције и телесне болести, Београд, Полит

Aracki, SB (1998) Stress – Savladavanje I odbrana, Velarta, Beograd

Arambasic,L. Psiholoske krizne intervencije, psiholoska prva pomoc nakon krizni dogadjanja, Drushtvo za psiholosku pomoc, Zagreb 2000

Beck A. T. (1984) Cognitive approaches to stress, Stress management, New York, Guilford Press

Baum, A. (1990). "Stress, Instructive imagery, and Chronic Distress," Health Psychology. Vol.6, pp. 653 – 675

Baum, A. & Polusny, D. (1999). "Health Psychology: Mapping Biobehavioral Contributions to Health and Illness". Annual Review of Psychology, Vol. 50, pp. 137 – 163.

Berenbaum H. et Prince J.D (1994) Alexthimia and the interpretation of emotion – relevant information cognition and emotion,8, p. 231 – 244

Bensaba, S. (1999) Стрес је живот. Завод за уџбенике и наставна сретства. Београд

Bensaba, S. (2002) Живео стрес. Завод за уџбенике и наставни сретства. Београд

Brown. J.D. (1991) Staying fit and staying well: Physical illness as a moderator of life stress. Journal of personality and social psychology

Бешка – Петровска В. (1994) Методологија на експерименталните истражувања во психологијата. Скопје. Малинска

Бешка – Петровска В. (1996), Стрес, Скопје; Малинска

Brian Luke Seaward, Managing stress, Principles and strategies for health and well being, Canada, 2004

Cohen. S. Williamson G.M (1991). Stress and infection disease in humans, Psychological bulletin

Cannon WB. The wisdom of the body. New York 1932 Charmandari E. Endocrinology of the stress response. Ann rev Physiol 2005

Chrousos GP. Stress and disorders of the stress system. Nat. Rev. Endocrinol 2009

Davidson. L.M (1987) Chronic stress and sleep disturbances. Journal of Human Stress

David Allen; Getting Things Done: The Art of Stress Free Productivity; USA, 2002

Daily Stressors, Past Depression, and Metabolic Responses to High – fat Meals: A Novel Path to Obesity. Kiecolt – Glaser JK, Habash DL, Fagundes CP, Andridge R, et al. *Byol Psychiatry*. 2014 Jul

Dallman, M. et al. (2003). “Chronic stress and obesity: A new view of comfort food”. *PNAS*, Vol. 100, pp. 11696 – 11701

Fox, K.R. (1999). “ The influence of physical activity on mental well – being.” *Public Health Nutrition*, Vol. 2, pp. 411 - 418

Goleman Daniel *Emocionalna Inteligencia*, Beograd, 2001

Greenberger, D., & Padshy, C. (1995). *Mind Over Mood. Change How You Feel by Changing the Way You Think*. Guilford Publications. New York, NY

Havelka, M. (1988) *Zdravstvena psihologija*. A. G. Matos. Medicinski Fakultet sveucilista u Zagreb

Holmes, T.H. (1974) *Life change and illness susceptibility in stressful life events: there nature and effects*. Wiley. New York

Kalicanin. P & Lecic – Tosevski. P (1994). *Knjiga o stresu*. Medicinska knjiga. Beograd

Kalicanin P, (2004) *Stress*. Cigoja. Beograd

Kalicanin P & Petrovic. D (2001) Prirucnik o stresu. Institut za mentalno zdravlje. Beograd

Косовиќ Душан (2004), Стрес, Београд, Нолит

Lazarus,R.S. Folkman, S (2004) Stress, procjena I suocavanje – Naklada Slap. Zagreb

Lazarus RS. Psychological stress and the coping process. New York 1966

Lidemann, H. Antistres program. Plavi krug. Beograd

М. Чепреганов. Т. Костовска, Стресот и ние (парадокс на нашето време), Магнаскен, Скопје, 2012

М. Чепреганов, Т. Костовска, Стрес, несоница, анксиозност, депресија, Магнаскен, Скопје, 2014

Митич. М (1997) Породица и стрес, Институт за психологија, Београд

Milivojevic.Z, Emocije, Psihoterapija I razumevanje emocija, Prometej, Novi Sad, 1993

Melgosa Julian (2000), Живот без стреса, Београд; Препород

Michael Olpin, The world is not a stressful place, stress relief for everyone, USA (2010)

McEwen, B.S. (2004). “ Protection and Damage from Acute and Chronic Stress: Allostasis and Allostatic Overload and Relevance to the Pathophysiology of Psychiatric Disorders. “Annals of the New York Academy of Sciences, Vol. 1032, pp. 1-7

Национална стратегија за вработување 2011 - 2015

Поп – Јорданова. Н. (2005) Стрес. Култура. Скопје

Seamon, J.G & Kenrick. A. (1994) Basic of the stress in: Psychology. Prentice – Hal. New York

Selinger, S, (1982) Stress can be good for you. New York. McGraw – Hill

Selye H. The stress of life. New York 1976

Stress Management, Clinic Community Health Centre, January 2010

Safety Management A guide, (1997). NT WorkSafe, Darwin.

Sinha, R. (2008). “ Chronic Stress, Drug Use, and Vulnerability to Addiction.”
Annals of the New York Academy of Sciences, Vol. 1141, pp. 105 - 130

Трајкова – Стаменкова, В. (2002) Теоретски основи на емоциите. Во
:Психологија, универзитетска печатница „ Св. Кирил и Методиј“, Скопје

Темков, И. Попов, Х. (1987) Стрес и криза на личноста, Софија

Timotijevic I., Paunovic V. Instrumenti klinicke procene u psihijatriji. Institut
za mentalno zdravlje; 2003

Vgontzas, A.N. et al. (1997). “ Chronic insomnia and activity of the stress
system: a preliminary study. “ Journal of Psychosomatic Research, Vol. 45, pp.
21-31

Zohan Dona, Marsal Jan, SQ Duhovna intelegencija – krajnja intelegencija,
Svetovi, Novi Sad 2000

<https://www.eurofound.europa.eu>

<http://www.mayoclinic.org/healthy>

<http://www.webmd.com>

<http://www.helpguide.org>

<https://www.psychologytoday.com>

<https://www.stress.com>

<https://www.mtsp.gov.mk>

<https://www.healthline.com>

<https://apa.org>