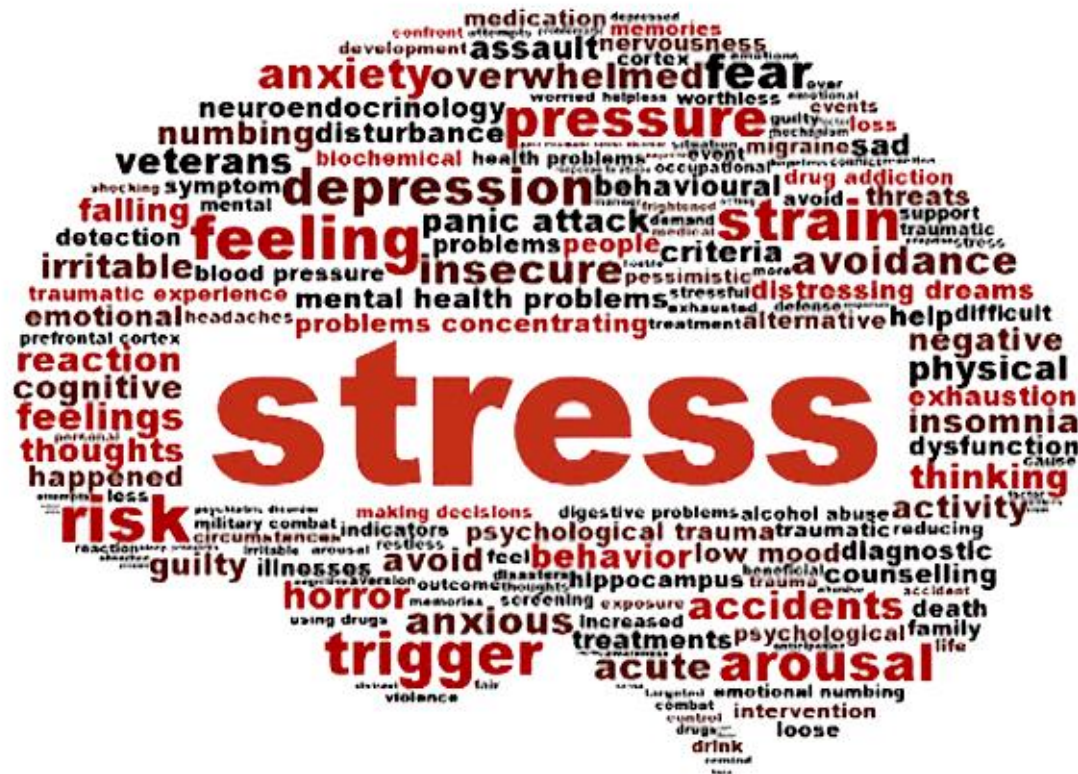


The background features several abstract elements: a large grey organic shape in the top-left corner; a hexagonal grid pattern in the top-right corner, partially overlapping a solid brown circle; a solid grey oval in the bottom-left corner; and a solid brown horizontal bar at the very bottom.

ПЕРЦЕПЦИЈА И СПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ



Вовед

Стресот е предмет на интерес и на истражувања во рамките на многу научни дисциплини, како што се биологијата, психологијата, медицината, социологијата, а за него се пишува и во популарната литература.

Интересот е оправдан ако се земе предвид дека денес е потврдено дека голем број болести се директно или индиректно етиолошки поврзани со стресот, а тоа се рефлектира и на други важни аспекти на општествениот живот.

Така, Сигман (1992) укажува дека 50% од изгубените работни денови во Велика Британија се резултат на боледувањата на работниците, што претставува загуба на работните организации од околу 8 милијарди фунти годишно.

Во овој контекст оправдано се наметнува прашањето дали стресот е продукт на модерниот, брз начин на живот, или како феномен бил нотиран и во подалечното минато?

Перцепција на стресот

- Според Кнежевиќ (Кнеžević, 2010), терминот стрес потекнува од средновековниот англиски јазик (eng. stress) и во XIV век бил употребуван со значењето на страдање, мака, тегоба, несреќа или тага.
- Во XIX век, медицината го третира стресот како основа за слабо здравје и е поврзуван со голем број случаи на ангина пекторис.
- Физиологот Канон (Cannon, 1932) го дефинира стресот како нарушување на хомеостазата кое настанува заради екстремни промени, како што се: студ, недостаток на кислород, намален шеќер во крвта итн.
- Наспроти овие првични согледувања, првите систематски проучувања на стресот како феномен му се припишуваат на канадскиот ендокринолог и научник Сели (Selye, 2012), кој ја поставил теоријата на одговор на стрес (“stress-response theory”) и систематски ја истражувал поврзаноста на стресот со здравјето.

