

**УНИВЕРЗИТЕТ „СВ КИРИЛ и МЕТОДИЈ“
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ
ИНСТИТУТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА**

**ПОВРЗАНОСТ НА ПЕТТЕ ГОЛЕМИ ФАКТОРИ НА ЛИЧНОСТА
СО ЗАДОВОЛСТВОТО ОД КВАЛИТЕТОТ НА ЖИВОТ
И СО ДОЖИВУВАЊЕТО НА СРЕЌА
(магистерски труд)**

**МЕНТОР:
ПРОФ. Д-Р БЛАГОЈА ЈАНАКОВ**

**КАНДИДАТ:
МАЈА КОРУБИН**

Скопје, јуни 2010

Содржина:

Вовед	1
А) Теоретски дел	5
1. Квалитет на живот и среќа	6
1.1.Поглавје за квалитетот	6
1.2.Квалитет на живот – поим и дефинирање	7
1.3.Субјективни и објективни показатели	11
1.4.Среќа – поим и дефинирање	14
1.5.Структура на субјективната добросостојба	16
1.6.Теории за субјективната добросостојба	20
1.7.Хедонистички наспроти еудеимонистички приод	22
1.8.Генетички и средински фактори	23
1.9.Поврзаност на среќата со некои други појави	24
2. Петте големи фактори на личноста	32
2.1.Личност	32
2.2.Фактори на личноста	34
2.3.Опис на петте фактори на личноста	35
2.4. Теоријата за петте фактори	46
3. Релевантни истражувања за поврзаноста на петте фактори на личноста со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа	50
4. Неколку теоретски гледишта за поврзаноста на петте фактори на личноста со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа	57

Б) Истражувачки дел	60
1. Предмет и проблем на истражувањето	61
2. Истражувачки хипотези	63
3. Метод	67
3.1. Испитаници	67
3.2. Инструменти	69
3.3. Тек на истражувањето	73
4. Резултати	75
4.1. Дескриптивна анализа	76
4.2. Корелациска анализа	85
5. Дискусија	107
5.1. Дискусија за резултатите од дескриптивната анализа	107
5.2. Дискусија за резултатите за поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа	109
5.3. Дискусија за резултатите за поврзаноста на петте фактори на личноста и задоволството од квалитетот на живот	110
5.4. Дискусија за резултатите за поврзаноста на петте фактори на личноста и доживувањето на среќа	117
Резиме	125
Литература	127
Прилози	135

ВОВЕД

Интересот за изучување на среќата, квалитетот на живот и сродните појави датира од античко време. Уште Аристотел има изјавено дека во секој од нас постои единствен дух кој не води да правиме работи кои се добри за нас, додека среќата е последица на ваквиот дух. Во почетокот на дваесетиот век се јавуваат истражувачи кои се интересираат за одредени позитивни аспекти на човековата природа. Веќе во шеесетите години, со појавата на „третата сила“, во психологијата, хуманистичката психологија, интересот се насочува кон изучување на растот, развојот и позитивните потенцијали на човекот. Меѓутоа хуманистичката психологија има мало влијание врз психолошката наука, првенствено поради недостатокот на научна методологија и емпириски истражувања.

Денес, во рамки на психолошката литература, многу е поголем бројот на истражувања кои акцентот го ставаат на психолошките пореметувања и проблеми, отколку на позитивните страни и пријатните искуства на индивидуата. Мајерс и Динер направиле преглед на постоечките психолошки публикации и дошле до сознание дека односот на научни публикации чиј фокус е насочен на негативните наспроти позитивните состојби на личноста изнесува 17:1 (Myers & Diener, 1995 според Roysamb, 2006). Како што има истакнато основоположникот на Позитивната психологија, Мартин Селигман (Martin Seligman, 1998), „Психолозите ретко размислуваат за тоа што луѓето ги прави среќни. Наместо тоа тие се насочени кон она што ги прави тажни или загрижени,,.

Меѓутоа, на луѓето не им е доволно да знаат како да го надминат лошиот и мизерен начин на живот. Тие сакаат да знаат и како можат да живеат подобро и поквалитетно. Често изјавуваат дека една од најзначајните работи во животот им е да бидат среќни. Во истражувањето спроведено од Динер, во кое учествувале студенти од различни земји, среќата била рангирана како најмногу

значајна или меѓу најзначајните нешта, позначајна од парите и од другите материјални добра. Среќата е причина за многу позитивни исходи во животот. Истражувачите ја поврзуваат со подобро здравје, поголема креативност, поголеми примања, поголема продуктивност. Постојат сознанија дека среќните луѓе се повеќе друштвени и креативни, со поголем степен на алтруизам, подарежливи, живеат подолго и имаат посилен имун систем. Нивниот број на блиски пријатели и познаници е поголем од останатите, заработуваат повеќе и имаат тенденција да ги одржуваат партнерските врски подолг временски период. Генерално се позадоволни од работата, од брачниот живот и се опремени со подобри техники за справување со конфликтни ситуации и со проблеми. Сето ова оди во прилог на сознанието дека среќата е многу пожелна, како на индивидуално така и на општествено ниво.

Во последните триесет години во психолошката наука се актуелизира темата за среќата и сродните појави. Со задоволување на основните егзистенцијални потреби и со зголемување на стандардот на живеење се почесто се отвара прашањето како да се живее подобар, посреќен и поисполнет начин на живот. Она што е ново и различно од претходните обиди да се разбере среќата е примената на емпириската методологија, со цел новите сознанија да бидат интегрирани во системот на научни знаења. Изучувањето на задоволството од квалитетот на живот и на доживувањето на среќа ќе придонесе во комплетирање на сликата за луѓето, што е од интерес на психологијата. Овој труд има за цел да даде мал придонес во рамки на таа тенденција.

Интересот во трудов е насочен кон откривање на факторите на личноста кои се поврзани со доживувањето на среќа и со задоволството од квалитетот на живот. Тука се поставува проблемот: Дали постои поврзаност помеѓу петте големи фактори на личноста (невротичизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа кај студентите? Од интерес на ова

истражување е да се провери поврзаноста меѓу овие појави во рамки на македонскиот општествено-културен контекст.

Од многуте факторски модели кои се обидуваат да ја опишат личноста, Пет-факторниот модел доминира во полето на психолошките истражувања (Ewen, 1998). Петте фактори или димензии на личноста се: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност. Екстраверзијата долго време е еден од факторите кои се најприсутни во факторските модели на личноста. Таа често се поврзува со социјалната адаптивност и се дефинира како фактор на личноста, за кој е карактеристична насоченост кон другите луѓе и надворешните настани (Ewen, 1998). Слично на екстраверзијата, невротизмот е застапен во многу од современите факторски модели на личноста. Тој е дефиниран како димензија или фактор на личноста кој се карактеризира со тенденција да се доживуваат негативни емоционални состојби и чувства (Costa & McCrea, 1992). Отвореноста кон искуство, совесноста и сложувањето се термини кои им се познати и на луѓето надвор од полето на психологијата. Отвореноста кон искуство генерално се однесува на тоа колку личноста е спремна и отворена да ги прилагодува сопствените ставови и активности во однос на нови идеи или ситуации. Сложувањето се однесува на тоа колку луѓето се усогласени со другите луѓе или колку се способни да се приспособат и справат со другите. Совесноста се однесува на тоа колку личноста ги зема во предвид другите при донесувањето на одлуки (Pomprkins, 1998).

Претпоставката од која се тргнува во ова истражување е дека невротизмот, екстраверзијата, отвореноста кон искуство, сложувањето и совесноста, како фактори на личноста, се поврзани со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа. Поконкретно, се очекува задоволството од квалитетот на живот да е поголемо и степенот на доживување на среќа да е повисок доколку испитаниците имаат повисоки скорови на скалите на екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност, и обратно,

задоволството од квалитетот на живот да е помало и степенот на доживување на среќа да е понизок доколку испитаниците имаат повисоки скорови на скалата на невротизам.

Истражувањето е насочено кон добивање податоци за поврзаноста помеѓу овие пет фактори на личноста со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа и доколку постои поврзаност, каква е таа, но не и да ја одреди каузалната врска помеѓу овие фактори со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа. И покрај тоа што во истражувачките хипотези не се содржани потфакторите на петте фактори на личноста, а од причина што во литературата постојат наоди за постоење на различна поврзаност меѓу различните потфактори со задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа, во истражувањето е испитана и ваквата поврзаност.

A) ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

1. КВАЛИТЕТ НА ЖИВОТ И СРЕЌА

1.1. ПОГЛАВЈЕ ЗА КАЧЕСТВАТА

Последниве триесетина години психолошката наука се повеќе се насочува кон позитивните составки, процеси и состојби на личноста. Психолозите се повеќе ги истражуваат појавите поврзани со менталното здравје на луѓето и со човековата добросостојба. Се актуелизира интересот за позитивните искуства на луѓето: радост, среќа, сензуални задоволства, оптимизам, надеж, верба. Тема на научните публикации стануваат позитивните фактори на личноста: храброст, комуникативност, мудрост, истрајност, оригиналност и други. Ваквите позитивни составки на личноста некои научници ги нарекуваат качества.

Според Јанаков (2006), со цел да се опише личноста и нејзините составки, некои автори ги користат термините како: потенцијали, качества или кадарности. Качествата, како што беше спомнато, претставуваат позитивни личностни составки, спротивни на недостатоците, додека потенцијалите претставуваат сеуште неоформени моќи кои имаат предиспозиција да се развијат во качества, вештини, способности и слично. Кадарностите пак се составки кои и овозможуваат на индивидуата успешно да функционира во секојдневниот живот.

Денес во литературата се среќаваат неколку термини кои имаат слично значење и се користат при именување на слични појави, меѓутоа се однесуваат на различни проценки и поради тоа различно се дефинираат. Помеѓу овие термини се вбројуваат: среќа, субјективна добросостојба, квалитет на животот, задоволство од животот, добрување, блаженство, добросостојба, себеактуелизација. Некои автори за именување на ваквите појави ги користат и термините: баланс, еквилибриум или „вистинско блаженство“ (Кант, 1978),

просперитет, исполнетост, психолошка добросостојба, добар живот, задоволство (Сократ), потполна и значајна егзистенција (Шелдон, 2000).

Тешко е, дури и невозможно да се направи јасна разлика меѓу претходно наведените термини, бидејќи истите се меѓусебно поврзани и блиски еден на друг. Според Рипли (Rapley, 2003), секој обид за разграничување на среќата, субјективната добросостојба, квалитетот на живот, добрувањето и сличните контрукти е залуден. Во продолжение е направен обид да се објаснат и дефинираат квалитетот на живот и среќата. Од причина што повеќе научници, меѓу кои и Динер, како синоним за среќата го користат терминот субјективна добросостојба и во овој труд двата термина се употребени синонимно.

1.2. КВАЛИТЕТ НА ЖИВОТ - ПОИМ И ДЕФИНИРАЊЕ

Постои голема разноликост и несогласување кај различни автори при дефинирање на терминот квалитетот на живот, без обзир на тоа дали тие се насочени кон теоријата, кон изучување на методологијата и инструментите кои се користат за мерење или кон емпириските сознанија поврзани со овој термин. Според Каминс (Cummins), квалитетот на живот претставува еден од најнедоследните термини кои се сретнуваат во хуманитарните науки. „Терминот се одредува толку различно и нејасно, што е потребно читателот да пребарува низ текстот со цел да дојде до неговото значење„.