Моделот на Ханс Сели

Во својата прва публикација за стресот во 1936 година, Сели го дефинира како “неспецифичен исход на секое барање што му е наметнато на организмот”.

Во бројните лабораториски експерименти што ги спровел со животни, кои ги изложувал на различни физички и емоционални дразби (силна светлина, заглушувачка бучава, екстремна топлина или студ, фрустрации), тој забележал дека кај сите животни се јавиле патолошки промени (како што се стомачен чир, намалување на лимфното ткиво и зголемување на надбубрежните жлезди).

Овие наоди послужиле како основа за моделот на физиолошки стрес според кој до болест доаѓа заради нарушување на рамнотежата на организмот под дејство на надворешни и внатрешни фактори.

Сели го воведува терминот *стресор* како заеднички назив за широк спектар на дразби кои предизвикуваат исти физиолошки промени, а одговорот на организмот го нарекува реакција на стрес.



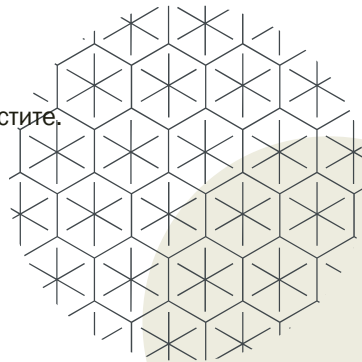
Моделот на Ханс Сели

Според моделот, одговорот на стресот минува низ 3 фази, кои главно се однесуваат на состојбата на жлездите со внатрешно лачење:

- 1) **фаза на аларм (шок)**, кога организмот се соочува со стресорот;
- 2) **фаза на резистентност** - кога организмот му дава отпор на стресорот обидувајќи се да воспостави рамнотежа;
- 3) **фаза на исцрпеност**, кога организмот ја исцрпува силата во обидот да се одбрани од влијанието на штетниот фактор и му се "препушта", што резултира со развој на болести, па дури и смрт...

Општиот адаптивен синдром се смета како главна причина за здравствените проблеми што ги предизвикува стресот.

Со промена на начинот на кој организмот нормално функционира, стресот ја нарушува природната рамнотежа, која е круцијална за благосостојбата. Воедно, се забрзува и процесот на стареење и се откочуваат механизмите кои се вклучени во развојот на болестите.



Концептот на Мејсон

Во концептуализацијата на стресот понатаму Мејсон (Mason, 1975) укажува на три начини на кои се користи овој поим:

1. како внатрешна состојба на организмот;
2. како надворешна дразба или стресор и
3. како доживување кое произлегува од интеракцијата на индивидуата со средината.

Стресот како внатрешна состојба на организмот опфаќа физиолошки и емоционални реакции.

- **Истражувањата на физиолошките реакции** ги опфаќаат периферниот и централниот нервен систем, како и ендокриниот и имунолошкиот систем.
- **Што се однесува до емоционалните реакции на стрес**, тие обично се со непријатен емоционален тон, како што се анксиозност, лутење, тага, но и срам, обвинување, здодевност.

Стресот од историска перспектива

Од историска перспектива, на стресот се гледало како на штетна надворешна дразба (стресор), која бара од индивидуата нов начин на прилагодување.

Раните студии на стресот се фокусирале на големи трауми, како што се војната и природните катастрофи, а подоцна се вклучуваат и важните животни настани, како што се бракот, разводот, вработувањето, добивањето отказ итн.

Биле спроведени и истражувања на ефектите од влијанието на физички стресори (бучава, загаденост, пренаселеност) и на други стресори во секојдневниот живот.