При преглед на постоечката литература може да се забележи дека за квалитетот на живот не постои една единствена теорија, туку збир на гледишта кои, врз основа на различни показатели, се обидуваат да го одредат. Брок (Brock, 1993) разликува три различни приоди при дефинирање на терминот. Според *хедонистичкиот приод* важно е да се доживуваат одредени позитивни состојби и искуства – среќа, уживање, задоволство – кои ја придружуваат

желбата и тенденцијата таа да биде задоволена. Според *идејата* за задоволување на приоритетите, квалитетот на живот се поврзува со задоволување на приоритетите кои си ги поставува индивидуата. *Теоријата на идеали* се разликува од предходните два приода и според неа квалитетот на живот не зависи од доживувањето на задоволство, ниту од задоволување на преференциите, туку се состои во исполнување на специфични нормативни идеи. Така, Мегон (Megone, 1990) верува дека квалитетот на живот е тесно поврзан со исполнување на човековите потенцијали „да се биде човек“.

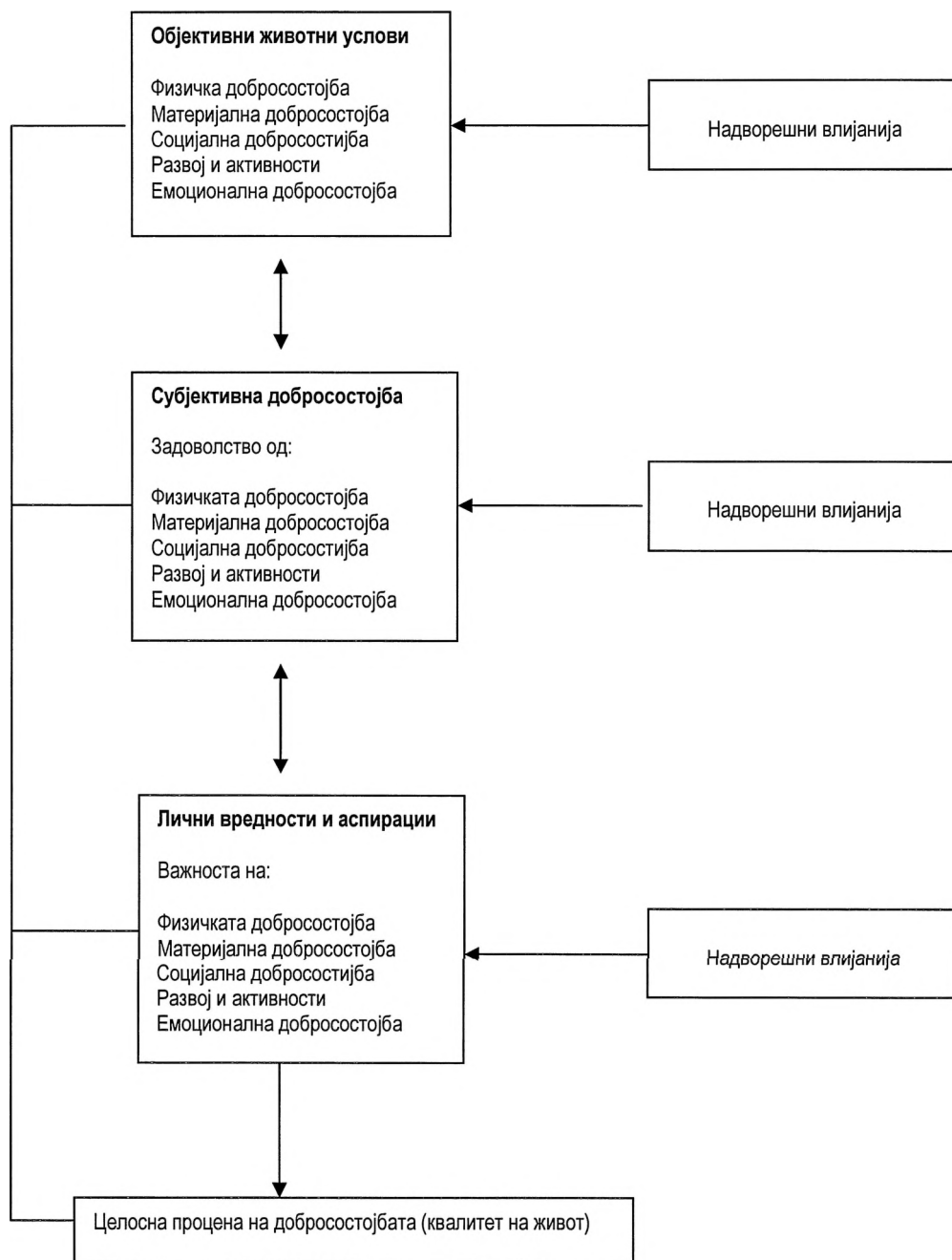
Одредена група на автори веруваат во идејата дека квалитетот на живот претставува индивидуално психолошко гледиште на материјалната реалност на различни аспекти на светот. Така, според Светската здравствена организација за процена на квалитетот на живот (World Health Organization Quality of Life Assessment - WHOQOL, 1993), „Квалитетот на живот претставува поглед на индивидуата на нејзината позиција во животот, во контекст на социјалните вредности и културата во која живее, а во однос на нејзините цели, очекувања, вредности и грижи... вклучувајќи ја нејзината здравствена, физичка и психолошка состојба, ниво на независност, социјални релации, лични верувања и релации со значајните елементи на средината“. Близка на предходната дефиниција е дефиницијата која ја дава Гуд (Goode, 1994), според која „Индивидуата искусува висок степен на квалитет на живот тогаш кога се исполнети нејзините базични потреби и е во можност да ги реализира своите животни цели“. Според овој автор, квалитетот на живот на индивидуата е поврзан со квалитетот на живот на другите индивидуи од нејзиното опкружување. Вудил и соработниците (Woodill at al., 1994) го дефинираат квалитетот на живот како „степен до кој индивидуата ги живее сопствените можности„.

Сите овие дефиниции не го исполнуваат условот за универзалност на терминот, ориентирајќи се воглавно кон вредносниот систем на западно-европската култура, со што ја отежнуваат споредбата помеѓу различните

култури. Надоврзувајќи се на предходната критика, Интернационалната асоцијација за научни истражувања на интелектуалната попреченост (International Association for the Scientific Study of Intellectual Disability – IASSID) верува дека во пракса ваквото универзално одредување на поимот е возможно преку дефинирање на одредени општи принципи. Според неа, квалитетот на живот:

1. Е составен од истите фактори и релации како за луѓето со интелектуална попреченост, така и за оние кои немаат попреченост во интелектуалниот развој.
2. Се искусува при задоволување на потребите на индивидуата и при доживување на исполнетост во текот на животот.
3. Содржи субјективни и објективни компоненти, меѓутоа примарно претставува поглед на индивидуата, кој се отсликува во степенот на квалитет на живот.
4. Се темели на индивидуални потреби, личен избор и контрола.
5. Претставува мултидимензионален конструкт, кој е под влијание на персонални и на фактори од средината, како што се: интимните релации, фамилијарниот живот, пријателството, работата, соседството, местото во кое престојува, домот, образованието, здравјето, стандардот на живеење, и државата во која живее (Schalock & Parmenter, 2000 според Rapley, 2003).

Ваквите принципи се блиски на дефиницијата која ја развиваат Фелс и Пери (Felce & Perry, 1993), кои го дефинираат квалитетот на живот како универзален материјално-психолошки феномен. „Тој претставува севкупна добросостојба која вклучува објективни и субјективни проценки на физичката, материјалната, социјалната и емоционалната добросостојба на индивидуата, заедно со степенот на личен развој и целенасочена активност, проценувани во однос на личниот вредносен систем“. Авторите ја развиле дефиницијата во шематски модел и ја прикажале во дијаграм како на Слика 1.



Слика 1 Модел на квалитетот на живот според Фелс и Пери (Felce & Perry, 1996)

Објективните проценки вклучуваат културно релевантни мерила на објективната добросостојба, додека субјективните проценки ги вклучуваат оценките кои ги прави самата индивидуа. Предноста на оваа дефиниција е што во себе ги опфаќа оценките (субјективни и објективни) на различни подрачја од животот, кои се од важност за индивидуата и за нејзиниот квалитет на живот.

1.3. СУБЈЕКТИВНИ И ОБЈЕКТИВНИ ПОКАЗАТЕЛИ

При дефинирање на терминот квалитет на живот, повеќето автори се сложуваат со идејата дека тој претставува мултидимензионален конструкт. Меѓутоа, она во што се разликуваат авторите се различните показатели за проценување на квалитетот на живот.

Нол (Noll, 2000) издвојува два важни показатели: објективни и субјективни. Објективните показатели се поврзани со социјалните услови, независни од личната проценка на индивидуата, додека субјективните зависат од индивидуалната перцепција и евалуација на тие социјални услови (Noll, 2000 според Rapley, 2003). Селекцијата на најчесто употребуваните објективни и субјективни социјални показатели е претставена во Табела 1.

Табела 1. Објективни и субјективни социјални показатели според Каминс (Cummins, 1996) , Хегерти (Hagerty, 2001) и Нол (Noll, 2000)

Најчесто користени објективни социјални показатели (социјални податоци независни од индивидуалната проценка)
Животни случувања Степен на криминал Степен на невработеност Бруто домашен производ Степен на сиромаштија Посета на училиште Број на работни часови во неделата Степен на пренатална смртност Степен на самоубиства
Субјективни социјални показатели (индивидуална проценка на социјалната ситуација)
Чувство за заедницата Материјално поседување Чувство на сигурност Среќа Задоволство од „животот во целина“ Односи со фамилијата Задоволство од работата Сексуалниот живот Перцепција на распределба на правдата Класна идентификација Хоби и членување во различни клубови

Според Каминс (Cummins, 1997), важно е објективните и субјективните показатели на квалитетот на живот да бидат издвоени и независно проценувани. Тој изјавува дека „современата литература е доследна на гледиштето дека постои мала и незначајна поврзаност помеѓу објективните и субјективните показатели, и покрај тоа што и двата типа се составен дел на квалитетот на живот “.

Нол (Noll, 2000) предлага 2 x 2 матрица (Табела 2), каде прави комбинација помеѓу добрите и лошите објективни животни услови со позитивната и негативната проценка на субјективната добросостојба.

Табела 2. Димензии на објективната и субјективната добросостојба (Noll, 2000)

Објективни животни услови	Субјективна добросостојба	
	Добри	Лоши
Добри	ДОБРОСОСТОЈБА	ДИСОНАНЦА
Лоши	АДАПТАЦИЈА	ДЕПРИВАЦИЈА

Од сликата се гледа дека индивидуата се наоѓа во „добросостојба“ доколку живее во добри животни услови и позитивно ја проценува сопствената субјективна добросостојбата, и спротивно, се наоѓа во состојба на „депривација“ доколку живее во лоши животни услови и негативно ја проценува субјективната добросостојба. Во состојба на „дисонанца“ се наоѓаат оние индивидуи кои живеат во добри објективни животни услови, но се незадоволни (пример за ова се луѓе кои имаат богатство, но не се чувствуваат исполнето и среќно). Додека, во состојба на „адаптацијата“ се наоѓаат оние индивидуи кои живеат во лоши животни услови, но имаат високо ниво на лична сатисфакција, во литературата позната како „парадоксална сатисфакција“.