Моделот на Лазарус

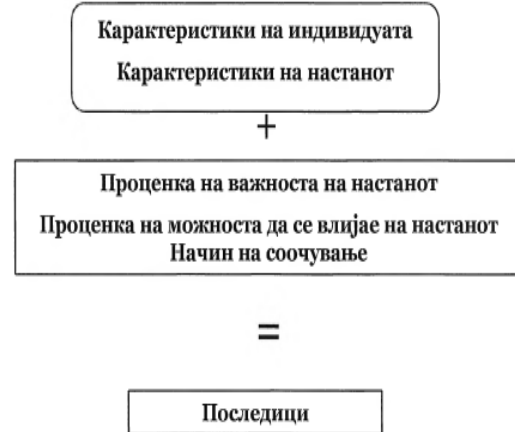
Во современата психологија преовладуваат истражувањата на стресот кој произлегува од интеракцијата на личноста со средината, особено кога доаѓа до неусогласеност на барањата на средината и личните ресурси.

Главен претставник на овој приод е Лазарус (Lazarus, 1966). Тој смета дека стресот не е ниту својство на надворешната средина, ниту состојба на личноста, туку секогаш е однос или штетна трансакција помеѓу индивидуата и одредено својство на средината.

Доколку се третира само како надворешен настан, би се игнорирале индивидуалните разлики во неговата перцепција и проценка (она што е стресно за некого во еден период и контекст, не е стресно за друг или за истото лице во друг контекст и време).

Во рамките на моделот, стресот се дефинира како склоп на емоционални, телесни и/или бихејвиорални реакции кои се јавуваат кога некој настан ќе го процениме како опасен или вознемирувачки или кога не можеме да одговориме на барањата што пред нас се поставуваат.

Моделот на стрес на Лазарус претставен шематски изгледа како на сликата.



Справување со стресот

Во психолошката литература се среќаваат различни дефиниции на поимот соочување или справување (coping) со стресната ситуација, што зависи од теоретската ориентација на авторите.

1) Сепак, најпозната е дефиницијата која поаѓа од **трансакциската теорија на Лазарус и Фолкман** (Lazarus & Folkman, 1989). Според нив, справувањето е процес со кој индивидуата настојува со когнитивен и бихејвиорален напор да управува со (односно да ги намали, совлада, толерира) внатрешните или надворешните притисоци поврзани со ситуацијата која се смета за стресна.

Според ова, кога лицето се соочува со некоја ситуација која ја доживува како закана и која го засега поединецот, тогаш сите напори на тоа лице се насочени кон регулирање на емоционалниот стрес или кон справување со проблемот со цел да се управува со трансакцијата на релација поединец - опкружување.



Справување со стресот

2) Друг начин на одредување на справувањето со стрес произлегува од **пристапот насочен кон димензиите на личноста**, кој се темели на претпоставката дека реакциите на индивидуата се трајни и непроменливи затоа што не зависат од ситуацијата, туку од особините на индивидуата.

Приврзаниците на овој приод зборуваат за справувањето како особина, диспозиција, односно за стабилни стилови на соочување, од што произлегува дека во повеќето стресни настани ќе се справува на сличен начин.

Ресурсите за справување претставуваат карактеристики на личноста кои му овозможуваат на поединецот поефективно да се справи со стресорите, да доживее помалку или послаби симптоми од искусувањето на стресорот или побрзо да се опорави од изложеноста на стресна ситуација.

- Преку влијание врз факторите во дадената ситуација на справување (на пример, тип на усвоена стратегија, опсег на можни одговори, интерпретација на настанот, напор вложен лицето да се справи со ситуацијата итн.) овие карактеристики може да го зголемат потенцијалот на поединецот за ефективно справување со стресот (Wheaton, 1983).



Справување со стресот

3) Третиот приод, опишан од **Карвер, Шајер и Вајнтрауб** (Carver, Scheier & Weintraub, 1989), укажува дека индивидуата, покрај поединечните начини на справување во конкретни ситуации, поседува и различни стилови на справувањето, односно стратегии, кои ги користи флексибилно во различни ситуации, а доследно во слични стресни ситуации.

Со примена на повеќедимензионалниот прашалник Coping Orientation to Problems Experienced во диспозициска и ситуациска форма, авторите утврдиле постоење на различни стилови на справување со стресот.

Дополнително, во своите истражувања тие покажале дека различните стратегии или стилови на справувањето се поврзани со одредени димензии на личноста, како што се оптимизам-песимизам, анксиозност, самопочитување итн. Но степенот на поврзаност не бил толку висок за да се заклучи дека цртите на личност ги детерминираат стиловите на справување со стресот.



Начини на справување со стресот



Начините на справување можат да се групираат со оглед на видот на реакцијата:

- бихејвиорални/когнитивни,
- активни/пасивни

Со оглед на функцијата:

- приближување/избегнување,
- насочено кон симптомот/кон причината

Справување со стресот (според функција)

Најчесто се спомнува поделбата на Лазарус (Lazarus, 1993) во однос на нивната функција. Тој смета дека постојат 2 основни функции на соочување кои дејствуваат на стресните реакции.

- **Едната е обид да се совлада проблемот кој е извор на стрес**, односно да се промени нарушениот однос со околината.

Тоа е стратегија на соочување насочена кон проблемот која се однесува на решавањето на проблемот или преземање акција. Овој начин на соочување преовладува кога луѓето мислат дека можат да направат нешто конструктивно во врска со стресниот настан., односно проценуваат дека можат да ги контролираат исходите на стресната ситуација.

- **Втората стратегија е соочување насочено кон емоциите**, кое има за цел намалување или полесно поднесување на емоционалното возбудување предизвикано од стресната ситуација. Ако не мислиме на некоја закана, барем повремено, нема да не оптеретува и да ни пречи.

Овде спаѓаат: изразување на чувствата, барање социјална поддршка (совет, емоционална поддршка). Овој начин преовладува во ситуации во кои е проценето дека не е можно да се контролираат стресните настани или нивните исходи.

Метод на Ендлер и Паркер

Ендлер и Паркер (Endler & Parker, 1990) идентификувале и трет начин на **соочување преку избегнување**, кој се однесува на когнитивни, емоционални или бихејвиорални обиди за оддалечување од изворот на стрес или од психичките и телесните реакции што се јавуваат под дејство на стресорот.

Во рамките на оваа стратегија спаѓаат: преземањето или избегнувањето акции насочени кон проблемот и негирањето на сознанието дека настанот се случил, повлекување (осамување), потиснување на емоциите, прекумерно конзумирање алкохол и дроги, дневно сонување, мечтаење, користење на хуморот, вечерни излегувања, самодеструктивно однесување.



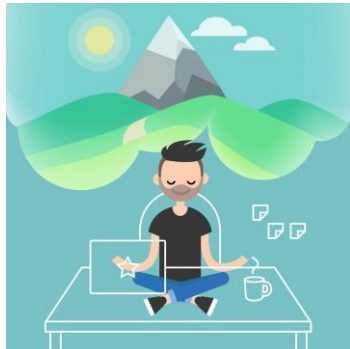
Релевантни емпириски истражувања

Наодите се конзистентни во однос на негативната поврзаност помеѓу емоционалната интелигенција и доживувањето стрес кај студенти и вработени со различни занимања и во различни култури.

Сунил и Рупраи (Sunil & Roprai, 2009) спровеле истражување со 120 испитаници од Индија со цел да ја испитаат поврзаноста на емоционалната интелигенција со стресот и анксиозноста, како и улогата на емоционалната интелигенција во справувањето со стресот и анксиозноста на работното место.

Добиле значајна негативна корелација меѓу емоционалната интелигенција, мерена со Emotional Intelligence Scale и стресот, мерен со Stress Inventory.

Регресивната анализа покажала дека и стресот и анксиозноста се значајни предиктори на емоционалната интелигенција, па авторите заклучиле дека индивидуите треба да се ангажираат да ја развијат кај себе за да се справат со стресот и анксиозноста на работното место.

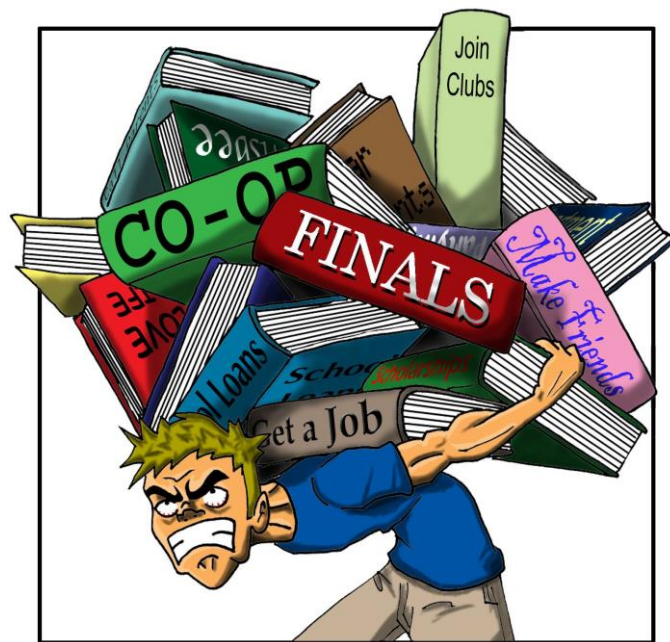


Прашалник за перципираното ниво на стрес (Perceived stress questionnaire)

Испитаниците одговараат со заокружување на бројот пред тврдењето, кој најдобро опишува како испитаникот се чувствувал во последниот месец, односно со определување во колкав степен секое тврдење одговара на испитаникот. Врз основа на одговорите се определува колкав е степенот на доживеваниот стрес.