Некои автори ги издвојуваат следниве показатели на квалитетот на живот: демографските (работа, степен на приходи, образование и друго), социјалните (активно учество во социјалниот живот, степен на задоволство од работата и од своето место во општеството), психолошките (емоционалната состојба, интелектуалните способности, способноста за постигнување на поставените цели и задачи, сексуална активност, присуство или отсуство на психички болести и друго) и физичките (способност за исполнување на секојдневните работи, здравје, работоспособност, физичка привлечност и друго). Слично, во Институтот за управување со стресот од САД, при конструкција на Прашалникот за оцена на степенот на квалитет на живот, биле вклучени показатели за следните категории животни активности: работа, лични постигнувања, здравје,

односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции.

1.4. СРЕЌА – ПОИМ И ДЕФИНИРАЊЕ

Како што претходно беше наведено, повеќе автори како синоним на среќата го користат терминот субјективна добросостојба. Меѓу нив е и Ед Динер (Ed Diener), кој има дадено значаен придонес во областа на субјективната добросостојба, како преку креирање на теоретски модел на субјективната добросостојба, развивање и примена на инструменти за мерење, така и преку спроведување емпириски истражувања за поврзаноста на оваа појава со други појави. Аналогно на претходно наведентото, во овој труд двата термина, среќа и субјективна добросостојба, ќе бидат користени синонимно.

Терминот среќа во секојдневниот дискурс често има различни значења, а истиот различно се дефинира и од различни автори, во зависност од областа на нивното проучување. Динер (Diener, 2009), во својата книга "The Science of Well-being", ги групира дефинициите на среќа во три групи или категории. Во првата група тој ги сместува дефинициите кои ја одредуваат среќата во однос на надворешни критериуми. Авторите кои ги прифаќаат овие дефиниции генерално се насочени кон откривање на идеалните услови кои допринесуваат човекот да доживее висок степен на среќа. Според ваквите нормативни дефиниции, среќата не претставува субјективна појава, туку е одредена од некои посакувани квалитети. Овие дефиниции се нарекуваат нормативни од причина што се обидуваат да го дефинираат она што е посакувано, поточно нормативните стандарди во однос на кои се вреднува нечија среќа. Од тука може да се заклучи дека критериумот за среќата, според овие дефиниции, не се бара во субјективната процекна на индивидуата, туку во вредносната рамка на проценувачот. Втората група дефиниции ставаат акцент на она што ги наведува

луѓето да го вреднуваат сопствениот живот како позитивен. Ваквите дефиниции сметаат дека среќата претставува субјективна појава, а стандардите според кои таа се проценува, ги одредува самата индивидуа. Дефинициите кои ја одредуваат среќата како субјективна појава станаа посебно популарни во минатиот век. Маркус Аурелиус (Marcus Aurelius) има напишано „човек не е среќен доколку не се смета за среќен“, додека Шин и Џонсон (Shin & Johnson, 1978) ја дефинираат среќата како глобална процена на квалитетот на живот на индивидуата одредена према лични критериуми на самата индивидуа (според Diener, 2009). Третата група на дефиниции се доближува до значењето на терминот среќа употребуван во секојдневниот дискурс, односно го поврзуваат овој термин со преовладување на позитивниот наспроти негативниот афект (Bradburn, 1969). Ваквите дефиниции на среќата ставаат акцент на позитивното емоционално искуство. Според нив, индивидуата е среќна доколку често искусува пријатни емоции за време на одреден период од животот или доколку е предиспонирана да искусува позитивни емоции, без разлика дали ги доживува во дадениот момент. Според Динер, задоволството од животот и позитивниот афект, се предмет на проучување на повеќе истражувачи, а нивната меѓусебна релација претставува емпириски проблем, кој допрва треба да се проучи.

Според Спасовски (2008), во рамки на сферата на психичките процеси, среќата претставува емоционално доживување, поточно доживување на организмот на одредена дразба или ситуација која е оценета како исклучително поволна, при што реакцијата е проследена со физиолошки промени и потенцијал за акција, а севкупното доживување е позитивно афективно обоено. Според Јанаков, среќата се состои од пријатни чувства и се доживува кога нештата се толкуваат позитивно. Поширокото значење на терминот среќа се однесува на севкупното живеење на индивидуата и претставува внатрешно-душевна, односно субјективна појава (Јанаков, 2007).

Голем број на автори под терминот субјективна добросостојба ја подразбитаат субјективната проценка на индивидуата за сопствениот живот,

односно задоволство од сопствениот живот како резултат на остварување на посакувани и вреднувани нешта, што го прават животот исполнет и пријатен. Субјективната добросостојба подразбира живеење кое е во согласност со оние мотиви, цели и однесување кои ги задоволуваат длабоките потреби од психолошка природа (Спасовски, 2009). Оши ја дефинира субјективната добросостојба како когнитивно вреднување на животот, исполнето со пријатни емоции, а во отсуство на непријатни емоции.

Во 2002, основоположникот на Позитивната психологија, Мартин Селигман (Martin Seligman) ја изнесе својата теорија за среќата во книгата "Autentic Happiness". Според него, автентична среќа се постигнува доколку индивидуата ги идентификува и развива сопствените позитивни страни (љубопитност, живост, топлина и слично) преку работа, љубов и игра. Постојат три различни патишта за постигнување на среќата: пат на удобства, пат на значење и пат на приврзување. Патот по кој индивидуата постигнува среќа преку доживување на удобства се состои во искусување на позитивни емоции поврзани со минатото, сегашноста и иднината. Индивидуите кои го следат патот на значење обично доживуваат силна врзаност за нешто што е поголемо од нив и доживуваат силно чувство на смисла во животот. Индивидуите пак кои се движат по патот на приврзување често се опишуваат себе си како да се наоѓаат во „зоната“ („being in the zone“), или како да искусуваат „занес, занесеност“ („experiencing flow“). Според Селигман, животот се доживува целосно доколку индивидуата ги следи сите три патишта.

1.5. СТРУКТУРА НА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Обид да се даде сеопфатна дефиниција за среќата, односно за субјективната добросостојба, прави Динер (1984). Според него субјективната добросостојба во себе содржи три компоненти: *животно задоволство*,

позитивен афект и негативен афект. Подоцна, Динер, Сах, Лукас и Смит (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999) ја додаваат и компонентата задоволства од специфичните животни подрачја (пример задоволство од сопственото здравје).

Истражувачите прават разлика помеѓу *афективни и когнитивни компоненти* на субјективната добросостојба (Diener, 1984; Diener, et al., 1999). Така, животното задоволство и задоволствата од специфичните животни подрачја се сметаат за когнитивни компоненти поради тоа што се базираат на ставовите и верувањата на индивидуата, како и на нејзината когнитивна проценка за сопствениот живот. Позитивниот и негативниот афект се сметаат за афективни компоненти бидејќи се однесуваат на афективната проценка на индивидуата за нејзината добросостојба и ги одразуваат пријатните и непријатните чувства кои таа ги искусува во текот на животот.

Динер понатаму, ја разгледува каузалната поврзаност меѓу животното задоволство и задоволствата од специфичните подрачја. Според него, *bottom-up* и *top-down* теориите на субјективна добросостојба се разликуваат во однос на толкувањето на каузалноста меѓу животното задоволство и задоволствата од специфичните подрачја. Имено, *bottom-up* теориите тргнуваат од претпоставката дека проценката на животното задоволство се базира на оценките на задоволствата од релативно мал број животни подрачја (Andrews & Withey, 1976, Brief, Butcher, George & Link, 1993, Heller, Watson & Hies, 2004, Schimmack, Diener & Oishi, 2002). Ваквите теории претпоставуваат дека задоволствата од животните подрачја значајно влијае врз животното задоволство. Така на пример, индивидуа со високо задоволство од брачниот живот може да има високо животно задоволство доколку тоа од брачниот живот претставува важен аспект на животното задоволство гледано во целина. Различно на овие теории, *top-down* теориите претпоставуваат постоење на каузална поврзаност насочена од животното задоволство кон задоволствата од различните подрачја. Според нив, индивидуата која е генерално задоволна од животот ќе ги проценува животните подрачја попозитивно од индивидуата која генерално не е задоволна од

животот. Меѓутоа, според Динер, bottom-up и top-down теориите не се единствените каузални модели кои ја објаснуваат релациската поврзаност помеѓу животното задоволство и задоволството од посебните подрачја. Според други објаснувања, поврзаноста е резултат на тоа што проценките на животното задоволство и задоволството од различните подрачја се правени со примена на истиот метод на проценка. Исто така, причината за каузалната поврзаност, според Динер, може да е под влијание на друга варијабла која независно влијае врз двете компоненти. Така, се претпоставува дека невротизмот, како фактор на личноста, може негативно да влијае истовремено врз животното задоволство и врз задоволствата од различните подрачја. Во тој случај корелацијата помеѓу двете компоненти би била предизвиката од влијанието на личноста, а не од директниот каузален ефект на едната компонента врз другата.

При истражување на афективните компоненти на субјективната добросостојба, откриено е дека позитивниот и негативниот афект се независни еден од друг. Понатаму, позитивниот и негативниот афект имаат различни предизвикувачи и можат да се појават во ист момент. Исто така, истражувањата покажуваат дека високо ниво на позитивен афект кај индивидуата не подразбира постоење на ниско ниво на негативен афект. Бредбурн (Bradburn, 1969) разликува три типа на независност помеѓу овие компоненти: структурална, каузална и моментална. Структуралната независност подразбира дека во одреден временски период, индивидуата може да искуси различни емоции (позитивни и негативни), независно едни од други. Каузалната независност значи дека позитивниот и негативниот афект се одредени од различни причинители, додека моменталната независност подразбира дека минливите искуства на позитивниот афект се независни од минливите искуства на негативниот афект. Најпосле, истражувањата покажале дека постои одредена позитивна корелација помеѓу когнитивните и афективните компоненти на субјективната добросостојба.

Доколку се направи споредба меѓу квалитетот на живот и среќата, може да се дојде до заклучокот дека квалитетот на живот претставува поширок конструкт во споредба со среќата и другите слични појави. Среќата се однесува на субјективната проценка на индивидуата за сопствениот живот, додека квалитетот на живот, според Каминс (Cummins, 1997), ја опфаќа како објективната така и субјективната проценка на различните животни подрачја. Задоволството од квалитетот на живот е осмислен позитивен однос кон животот, прифаќање на животот (Јанаков, усмено соопштение, 2010).

Задоволството од квалитетот на живот е термин кој се однесува на оној дел од квалитетот на живот поврзан со субјективната проценка на животните подрачја. Меѓутоа, различно од субјективната добросостојба, задоволството од квалитетот на живот претставува когнитивна проценка или вреднување на животните подрачја. Субјективната добросостојба, според Динер, се состои како од когнитивни така и од афективни компоненти. Како што претходно беше наведено, во когнитивни компоненти спаѓаат животното задоволство и задоволствата од специфичните животни подрачја, додека во афективни компоненти спаѓаат позитивниот и негативниот афект.

1.6. ТЕОРИИ ЗА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Поголемиот број теории кои се обидуваат да ја објаснат среќата и нејзината поврзаност со другите појави, Динер, Лукас и Оши ги категоризираат во рамки на три групи: 1) теории на задоволување на потребите и целите; 2) теории на процеси и активности; и 3) теории на генетичката и личносната предиспонираност; (во Snyder & Lopez, 2005).