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

1.скоро никогаш 2.понекогаш 3.честопати 4.вообичено



Прашалник за перципираното ниво на стрес

1.	Се чувствувам одморен- а	1	2	3	4
2.	Мислам дека од мене се бараат многу работи				
3.	Се чувствувам раздразлив-а, лесно избувнувам				
4.	Треба да завршам многу работа				
5.	Се чувствувам осамен-а и изолиран-а				
6.	Се наоѓам во конфликтни ситуации				
7.	Правам работи кои навистина ги сакам				
8.	Се чувствувам уморен-а				
9.	Стравувам дека нема да успеам да ги постигнам своите цели				
10.	Се чувствувам смирен-а				
11.	Треба да донесам многу одлуки				
12.	Се чувствувам фрустриран-а (онеправдан-а, оштетен-а)				
13.	Полн-а сум со енергија				
14.	Се чувствувам напнат-а				
15.	Ми се чини дека моите проблеми стануваат се поголеми				

Прашалник за перципираното ниво на стрес

16.	Чувствувам дека сум во брзање, немам време	1	2	3	4
17.	Се чувствувам смирен- а и заштитен-а				
18.	Имам многу грижи				
19.	Чувствувам дека сум под притисок од другите луѓе				
20.	Се чувствувам обесхрабрен- а				
21.	Се забавувам самиот/самата				
22.	Се плашам од иднината				
23.	Мислам дека работите ги правам бидејќи морам, а не бидејќи сакам				
24.	Се чувствувам критикуван-а или осудуван-а				
25.	Се чувствувам расположен-а, ведар-ра				
26.	Се чувствувам ментално исцрпен- а				
27.	Тешко ми е да се релаксирам				
28.	Преоптоварен-а сум со одговорности				
29.	Имам доволно време за себе си				
30.	Постојано сум притиснат- а од рокови				

Прашалник за перципираното ниво на стрес

Скорот на испитаникот се одредува така што од сумата на сите одговори(сировиот скор) се одзема 30 и разликата се дели со 90, што значи дека со трансформација се добива резултат што се движи од 0 до 1.

Во однос на општото ниво на стрес, авторите наведуваат три нивоа:

- **ниско ниво на стрес**, кое се движи од 0 до 0.30
- **умерено ниво на стрес**, кое се движи од 0.31 до 0.60
- **високо ниво на стрес**, кое се движи од 0.61 до 1.00

Твдењата се поделени на 7 субскали, секоја е свој аспект на стресот

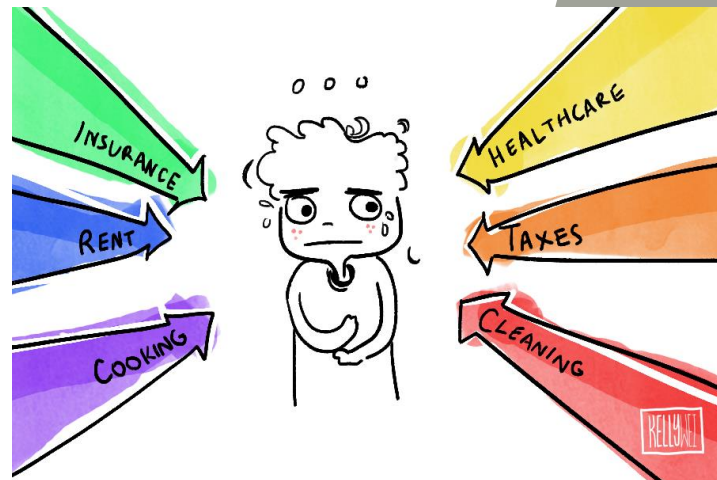
Скорот се добива така што збирот на одговорите се дели со бројот на тврдењата.
Тие субскали се:

- вознемиреност (тврдења број: 2,6,19,24)
- преоптовареност: (4,11,28,29);
- раздразливост (3 и 10);
- незадоволство (5,7,16,17,21,23,25);
- замор (1,8,13,15);
- загриженост (9,18,20,22,30);
- напнатост (12,14,26,27).