Првата група на теории ја застапуваат идејата дека намалување на напнатоста и задоволување на биолошките и психолошките потреби и цели води до поголемо доживување на среќа. Според овие теории индивидуата доживува субјективна добросостојба кога е насочена према некоја идеална состојба или постигнува некоја значајна цел. Среќата се јавува кога потребата е задоволена и целта постигната. Принципот на задоволство на Фројд и моделот на хиерархија на потребите на Маслов го претставуваат ваквото гледиште. Во согласност со овие теории се наодите на Омодеј и Веаринг (1990), според кои постои позитивна поврзаност меѓу степенот на задоволеност на потребите на индивидуата и степенот на животено задоволство. Други истражувачи ја имаат проширено ваквата идеја, вклучувајќи го степенот на разлика меѓу различни стандарди за споредба. Така, според Михајлос (1985) среќата е поврзана со степенот на разлика меѓу повеќе стандарди: желбите на индивидуата, она што го поседувала во минатото и она што го поседуваат луѓето од нејзиното опкружување. Слично на ваквото гледиште, Хигенс (1987) ја постулира идејата дека разликата меѓу „идеалното себство“ и „нормативното себство“ води до доживување на негативни емоции.

Ваквите теории се во склад и се надополнуваат со теориите на процеси и активности. Според вторите, самата предаденост на активностите предизвикува доживување на среќа. Според Чиксентмихаљи (1975) луѓето се среќни кога се предадени на интересни активности кои се во согласност со нивните вештини.

Ваквата состојба на мозокот тој ја нарекува „занесеност“ („flow“) и смета дека луѓето кои често се наоѓаат во оваа состојба се почесто среќни од останатите. Слично на ваквото гледиште, Кантор (1996) ја нагласува важноста на активното учество во животните задачи. Наодите кои покажуваат дека учеството во социјаните активности е силен предиктор на животното задоволство одат во прилог на идејата на Кантор. Исто така, Шелдон, Рајан и Реис, во согласност со оваа теорија, имаат дојдено до сознание дека луѓето се посреќни кога се инволвирани во активностите од интринзични причини. Според двата типа на теории, оние на вредности и цели и оние на процеси и активности, среќата на луѓето може да се промени доколку се променат надворешните услови на живот.

За разлика од претходните, според третата група теории, постои одредена стабилност во нивото на доживување на среќа кое не може да се објасни преку стабилноста на надворешните услови. Според овие теории субјективната добросостојба е силно поврзана со факторите на личноста. И покрај тоа што емоциите се променливи, сепак кај индивидуата се забележуваат карактеристични и повторливи емоционални одговори во различни ситуации и во различни периоди. Овие верувања се поддржани од истражувањата во кои е најдена висока поврзаност на субјективната добросостојба мерена во подолготрајни временски интервали и во различни животни ситуации (Diener & Larsen, 1984). Ваквите наоди ги навеле некои теоретичари до сознанието дека и покрај тоа што животните ситуации имаат одредени влијанија врз субјективната добросостојба, луѓето брзо се адаптираат на промените и се враќаат на биолошки детерминирани „нивоа на адаптација“ (според Headey & Wearing, 1992). Можната причина за ваквата стабилност на субјективната добросостојба истражувачите ја бараат во генетскиот фактор, за што ќе биде напишано повеќе во наредните поглавја.

1.7. ХЕДОНИСТИЧКИ НАСПРОТИ ЕВДАИМОНИСТИЧКИ ПРИОД

При толкување на добросостојбата на луѓето и блиските појави, во литературата се сретнуваат два различни приода, поточно две различни традиции: хедонистичка и евдаимонистичка. Хедонистичката традиција става посебен нагласок на уживањето и задоволствата во животот. Според оваа традиција нашите активности се поттикнати од желбата за доживување на задоволства и избегнување на непријатности. Важно е да се доживуваат одредени искуства како среќа, задоволство и уживање. Меѓутоа, субјективната добросостојба не претставува само физички хедонизам, туку ги опфаќа сите добри и лоши аспекти во животот. Ваквата традиција потекнува од филозофските теории чии претставници се Хобс, Лок и Расел, кои се засноваат на идејата за постоење на интегритет при вреднувањето на тоа што е добро, а што лошо, како и тежнеење кон задоволство, а избегнување на болка. Во поново време ваквото гледиште го застапува Ед Динер, во рамки на својот хиерархиски модел на среќата.

Различно од хедонистичкиот приод, според кој животното задоволство се постигнува преку доживување на задоволства, евдаимонистичкиот приод е насочен према личниот раст и развој на индивидуата, нејзината активност и доживување на исполнетост. Грчкиот збор *eudemonija* е составен од зборовите *eu* (добар, корисен) и *daimon* (душа, судбина, среќа). *Daimon* се однесува на реализирање на дадениот потенцијал на индивидуата, што резултира со нејзино потполно исполнување. *Daimon* претставува идеал, поконкретно постигнување на перфекција, према која индивидуата тежнее и која и дава насока и смисла на нејзиниот живот. Евдаимонија се постигнува кога се вложува напор да се живее во склад со *daimonot*, со цел да се остварат сопствените вистински потенцијали. Прв за евдаимонијата има пишувано Аристотел. Според него човекот се раѓа со единствени потенцијали, односно со *daimon*, а во животот има задача да ги препознае и развие истите. Под евдаимонија тој ги подразбира сите активности

кои водат до поголема добросостојба на единката. Среќата, во хедонистичка смисла, Аристотел ја смета за „вулгарна идеја“. Според него сите желби не се вредни и важни за индивидуата, од причина што не водат до остварување на вистинската евдаимонистичка среќа. Евдаимонијата поконкретно се однесува на чувствата кои се јавуваат кога единката се движи према самореализација, ги развива сопствените единствени потенцијали и напредува према важните цели во животот (Waterman, 1993 според Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Евдаимонистичката среќа единствено може да се постигне само преку активноста на индивидуата и преку вложување на труд. Некои психолошки теории се темелат на идеи слични на евдаимонијата. При опишување на единката која тежнее кон остварување на сопствените потенцијали, Маслов го користи терминот самоактуализација, додека Роџерс изразот „особа која функционира во потполност“.

И покрај тоа што среќата според хедонистичкиот приод и среќата според евдаимонистичкиот приод претставуваат два одвоени конструкти, тие можат да бидат меѓусебно поврзани. При постигнување на успех во остварување на сопствените потенцијали индивидуата може истовремено да доживее хедонистичко задоволство и евдаимонија (Waterman, 2006 според Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Меѓутоа, при остварување на целите кои не се поврзани со потенцијалите на индивидуата, највероватно индивидуата би доживеала само хедонистичко задоволство, но не и евдаимонија.

1.8. ГЕНЕТИЧКИ И СРЕДИНСКИ ФАКТОРИ

Направени се голем број истражувања за влијанието на генетските и срединските фактори врз субјективната добросостојба и повеќето доаѓаат до резултатите дека субјективната добросостојба во голем степен има наследна основа. Истражувањата се спроведени на монозиготни и дизиготни близнаци кои

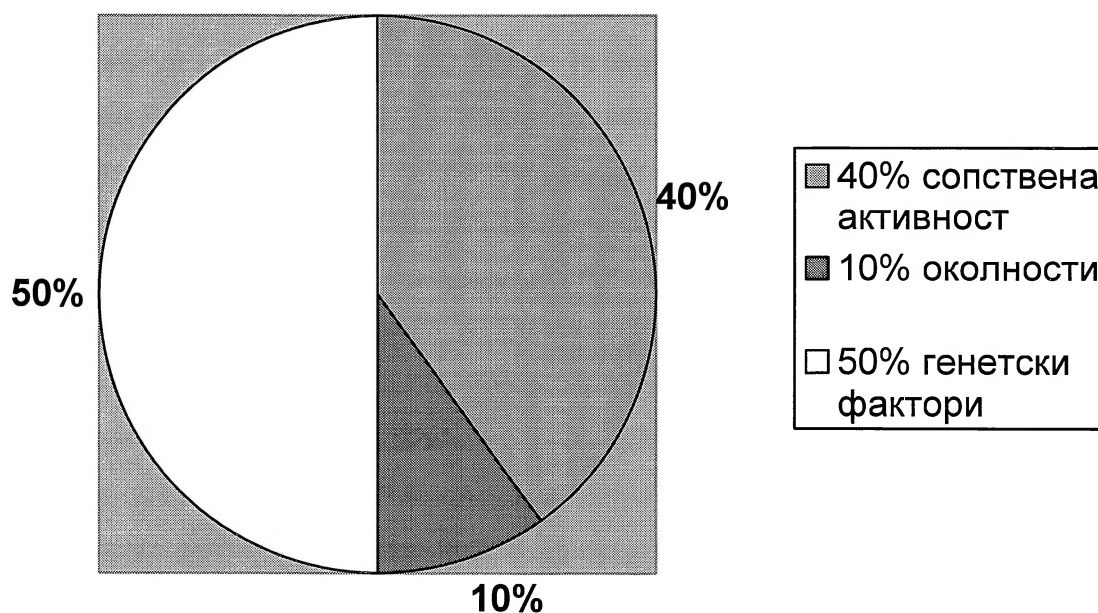
живеат во иста средина и оние кои живеат во различни средини (Neale & Cardon, 1992). Резултатите се базираат на корелациите добиени помеѓу близнаците, како и на сознанијата дека монозиготните близнаци делат 100% од нивните гени, додека дизиготните 50%. Резултатите покажуваат дека генетските фактори придонесуваат за сличноста на близнаците во двете групи (со монозиготни и со дизиготни близнаци), меѓутоа во групата со монозиготни близнаци придонесуваат дуупло повеќе отколку во онаа со дизиготни. Од овие резултати, истражувачите донеле заклучок дека генетските фактори се значајни и влијаат врз субјективната добросостојба. Во истото истражување најдена е различност кај близнаците кои живееле во различни средини, од каде произлегува дека и срединските фактори влијаат врз субјективната добросостојба на индивидуите.

1.9. ПОВРЗАНОСТ НА СРЕЌАТА СО НЕКОИ ДРУГИ ПОЈАВИ

Интересни се наодите од истражувањата кои покажуваат дека генетските фактори зафаќаат половина од варијансата на среќата (Lykken и Tellegen, 1996), додека околностите од 8 до 15% (Diener, 1999). Преостанатите 40% од варијансата можат да се препишат на активностите кои човекот сам ги бира (Lyubomirsky, 2005 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008). Ваквите наоди би значеле дека среќата во голем степен е генетски предиспонирана, а интервенциите кои се превземаат со цел позитивно да се влијае врз истата немаат многу значаен ефект.

Околностите, според истражувањата, имаат мало влијание врз среќата. Тие ги опфаќаат факторите кои се релативно стабилни во текот на животот, како на пример: културата на која припаѓа индивидуата, државата или географската положба на местото во кое живее, демографските фактори (пол, возраст, национална припадност), брак, вработување, трауматско искуство од детството, примања, здравје, како и поважните животни настани. Сепак, одредени

околности имаат одредено влијание врз среќата. Во продолжение се разгледани истражувањата за поврзаноста на различни надворешни фактори со доживувањето на среќа кај луѓето.



Слика 2. Фактори кои влијаат на нивото на среќа (Lyubomirsky, 2005)

ВОЗРАСТ

Истражувањата покажуваат дека задоволството од животот не опаѓа со возраста, туку напротив, расте (Charles, 2001; Mroczek и Kolarz, 1998; Penezic, 2006 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008). Постојат наоди дека постарите луѓе се позадоволни и помалку анксиозни од помладите, а знаат да одржат и подобар баланс помеѓу позитивното и негативното расположение. При преглед на 125 различни истражувања се покажало дека со текот на времето се јавува слабо опаѓање на позитивните емоции, а пораст на негативните емоции. Меѓутоа, преку детални анализи се дошло до сознание дека опаѓаат оние позитивни и негативни емоции кои се поврзани со повисоко ниво на возбуда или вознемиреност, додека позитивните и негативните емоции поврзани со пониско

ниво на возбуда или вознемиреност растат. Од тука истражувачите заклучиле дека доколку би се проучувале само емоциите со пониско ниво на возбуда не би дошло до опаѓањето на позитивните емоции во староста.

ПОЛ

При преглед на повеќе истражувања за поврзаноста меѓу факторите пол и среќа се покажало дека постои многу мала и незначајна разлика меѓу мажите и жените во однос на оваа појава. Некои истражувања покажуваат дека жените, други дека мажите имаат поголемо задоволство од животот, додека во дел од истражувањата се гледа дека вакви разлики не постојат (Nolen-Hoeksema и Rusting, 1999 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008). Толкувањето кое обично го даваат истражувачите е дека жените се во просек подеднакво среќни како и мажите, меѓутоа, различно од нив, доживуваат повеќе како негативни така и позитивни емоции. Од причина што сите емоции ги доживуваат и изразуваат поинтензивно и почесто, просечните резултати не покажуваат разлики во субјективната добросостојба.

ФИЗИЧКО ЗДРАВЈЕ

Според Венховен, физичкото здравје е значајно поврзано со среќата, а висината на ваквата корелацијата се движи помеѓу 0,10 и 0,40 (Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008). Преку резултатите од ова и слични истражувања се потврдува претпоставката дека негативното расположение негативно влијае врз физичкото здравје, зголемувајќи ја веројатноста за болест. Така Кохен и соработниците спровеле истражување во кое набљудувале група на заболени со вирусна инфекција во временски период од еден месец. Испитаниците кои на почетокот биле лошо расположени, за време на истражувањето покажале посилни објективни симптоми на болеста.

БРАК

Истражувањата за поврзаноста помеѓу субјективната добросостојба и брачниот статус покажуваат дека луѓето кои живеат во заедница со брачниот партнер се посреќни од оние кои никогаш не биле во брак, додека вторите се посреќни од оние кои претходно биле, а поради различни причини повеќе не се во брак (Mastekaasa, 1994). Ваквите резултати истражувачите ги објаснуваат преку сознанието според кое бракот може да допринесе во исполнување на основните и универзални човекови потреби, овозможува близок однос со партнерот, емоционална поддршка, полесно соочување со проблемите во животот итн. Животот со брачен партнер, исто така, е поврзан со очекувањата од средината во која индивидуата живее. Во средини во кои повеќето луѓе живеат во заедница, оние кои отстапуваат од просекот, отстапуваат и од очекувањата на околината. Сепак, во денешно време ставот на општеството према оние кои не се во брак се менува (Stack, 1990), што може да се одрази врз намалување на поврзаноста помеѓу брачниот статус и субјективната добросостојба.

ПРИЈАТЕЛИ

Кахнеман и Рис утврдиле дека луѓето во најголема мера уживаат во времето кое го поминуваат со пријателите. Истражувачите добиле просечен скор на среќа од 4,68 (на скала од 0 до 6), измерен кај испитаниците кои се наоѓале во присуство на блиски луѓе. Ваквиот скор добиен кај оние испитаници кои биле сами изнесувал 2,97, додека кај оние кои се наоѓале во присуство на шефот 2,15. Се покажало дека луѓето се најмногу расположени кога го поминуваат времето со пријателите, потоа со членови од фамилијата, а најмалку расположени кога се сами (Larson, 1990). Вакви податоци се добиени како за помладата така и за постарата популација. Истражувачите сметаат дека позитивното расположение во ваквите ситуации може да се препише делумно на пријатните активности кои се случуваат за време на дружењето со пријателите. Исто така, поврзаноста на блиските односи и среќата може да се објасни и преку

сознанието дека среќните луѓе почесто се бирани за пријатели, додека оние кои се сметаат себе си за несреќни обично се повеќе насочени према себе и своите проблеми, а помалку кон другите. Исто така, истражувачите сметаат дека една од причините за ваквата поврзаност може да биде задоволување на потребата за припаѓање и контакт со други луѓе. Пријателите пружаат социјална поддршка во ситуации кога на индивидуата и е тешко и се обидува да реши некој проблем, што може позитивно да влијае врз ваквата поврзаност.

СПИРИТУАЛНОСТ И РЕЛИГИОЗНОСТ

Од резултатите на истражувањата за поврзаноста меѓу спиритуалноста и религиозноста со среќата, може да се заклучи дека ваквата поврзаност, општо земено е доста ниска и статистички незначајна. Мета анализата на поголем број истражувања покажала дека просечаната корелација го опфаќа опсегот од 0,10 до 0,16, а на религиозноста отпаѓа само 2 до 6% од варијансата на субјективната добросостојба (Hackney и Sanders, 2003). Нешто поголема поврзаност е добиена помеѓу спиритуалноста и квалитетот на живот. При преглед на 51 истражување добиена е просечна корелација од 0,34 меѓу спиритуалноста и квалитетот на живот (Sawatzky, 2005). Исто така, добиени се податоци кои покажуваат дека религијата има посилен ефект врз среќата кај луѓето кои живеат во Соединетите Американски Држави, отколку во Европа, додека пак нејзиниот ефект е најголем кај луѓето на постара возраст (Veenhoven, 1994).

МАТЕРИЈАЛНА СОСТОЈБА

Во истражувањата спроведени во повеќе различни земји, се покажало дека личните приходи се поврзани со среќата, меѓутоа ваквата корелација е многу ниска и статистички незначајна (Veenhoven, 1999). Според Динер и соработниците, луѓето кои се драстично богати во просек се нешто повеќе среќни од останатите. Повисоките приходи можат да влијаат врз доживувањето на среќа само доколку луѓето се драстично сиромашни. Меѓутоа, зголемувањето

на приходите не влијае врз среќата долгорочно од причина што луѓето брзо се адаптираат на новонастанатата ситуација. Исто така, се покажало дека давање голема вредност на парите може да ја намали среќата, а луѓето на кои парите им се поважни од другите цели во животот се помалку задоволни со својот живот од останатите (Richins и Dawson, 1992). Колку некој ќе биде задоволен од сопствената материјална состојба зависи од тоа каков е односот помеѓу неговите желби и реалната состојба (Soldberg, 2002). Меѓутоа, перцепцијата на сопствената финансиска ситуација е слабо поврзана со објективната финансиска ситуација (Johnson и Kruger, 2006). Задоволството од животот е повеќе поврзано со проценката на индивидуата за сопствената финансиска состојба. Апсолутната висина на приходите е важна само до степен кој овозможува задоволување на основните потреби, додака над тој степен од поголема важност е како индивидуата ги проценува сопствените приходи.

КУЛТУРА / ОПШТЕСТВО

И покрај тоа што луѓето во сите култури доживуваат среќа, постојат разлики во начинот на кој тие ја разбираат, изразуваат и доживуваат истата. Во Табела 3 се прикажани просечните скорови за задоволството од животот добиени во 95 различни држави. Задоволството од животот е мерено на скала од 0 до 10. Скоро во половина од прикажаните земји просечните скорови за задоволството од животот се наоѓаат помеѓу 4 и 6, а само 20 земји имаат вредност помала од 5. Највисоки резултати (околу 8) имаат Данска, Швајцарија, Колумбија, Австрија и Исланд, додека најниски (помали од 3,4) Украина, Молдавија, Зимбабве и Танзанија. Причините за ваквите разлики истражувачите ги поврзуваат во стандардот на конкретната земја. Меѓутоа, стандардот на земјата има најголемо влијание на среќата во земјите кои се натпросечно сиромашни, односно имаат драстично низок бруто национален производ по жител. Кога одредена земја достигне одредено умерено бруто на националниот производ, понатамошниот пораст на стандардот има мало влијание врз среќата на нејзините граѓани.

Табела 3. Задоволството од животот во 95 држави од 1995 до 2005 година (Veenhoven, 2006 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008)

Ранг	Држава	Задоволство од животот (0-10)	Ранг	Држава	Задоволство од животот (0-10)
1	Данска	8,2	49-50	Киргистан	6,1
2-3	Колумбија	8,1	48-50	Виетнам	6,1
2-3	Швајцарија	8,1	51-53	Иран	6,0
4	Австрија	8,0	51-53	Перу	6,0
5	Исланд	7,8	51-53	Португалија	6,0
6-8	Австралија	7,7	54-55	Хрватска	5,9
6-8	Финска	7,7	54-55	Полска	5,9
6-8	Шведска	7,7	56-57	Боливија	5,8
9-14	Канада	7,6	56-57	Јужна Кореа	5,8
9-14	Гватемала	7,6	56-60	Бангладеш	5,7
9-14	Ирска	7,6	58-60	Брегот на слоновата коска	5,7
9-14	Луксембург	7,6	58-60	Сенегал	5,7
9-14	Мексико	7,6	61-62	Украина	5,6
9-14	Норвешка	7,6	61-62	Мароко	5,6
15-16	Малта	7,5	63-65	Црна Гора	5,5
19-21	Германија	7,2	63-65	Словачка	5,5
15-16	Холандија	7,5	63-65	Јужна Африка	5,5
17	УСА	7,4	66	Либан	5,3
18	Брлгија	7,3	67-70	Алжир	5,2
19-21	Салвадор	7,2	67-70	Јордан	5,2
19-21	Нов Зеланд	7,2	67-70	Кенија	5,2
22-23	Велика Британија	7,1	67-70	Турција	5,2
22-23	Хондурас	7,1	71-74	Босна и Херцеговина	5,1
24-25	Кувајт	7,0	71-74	Естонија	5,1
24-25	Саудиска Арабија	7,0	71-74	Србија	5,1
26-28	Кипар	6,9	71-74	Уганда	5,1
26-28	Италија	6,9	75	Романија	5,0
26-28	Шпанија	6,9	76-78	Азербејџан	4,9
29-33	Аргентина	6,8	76-78	Македонија	4,9
29-33	Бразил	6,8	76-78	Мали	4,9
29-33	Доминиканска	6,8	79-80	Египет	4,8

	Република				
29-33	Сингапур	6,8	79-80	Гана	4,8
29-33	Венецуела	6,8	81-82	Ирак	4,7
34-37	Чиле	6,7	81-82	Латвија	4,7
34-37	Израел	6,7	83	Литва	4,6
34-37	Словенија	6,7	84-86	Албанија	4,4
34-37	Уругвај	6,7	84-86	Ангола	4,4
38	Индонезија	6,6	84-86	Русија	4,4
39	Франција	6,5	87	Пакистан	4,3
40-43	Р. Чешка	6,4	88	Бугарија	4,2
40-43	Грција	6,4	89	Грузија	4,1
40-43	Нигерија	6,4	90	Белорусија	4,0
40-43	Филипини	6,4	91	Арменија	3,7
44	Кина	6,3	92	Украина	3,6
45-46	Индија	6,2	93	Молдавија	3,5
45-46	Јапонија	6,2	94	Зимбабве	3,3
47-48	Тајван	6,2	95	Танзанија	3,2
47-48	Узбекистан	6,2			