Скала за одредување на стратегиите за справување со стрес

Секојдневно се среќаваме со некој стресен настан бидејќи живееме во време кое изобилува со случувања кои што непосредно или посредно се одразуваат на нашиот живот. Не само трагични настани, туку и секојдневни случки: брзање, желба да ги задоволиме сопствените и туѓите барања, нетрпеливост во меѓучовечките односи. Сето тоа води до стрес- непријатно доживување кое негативно влијае на нашето здравје. Луѓето се справуваат на различни начини со тешки, стресни ситуации во животот.

Овој прашалник се однесува на тоа како Вие вообичаено се чувствувате и што правите кога сте соочени со стресен настан. Секако дека на различни настани реагираме на различен начин, но фокусирајте се на она што најчесто го правите во тие ситуации. На секое од тврдењата одговорете со помош на следнава скала од 1 до 4: 1. никогаш не го правам тоа 2. ретко го правам тоа 3. понекогаш го правам тоа 4. често го правам тоа



Скала за одредување на стратегиите за справување со стрес

1.	Се обидувам да пораснам како личност низ тоа искуство	1	2	3	4
2.	Се свртувам кон работа или други активности за да не мислам на тоа што ми се случува				
3.	Се вознемирувам и отворено ги покажувам емоциите				
4.	Се обидувам да добијам совет од друг за тоа што треба да правам				
5.	Ги насочувам сите напори кон тоа да преземам нешто				
6.	Си велам "Ова што се случува не е реално"				
7.	Целата верба ја препуштам на Бога				
8.	Се смеам на ситуацијата				
9.	Си признавам дека не можам да се справам со тоа и се откажувам од секаков понатамошен обид				
10.	Се воздржувам од било какви избрзани постапки				
11.	Разговарам за моите чувства со некого				
12.	Користам дрога/лекови или алкохол за да се чувствувам подобро				
13.	Се навикнувам на помислата дека тоа се случи				
14.	Разговарам со некого за да дознаам повеќе за ситуацијата				
15.	Не дозволувам други мисли или активности да ми го одвлечат вниманието				

Скала за одредување на стратегиите за справување со стрес

16.	Мечтаам за нешто различно од ова ова ми се случува	1	2	3	4
17.	Се вознемирувам и сум свесен/на за тоа				
18.	Барам Божја помош				
19.	Правам план за акција				
20.	Се чувствувам обесхрабрен- а				
21.	Го прифаќам тоа што се случило и дека не постои можност истото да се промени				
22.	Одложувам да направам нешто се додека околностите не го дозволат тоа.				
23.	Се обидувам да добијам емотивна поддршка од роднини или пријатели				
24.	Едноставно се откажувам од тоа да ја остварам целта				
25.	Преземам дополнителни активности за да се ослободам од проблемот				
26.	Се обидувам да "избегаам" од проблемот на некое време со пиење алкохол или земање дрога				
27.	Одбивам да верувам дека тоа се случило				
28.	Ги изразувам чувствата				
29.	Се обидувам на тоа да гледам од поинаква перспектива, за да изгледа попозитивно.				
30.	Разговарам со некој кој може да направи нешто конкретно со проблемот				

Скала за одредување на стратегиите за справување со стрес

31.	Спијам повеќе од вообичаено	1	2	3	4
32.	Се обидувам да изнајдам стратегија за тоа како да постапам				
33.	Се фокусирам на тоа како да се справам со проблемот и ,ако е потребно, ги оставам другите работи на страна				
34.	Барам сочувство и разбирање од другите				
35.	Пијам алкохол или земам дрога/лекови со цел помалку да мислам на тоа				
36.	Правам шеги на своја сметка				
37.	Се откажувам од обидот да го добијам тоа што го сакам				
38.	Барам нешто добро во она што се случило				
39.	Размислувам за тоа како можам најдобро да се справам со проблемот				
40.	Се преправам како тоа воопшто да не се случило				
41.	Внимавам да не ги влошам работите со избрзани реакции				
42.	Особено се трудам да спречам други работи да ми ги попречат напорите за справување со проблемот				
43.	Гледам телевизија или одам во кино за да размислувам помалку за проблемот				
44.	Ја прифаќам реалноста и фактот дека тоа се случило				
45.	Ги прашувам луѓето со слични искуства како тие се справиле со проблемот				