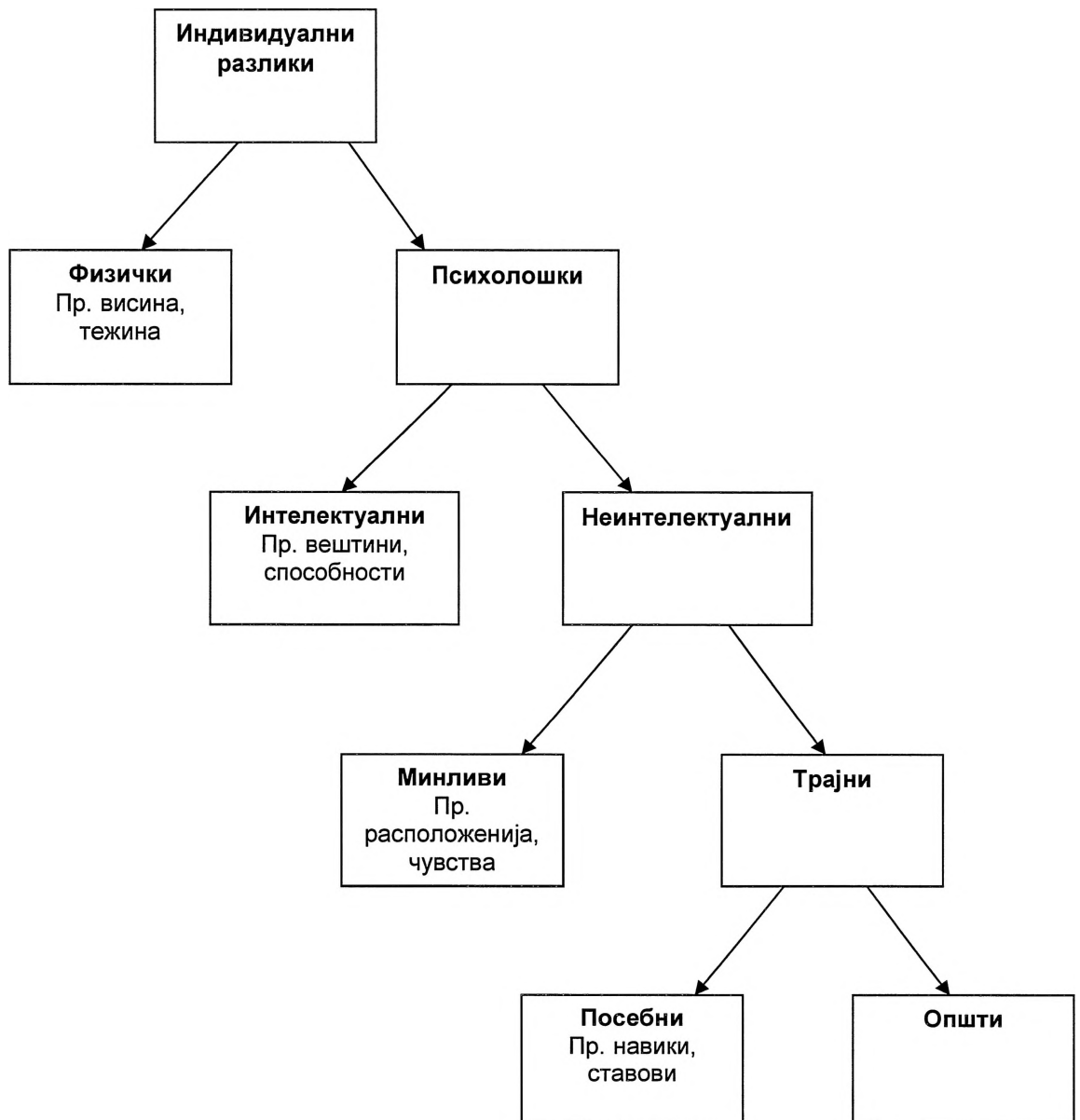
2. ПЕТТЕ ГОЛЕМИ ФАКТОРИ НА ЛИЧНОСТА

2.1. ЛИЧНОСТ

Личноста, според повеќе автори, претставува „лизгав концепт“, кој е тешко да се опфати со една дефиниција. Психолозите се сложуваат дека личноста е „динстинктивна одлика на човекот“ (Јанаков, 2006) и често ја поврзуваат со термините како „човекова индивидуалност“ или „индивидуални разлики“, под што подразбираат различност на единката од другите луѓе. Меѓутоа зборот личност не се поврзувал отсекогаш со индивидуалноста како човекова карактеристика, на начин како што се поврзува денес. Имено, зборот личност (person) доаѓа од латинскиот збор persona, кој се однесува на маската која ја носи актерот при отсликување на одреден лик. Во ваквото театрално значење, личноста се поврзува со улогата или карактерот кој особата го игра во сопствената животна драма (Haslam, 2007). Во словенските јазици зборот личност произлегол од зборот лик.

Гледано од перспектива на психологијата на личноста, личноста се однесува на оние индивидуални разлики кои се: 1. психолошки по својата природа; 2. надвор од интелектуалниот домен; 3. претставуваат трајни диспозиции, а не минливи состојби; 4. формираат релативно широки или воопштени модели. Ваквиот збир на разлики шематски е претставен на Слика 3. Факторите на личноста се значајни од причина што тие се централни и ја формираат сржта на личноста. Меѓутоа, некои психолози сметаат дека дефиницијата за личноста не треба да ги опфаќа само индивидуалните разлики во факторите, туку треба да се однесува и на психолошките механизми и процеси кои лежат во позадина на тие фактори. Според Фундер (Funder, 1997),

личноста претставува „карактеристичен модел на мисли, емоции и однесувања на индивидуата, заедно со механизмите кои стојат во позадина“.



Слика 3. Класификација на индивидуалните разлики (според Funder, 1997)

Некои автори даваат уште поопширна дефиниција на личноста. Тие сметаат дека личноста постои и надвор од организмот на единката, како на пример во другите луѓе и во производите на дејноста. Таа е поврзана со контекстот и одредена од него, дел е на заедницата, околината, делче е на светот (според Јанаков, 2006).

2.2. ФАКТОРИ НА ЛИЧНОСТА

Според повеќе психолози, факторот преставува најдобра единица мерка со која може да се опише личноста. Некои автори го дефинираат како „карактеристична форма на однесување, размислување, чувствување“ (Funder, 1997). Олпорт го користи терминот црта, кој според него претставува „невропсихичка структура чија одлика е многу дразби да ги прави функционално еквивалентни и да иницира и регулира доследни адаптивни и експресивни поведенија“ (Allport, 1937 според Јанаков, 2006). Фундер наведува неколку важни карактеристики на факторите: 1.Факторите се релативно трајни карактеристики на личноста. Тие можат да се променат со текот на времето, меѓутоа таквите промени не се случуваат често, ниту во краток временски период. 2.Факторите претставуваат модел на однесување, размислување или чувствување кој е релативно стабилен во различни ситуации. Сепак, факторите не секогаш се стабилни во сите животни ситуации. За да одредиме дека некоја индивидуа е срамежлива, нема потреба таа да пројавува такво однесување во сите социјални ситуации. 3.Факторите се она по што се разликуваат луѓето помеѓу себе – тие се, како што научниците велат – варијабли. Така, различни индивидуи манифестираат различни нивоа на некој фактор. 4.Факторите претставуваат диспозиции, поточно тенденции особата да реагира на предвидлив начин во посебни типови на ситуации. 5.Факторите се разликуваат во однос на нивната општост. Поопштите се малку на број, се наоѓаат во основата на личноста и го одредуваат целокупното однесување на луѓето. Помалку општите се однесуваат

на површинските домени на личноста и се поврзани со помал број на животни ситуации. Сите фактори, во однос на нивната општост, се хиерархиски распоредени. Со редуцирање на големиот број на фактори и со нивно припојување се добиваат помал број на базични фактори или димензии на личноста. Токму ваквите базични фактори се предмет на интерес на голем број психолози, кои се обидуваат и се обидуваат да ги опишат составките кои се наоѓаат во основата на личноста (Јанаков, 2006).

2.3. ОПИС НА ПЕТТЕ ФАКТОРИ

Од создавање па до денес, пет-факторниот модел генерира голем број на истражувања, а кај истражувачите постои голема поддршка и ентузијазам за неговата примена. „Пет-факторниот модел стана еден од најприфатените модели во современата психологија“ (McCrae, 2001). И покрај тоа што пет-факторниот модел не претставува теорија на личноста, МекКри и Џон истакнуваат дека тој во својата основа ги содржи основните принципи на теоријата на факторите, односно дека: индивидуите можат да бидат опишани со помош на релативно трајни модели на мисли, чувства и акции; дека факторите можат да бидат квантитативно проценети; дека тие покажуваат одредено ниво на стабилност во различни ситуации и со текот на времето и т.н. (John, Robins & Pervin, 2008).

Петте фактори на личноста, по кои се разликуваат индивидуите меѓу себе се: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност. Од сите фактори, екстраверзијата и невротизмот се најчесто присутни, како во различните модели на личноста, така и во спроведените психолошки истражувања. Во продолжение ќе бидат опишани секој од петте фактори одделно, како и потфакторите на овие фактори.

Екстраверзија

За екстраверзијата има пишувано Карл Густав Јунг, кој ја дефинира како ориентираност према надворешниот свет, на сметка на внатрешното искуство, карактеристично за интроверзијата. Коста и МекКри ја дефинираат различно од Јунг, меѓутоа нивната дефиниција на факторот екстраверзија наликува на онаа која ја дава Ајзенк. Според нив, екстраверзијата претставува фактор или диспозиција која во себе вклучува друштвеност, поконкретно потреба да се биде во присуство на поголема група на луѓе. Меѓутоа, екстраверзијата претставува поширок термин од друштвеноста и ги опфаќа потфакторите кои содржат одредено ниво на енергија и активност, потрага по дразби и возбудливи ситуации, интерперсонална доминантност и тенденција да се искусуваат позитивни емоционални состојби (Haslam, 2007). Луѓето кои имаат висок скор на екстраверзија имаат тенденција да бидат весели, зборлести, склони кон забава (Feist & Feist, 2006). Понатаму, тие се опишани како асертивни и активни, трагачи на возбуда и оптимисти. Како типичен пример за екстравертна личност, Коста, МекКри и Холанд ги наведуваат продавачите. Слично на ова, истражувањата покажуваат дека скалата за екстраверзија високо корелира со интересот за претприемништво (Costa, McCrae & Holland, 1984).

Според Коста и МекКри, дефинирање на интровертноста и одредување на карактеристиките на интровертните особи претставува покомплициран процес. Тие нагласуваат дека карактеристично за интровертните особи е отсуството на карактеристиките на екстраверзија, а не присуството на карактеристики спротивни на екстраверзијата. Така, за ваквите особи се смета дека се повеќе резервирани и повлечени отколку недруштвени, повеќе независни отколку без потреба за други луѓе. Тие се повеќе насочени према себе и почесто сакаат да бидат сами, што не значи дека се срамежливи или недруштвени, ниту дека патат од социјална анксиозност. И покрај тоа што се разликуваат од екстравертите по степенот на енергичност и веселост, сепак тие не се несреќни или песимистични. Ваквите сознанија се поткрепени од бројни истражувања и

претставуваат едни од позначајните придобивки поврзани со пет-факторниот модел на личноста. Имено, со ваквите сознанија се побива верувањето според кое паровите среќен-несреќен, пријателски-непријателски, друштен-срамежлив се поврзани помеѓу себе, а отсуството на едниот пол неизбежно не значи и присуство на другиот.

Во потфакторите на факторот екстраверзија спаѓаат: топлина, друштеност, асертивност, активност, потреба од возбуда и позитивна емоционалност.

Топлина претставува потфактор на екстраверзијата кој е најмногу поврзан со интерперсоналната интимност. Индивидуите со висок скор на овој потфактор се друштвени и наклонети кон другите. Во основа тие ги сакаат другите луѓе, а воспоставувањето на блиски релации не им претставува тешкотија. Нискиот скор на овој потфактор е поврзан со формално и резервирано однесување на индивидуата.

Друштеност е вториот потфактор на екстраверзијата и претставува склоност да се биде во друштво со други луѓе. Индивидуите со висок скор на овој потфактор пројавуваат потреба да бидат опкружени со луѓе во поголемиот дел од времето, додека оние со низок скор избегнуваат социјални дразби и сакаат почесто времето да го поминуваат сами.

Асертивност. Индивидуите со висок скор на овој потфактор се доживуваат доминантно, енергично и социјално надмоќно, додека оние со низок скор почесто избираат да останат во позадината и обично ги остават другите да зборуваат наместо нив.

Потреба од возбуда. Високиот скор на овој потфактор е поврзан со возбуда и високо ниво на дразби. Ваквите индивидуи најчесто избираат бучни средини, јаки звуци, бои, вкусови. Индивидуите со ниско ниво на овој потфактор имаат помала потреба за возбуда и избираат живот кој повеќето луѓе би го сметале за здодевен.

Позитивна емоционалност претставува тенденција да се доживуваат позитивни емоции како радост, среќа, љубов, возбуда. Истражувањата на Коста и МекКри

покажале дека позитивната емоционалност е потфактор на екстраверзијата кој претставува најрелевантен предиктор на среќата и на животното задоволство (Costa & McCrae, 1980).

Невротицизам

Поголемиот број на скали кои ја мерат личноста во себе ја опфаќаат поларноста на прилагоденост или емоционална стабилност, од една страна и неприлагоденост или невротицизам, од друга. Невротицизмот е поврзан со емоционалната стабилност наспроти емоционалната нестабилност. За разлика од невротата, која претставува психијатриски термин за кој се карактеристични патолошки манифестации на анксиозност, невротицизмот се однесува на значително поголем број негативни емоции, меѓу кои и лутина, тага, срам, кривица, гадење. Тој не вклучува присуство на ментално пореметување. Луѓето со високо ниво на невротицизам повеќе се склони да искусуваат негативни емоции, да бидат слабо прилагодени на средината, како и да имаат ниско ниво на самодоверба (Haslam, 2007). Понатаму, тие покажуваат високо ниво на анксиозност, себе-сожалување, самосвесност, како и ранливост на стресни ситуации. Невротицизмот во себе вклучува повеќе нешта. Често, кај индивидуите со високо ниво на невротицизам се среќаваат ирационални идеи, тие послабо ги контролираат сопствените импулси и послабо се справуваат со стресни ситуации. Спротивно, оние кои покажуваат ниско ниво на невротицизам се емоционално постабилни, смирени, повеќе задоволни од себе и подобро се справуваат со стресни ситуации (Costa & McCrae, 1992). Меѓутоа, интересно е што многу истражувачи дошле до сознание дека индивидуите кои се склони кон ваквите негативни емоционални доживувања, често искусуваат и други, позитивни доживувања. Според Коста и МекКри, важно е да се напомене дека невротицизмот се однесува на нормалната личност. Високите скорови на овој фактор можат да бидат ризични за некои видови на психијатриски проблеми, меѓутоа тие не треба да се поврзуваат со мерење на психопатологијата на личноста. Возможно е одредена индивидуа да покажува висок скор на скалата

за невротизам, а при тоа да нема психијатриска дијагноза. Најпосле, не сите психијатриски категории содржат високо ниво на невротизам. Како за пример Коста и МекКри ја наведуваат индивидуата со антисоцијално пореметување на личноста, кај која вообичаено не е присутен висок скор на невротизам (Costa & McCrae, 1992).

Во шесте фактори на невротизмот спаѓаат: анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност, импулсивност и ранливост.

Анксиозност. Анксиозните индивидуи се повеќе напнати, склони кон чувствување на страв, нервозни, загрижени и вознемирени. Оние со низок скор на овој потфактор повеќе се чувствуваат смилено и релаксирано.

Изразито непријателство е потфактор кој е поврзан со тенденцијата да се доживува гнев, фрустрација и огорченост. Испитаниците со високи скорови на овој потфактор се повеќе сколни кон овие состојби, додека оние со ниски скорови помалку.

Депресивност. Овој потфактор се однесува на нормалните индивидуални разлики во тенденцијата да се искусува депресивен афект. Индивидуите со високи скорови се склони кон чувствување на кривица, безнадежност, тага и осаменост, додека индивидуите со ниски скорови поретко ги доживуваат овие чувства.

Самосвесност. Суштината на овој фактор го сочинуваат емоциите на срам и нелагодност. Самосвесните индивидуи се чувствуваат нелагодно пред другите, се посензитивни на критики и исмевање и се доживуваат поинфериорно од останатите. Индивидуите со ниски скорови се помалку вознемирени од непријатните социјални ситуации.

Импулсивност. Импулсивноста се однесува на отежнатоста при контрола на импулсите и нагоните. Високите скорови се поврзани со отежната можност на индивидуата да се спротивстави на моменталните предизвици, додека ниските скорови се поврзани со добра контрола над сопствените импулси, како и повисока толеранција на фрустрации.

Ранливост е последниот потфактор на невротизмот. Индивидуите со високи скорови на овој потфактор се доживуваат неспособни да се справат со стресни ситуации, се доживуваат беспомошно и се повеќе зависни од другите. Оние со ниски скорови се доживуваат способни да се снајдат во различни ситуации.

Отвореност кон искуство

Отвореност кон искуство, како еден од петте фактори на личноста, е многу помалку познат и помалку истражуван фактор од екстраверзијата и невротизмот. Неговите составни компоненти (активна имажинација, чувство за естетско доживување, насоченост кон внатрешни доживувања, преференција за различност, интелектуална љубопитност и независност при проценувањето) влегуваат во склоп на различни теории и моделни на личноста, меѓутоа нивната поврзаност во еден поширок фактор на личност за прв пат е темелно проучена од страна на Коста и МекКри.

Факторот отвореност кон искуство е дефиниран како склоност за прифаќање на нови и неконвенционални начини на размислување и однесување, кои се манифестираат преку креативност, имажинативност, љубопитност и склоност кон естетско доживување. Луѓето кои имаат висок скор на овој фактор се склони кон доживување на нови, несекојдневни искуства, се поотворени за прифаќање на нови идеи и неконвенционални вредности, а покажуваат и блага тенденција да се рангираат релативно високо на скалата на интелигенција. Тие се генерално полиберални од другите, насочени кон преиспитување на општо прифатените норми и вредности, се повеќе љубопитни како за сопствениот внатрешен свет, така и за надворешниот и генерално нивниот живот е искусно побогат. Луѓето кои имаат низок скор на скалата на отвореност кон искуство се повеќе конвенционални, приземјени, конзервативни и со недостаток на љубопитност. Тие ги поддржуваат традиционалните вредности, водат стабилен стил на живот и се помалку отворени кон испробување на новите предизвици и можности, односно го прифаќаат она што им е познато а

помалку она што е ново. Нивните емоционални реакции се често недоволно изразени. И покрај тоа што постојат извесни сознанија дека отвореноста кон искуство е поврзана со формирање на одбранбени механизми кај индивидуите, не постојат докази дека овој фактор го предизвикува јавувањето на одбрани. Поприфатливо е сознанието дека луѓето со низок скор на отвореност кон искуство имаат потесен спектар и интензитет на интереси. Меѓутоа, Коста и МекКри препорачуваат и покрај тоа што индивидуите со понизок скор на оваа скала имаат тенденција да бидат социјално и политички поконзервативни, на нив не треба да се гледа како на диктатори (Costa & McCrae, 1992).

Некои автори, наместо отвореност кон искуство, во своите модели на личност го користат терминот интелект. Отвореноста кон искуство е поврзана со одредени аспекти на интелигенцијата, како на пример со дивергентното мислење (Costa & McCrae, 1987). Меѓутоа, според Коста и МекКри, овие два фактора не се високо поврзани меѓу себе. Така некои натпросечно интелигентни луѓе покажуваат низок скор на скалата на отвореност кон искуство, додека пак други, кои покажуваат ограничени интелектуални капацитети се со повисок скор на оваа скала.

Потфакторите кои го сочинуваат овој фактор се: фантазија, естетика, чувства, акција, идеи и вредности.

Фантазија. Индивидуите кои се поотворени кон фантазија често доживуваат живи имагинации и генерално живеат активен живот исполнет со фантазија. Оние со ниски скорови се повеќе „приземјени“ и насочени кон секојдневните задачи и активности.

Естетика. Индивидуите со високи скорови на овој потфактор имаат длабоко почитување кон уметноста, убавината и се повеќе воодушевени од поезијата, музиката и другите уметности. Индивидуите со ниски скорови се несензитивни и помалку заинтересирани за уметност.

Чувства. Отвореноста кон чувства подразбира отвореност на индивидуата кон сопствените внатрешни емоции и чувства, како и вреднување на истите како

значаен дел од животот. Индивидуите со ниски скорови на овој потфактор не веруваат дека чувствата и емоциите се од голема важност за секојдневниот живот.

Акција. Отвореноста кон акција ја опфаќа потребата за испробување на различни активности кои се нови и непознати на индивидуата како: патување на различни места, пробување на различни храни и слично. Оние со ниски скорови на овој потфактор се помалку склони кон промени и избираат живот кој е вообичаен и повеќе репетитивен.

Идеи. Ваквиот потфактор е силно поврзан со интелектуалната љубопитност, како и со отвореноста кон нови и неконвенционални идеи. Индивидуите со ниски скорови генерално се помалку љубопитни и пројавуваат интерес за помал број на области и теми.

Вредности. Отвореноста кон вредности подразбира спремност да се преиспитаат социјалните, политичките и религиските вредности, како и готовноста да се спротивстави на авторитети.

Сложување

Сложувањето, исто како и екстраверзијата, првенствено се однесува на интерперсоналните квалитети на личноста. Различно на екстраверзијата, овој фактор вклучува соработка, алтруизам, покажување на топлина према другите, попустливост, како и основна доверба кон луѓето. Луѓето кои имаат висок скор на овој фактор се опишани како „луѓе од доверба“, дарежливи, покорни, кои ги прифаќаат другите и се генерално „добри по природа“. Тие покажуваат симпатија према другите луѓе и се подготвени да помогнат, но веруваат дека и другите ќе им возвратат за помошта во подеднаква мерка. Оние кои покажуваат низок скор на оваа скала се скржави, недружељубиви, иритирачки и критични према другите луѓе, често ладни, бесчувствителни и себични, промислени и непријателски настроени (Haslam, 2007). Тие се често скептични кон намерите на другите луѓе и се повеќе компетитивни отколку отворени за соработка.

Во пошироката јавност постои мислење дека високото ниво на сложување е социјално поприватливо и психолошки поздраво, а ваквите индивидуи се повеќе омилени во заедницата отколку оние со ниско ниво на овој фактор. Сепак, според Коста и МекКри, спремноста да се застане зад своите интереси е корисна и потребна во одредени ситуации, додека сложувањето не претставува квалитет кога станува збор за „бојното поле“. Исто така, скептичното и критично мислење може да биде плодотворно во полето на научната мисла (Costa & McCrae, 1992). Ваквото еднострано гледање на позитивните страни на сложувањето е оспорено и кога станува збор за менталното здравје на индивидуите. Имено, уште Хорни (Horney, 1945 според Costa & McCrae, 1992) пишува за две невротични тенденции присутни кај индивидуите, тенденција насочена према другите и тенденција насочена против другите. Ваквите две тенденции наликуваат на патолошките форми на зависност и антагонизам.