Скала за одредување на стратегиите за справување со стрес

46.	Чувствувам дека сум под голем емоционален притисок и многу често ги покажувам чувствата	1	2	3	4
47.	Преземам директна акција за да го избегнам проблемот				
48.	Се обидувам да најдам утеха во мојата религија				
49.	Се присилувам да го чекам вистинскиот момент пред да направам нешто				
50.	Ја исмевам ситуацијата				
51.	Го намалувам вложувањето на напор за решавање на проблемот				
52.	Разговарам со неког за тоа како се чувствувам				
53.	Користам алкохол или дрога за полесно да мидам низ тоа искуство				
54.	Учам како да живеам со тоа				
55.	Ги одложувам другите активности со цел да се концентрирам на проблемот				
56.	Многу размислувам за тоа што да преземам				
57.	Се однесувам како тоа воопшто да не се случило				
58.	Го правам она што мора да се направи, чекор по чекор				
59.	Учам од искуствата				
60.	Се молам почесто од вообичаено				

Скала за одредување на стратегиите за справување со стрес

Скалата COPE се состои од 60 тврдења кои се групирани во 15 субскали, а секоја субскала претставува стратегија на соочување со стрес. На секоја субскала припаѓаат одреден број тврдења, а скорот на испитаникот за секоја од субскалите е збир од оценките на тврдењата за таа субскала. Подолу се прикажани 15-те стратегии за соочување со стрес, заедно со броевите на тврдењата кои и припаѓаат на соодветната субскала:

- 1) Позитивна интерпретација и личен развој се однесува на согледување на ситуацијата во повољно светло или користење на добрите страни од настанот (1, 29, 38, 59)
- 2) Ментално избегнување се однесува на менталното отргнување од целта со која стресорот интерферира, со помош на мечтаење, спиење и самодеструктивно однесување (2,16, 31,43)
- 3) Насоченост кон изразување емоции претставува зголемување на свесноста за стресниот настан низ тенденцијата да се изразат и вентилираат емоциите (3,17, 28,46)
- 4) Барање социјална поддршка заради инструментални причини претставува барање помош, информации или совети за тоа што да се преземе понатаму (4,14,30,45).
- 5) Активно справување се однесува на преземање акции или напори да се отстрани или избегне стресорот (5, 25,47,58).
- 6) Негирање се однесува на обидите да се негира реалноста на стресниот настан (6, 27,40,57)
- 7) Религиозно справување претставува ослонување на верата во Бог и религиски чувства (7,18,48, 60)
- 8) Хумор се однесува на користење шега и хумор во врска со стресниот настан (8, 20,36, 50)
- 9) Бихевиорално избегнување претставува отстапување или повлекување од напорите за соочување со стресорот (9, 24, 37,51)
- 10) Воздржувањесе однесува на пасивно соочување и воздржување од вложување напори за соочување се додека тоа не биде потребно (10, 22,41,49)
- 11) Барање социјална поддршка заради емоционални причини се однесува на примање симпатии или емоционална поддршка (11, 23, 34,52)
- 12) Употреба на супстанции претставува употреба на алкохол или дроги (12, 26, 35, 53)
- 13) Прифаќање се однесува на прифаќање на фактот дека стресниот настан се случил и дека е реален (13, 21, 44, 54)
- 14) Потиснување на компетициски активности претставува отргнување на вниманието од други дополнителни активности заради потполна концентрираност на соочувањето со стресниот настан (15, 33,42, 55)
- 15) Планирање се однесува на размислување за конфронтација со стресорот и планирање на соочувачки активности (19,32,39, 56)

Скала за одредување на стратегиите за справување со стрес

Стратегиите можат да се поделат во три големи групи според начинот на соочување:

1. Стратегии на соочување насочени кон проблемот
(стратегии бр.1,4, 5,10,13,14 и 15);
2. Стратегии насочени кон емоции
(стратегии бр. 3, 11)
3. Стратегии на избегнување соочување со проблемот
(стратегии бр.2, 6, 7, 8, 9,12)

Ви благодариме на вниманието!



Изработиле:
Екатерина Пишмирова, 183020 и
Викторија Стаменковска, 183006