Во потфакторите на факторот сложување спаѓаат: доверба, искреност, алтруизам, соработка, скромност и грижливост.

Доверба. Индивидуите кои имаат високи скорови на оваа скала веруваат дека луѓето во својата суштина се добри и генерално имаат доверба кон другите. Оние кои имаат ниски скорови имаат тенденција да бидат скептични и цинични и веруваат дека другите се нечесни, па дури и опасни.

Искреност. Ваквиот потфактор подразбира искреност, чесност и отвореност на индивидуата. Индивидуите со ниски скорови се повеќе склони да манипулираат со другите преку лицемерие, ласкање и други форми на манипулација.

Алтруизам. Индивидуите со високи скорови на овој потфактор покажуваат грижа за другите и за нивната добросостојба, што се гледа преку нивната љубезност, грижливост и желба да се излезе во пресрет на туѓите потреби. Оние со ниски скорови се повеќе насочени према себе и не се толку заинтересирани за проблемите на другите луѓе.

Соработка. Високите скорови на потфакторот соработка се поврзани со воспоставување на добри интерперсонални релации и инхибирање на

агресивните импулси. Ниските спорови пак се поврзани со агресивност, натпреварување и со често изразување на лутина и гнев.

Скромност. Индивидуите со високи скорови на овој потфактор имаат тенденција да бидат покорни и покрај тоа што не мора да имаат ниско ниво на самоценење. Оние со високи скорови се доживуваат себе си посупериорни од останатите, а често се доживеани од страна на другите како арогантни.

Грижливост. Овој потфактор е поврзан со грижата и емпатијата кон другите луѓе. Индивидуите со високи скорови се повеќе насочени кон потребите на другите и ја нагласуваат хуманата страна на релациите, додека оние со ниски скорови се помалку „трогнати“ од проблемите на другите и се гледаат себе си како рационални и логични во релациите.

Совесност

Петтиот фактор на личноста, според пет-факторниот модел е факторот совесност. Овој фактор е поврзан со себеконтрола, тенденција за планирање и организирање на нештата, ефикасност и промисленост во пристапот кон целите. Совесноста пред се се однесува на присуството на грижа и одговорност кон долгорочните цели, како и контрола на импулсите кои го попречуваат реализирањето на тие цели. Луѓето кои имаат висок скор на совесност се опишани како организирани, кои воспоставуваат ред и ги држат работите под своја контрола, се дисциплинирани, амбициозни и насочени кон постигнувања. Тие се вредни работници и совесно и навремено ги завршуваат обврските. За нив може да се каже дека се целенасочени и „со јака воља“, но и безскрупулозни, прецизни и принципиелни. Спротивно на нив, луѓето со низок скор на скалата на совесност имаат тенденција да бидат дезорганизирани, немарни, бесцелни и мрзливи, обично не истрајуваат до крај и се откажуваат при извршување на задачите. Тие се импулсивни, ориентирани према сегашноста повеќе отколку према иднината и безгрижни во однос на сопствените одговорности. Тоа што овие луѓе имаат низок скор на совесност не значи дека нив им недостасуваат морални принципи, туку дека истите поретко ги

применуваат и не се доволно иницијативни и при извршување на други задачи. Според Коста и МекКри, постојат извесни сознанија дека овие луѓе се повеќе склони кон хедонизам и повеќе заинтересирани за сексот. Позитивната страна на факторот совесност е поврзана со високи академски постигнувања или постигнувања во работата, додека негативната страна може да доведе до компулсивна и претерана потреба за ред, негативен перфекционизам, како и претерана насоченост према работата.

Совесноста претставува појава слична на онаа што кај народот е позната како „карактер“. Различни автори користат различни термини при именување на овој фактор. Некои го нарекуваат сигурност (dependability), под кој термин подразбираат себеконтрола и предвидливост, некои го нарекуваат претпазливост (prudence) и го поврзуваат со појавите какви што се планирање и предвидување, додека некои автори го користат терминот воља за постигнување (will to achieve), под кој подразбираат тенденцијата за постигнување на цели (Haslam, 2007).

Во рамки на факторот совесност влегуваат следниве потфактори: компетентност, ред, исполнителност, желба за постигнување, самодисциплина и промисленост.

Компетентност. Индивидуите со високи скорови на овој потфактор се доживуваат себе си за способни, ефективни и подготвени да се справат со предизвиците во животот. Индивидуите пак со ниски скорови не веруваат доволно во сопствените способности и компетенции.

Ред. Високите скорови на потфакторот ред се поврзани со карактеристиките организираност, среденост, а ваквите индивидуи секогаш ги оставаат работите на местото одредено за нив. Оние индивидуи кои имаат ниски скорови на скалата, имаат проблеми со организација на работите, се похаотични и потешко воспоставуваат ред, во споредба со другите.

Исполнителност. Карактеристично за оние кои покажуваат високи скорови на овој потфактор е строгото придржување до етичките принципи и исполнување на

моралните обврски, додека индивидуите со ниски скорови повеќе се непредвидливи и недоследни во однос на обврските и должностите.

Желба за постигнување. Индивидуите со висока желба за постигнување обично имаат високи аспирации и цели и работат напорно да ги постигнат истите. Другите пак, со ниски скорови, не се водени од потребата да успеат, се со недостаток на амбиција и често оставаат впечаток на бесцелни и мрзливи.

Самодисциплина. Под овој потфактор на факторот совесност обично се подразбира способноста да се започне одредена задача и да се истрае до нејзиното комплетно завршување. Индивидуите со висок степен на самодисциплина имаат способност да се мотивираат себе си да ја завршат задачата до крај, додека оние со низок степен почесто се обесхрабруваат и почесто го прекинуваат процесот пред задачата да биде завршена.

Промисленост претставува последниот потфактор на совесноста. Тој претставува тенденција да се обмислат работите пред да се стапи во акција. Карактеристично за индивидуите со високи скорови е тоа што се внимателни и ги промислуваат работите пред да дејствуваат, додека индивидуите со ниски скорови почесто зборуваат и реагираат пред да размислат за последиците.

2.6. ТЕОРИЈАТА ЗА ПЕТТЕ ФАКТОРИ

И покрај тоа што пет-факторниот модел не претставува теорија на личноста, според МекКри и Џон (1992) тој имплицитно ги прифаќа базичните поставки на теоријата на личноста, односно дека: индивидуите можат да бидат опишани со помош на релативно трајни модели на мисли, чувства и акции; факторите можат да бидат квантитативно проценети; тие покажуваат одреден степен на непроменливост во различни ситуации и со текот на времето и т.н.

Со цел подобро да се разберат петте фактори на личноста и нивната функција во рамки на пет-факторниот модел, потребно е најпрвин да се опише

личноста и нејзината динамичка организација. Имено, според Коста и МекКри, однесувањето е одредено од три централни и три периферни компоненти, како и динамични процеси кои покажуваат на кој начин овие компоненти се меѓусебно поврзани, а кои се наречени базични постулати.

Централни компоненти на личноста

Во трите централни компоненти на личноста спаѓаат: 1.базичните тенденции, 2.карактеристичните адаптации и 3.концептот за себството. Според Коста и МекКри, базичните тенденции претставуваат универзален сиров материјал на капацитетите и диспозициите на личноста, за кои може да се дознае по пат за заклучување, а не по пат на посматрање. Базичните тенденции може да бидат наследени или врежани преку раното искуство. Тие го дефинираат потенцијалот или правецот на развој на личноста во секој период од животот на индивидуата. Во раните верзии на теоријата, Коста и МекКри (1996) истакнуваат дека базичните тенденции се составени од многу различни елементи, меѓу кои: петте фактори на личноста, когнитивните способности, уметничките таленти, сексуалната ориентација и психолошките процеси кои се случуваат при изучување на јазикот. Во подоцнежната верзија на теоријата (1999, 2003) тие се насочуваат исклучиво кон изучување на петте фактори на личноста, како елементи од кои се изградени овие базични тенденции. Карактеристично за тенденциите е нивната стабилност и слаба променливост со текот на времето и во различни животни ситуации (Feist & Feist, 2006).

Карактеристичните адаптации се развиваат при адаптирање на индивидуата на животната средина. За разлика од базичните тенденции кои се карактеризираат со стабилност и непроменливост, вториве се повеќе флексибилни, односно можат да бидат под влијание на стекнатите вештини, навики, ставови и релации кои се резултат на интеракцијата на индивидуата со средината. Од суштествено значење во теоријата на Коста и МекКри е разликата

помеѓу базичните тенденции и карактеристичните адаптации. Така на пример, сите стекнати вештини претставуваат карактеристични адаптации. Таква вештина, која претставува карактеристична адаптација, е говорењето на некој јазик. Она што би претставувало базична тенденција во дадениов пример е брзината на учење на јазикот. Менливоста и нестабилноста на карактеристичните адаптации ги прави истите да се разликуваат во рамки на различни култури, односно кај различни народи.

За Коста и МекКри, концептот за себството може да се смета за карактеристична адаптација. Сепак, поради својата важност, себството е издвоено и претставува посебна компонента на личноста. Авторите имаат напишано дека овој концепт „се состои од сопствените знаења, погледи и проценки, во рамки на кои влегуваат различните факти од личната историја на индивидуата и идентитетот кој дава смисла и поврзаност на животот“. Верувањата, ставовите и чувствата кои индивидуата ги има према себе си претставуваат нејзини карактеристични адаптации. Истите влијаат на однесувањето на индивидуата во дадена ситуација. На пример, доколку некој верува дека поседува високо ниво на интелигенција, тој ќе избира и ќе учествува во ситуации кои нудат повисок интелектуален предизвик.

Периферни компоненти на личноста

Во трите периферни компоненти на личноста спаѓаат: 1.биолошката основа, 2.објективната биографија и 3.надворешните влијанија. Според пет-факторната теорија, личноста, поточно нејзините базични тенденции се под влијание на биолошки механизми, односно под влијание на гените, хормоните и когнитивната структура. Последните ја формираат биолошката основа на личноста. Коста и МекКри сеуште ги немаат дефинирано конкретните гени, хормони и когнитивни структури кои директно влијаат врз личноста. Ваквата позиција на биолошка детерминираност ја намалува, дури и обезначува улогата

на средината при формирање на базичните тенденции. Меѓутоа, според авторите, средината сепак влијае врз формирање на некои компоненти на личноста. Од таму произлегува и потребата за правење на разлика помеѓу базичните тенденции и карактеристичните адаптации (Costa & McCrae, 1996 според Feist & Feist, 2006).

Втората периферна компонента е објективната биографија, која според авторите го содржи „сето она што особата го прави, го размислува или го чувствува за време на целиот животен век“. Животната биографија повеќе се однесува на објективните настани кои и се имаат случено на индивидуата во текот на нејзиниот животот, а не на субјективно гледање и доживување на искуството. Значи, Коста и МекКри ги нагласуваат објективните настани и искуства. Според нив, секое однесување е производ на собрани записи кои луѓето ги стекнуваат за време на животот.

Третата периферна компонента ја сочинуваат надворешните влијанија. Индивидуата постојано се наоѓа во различни надворешни ситуации кои влијаат врз нејзината личност. Надворешните ситуации влијаат преку начините на кои личноста одговара на предизвиците и барањата на средината. Според авторите, ваквите одговори претставуваат функција на две нешта, карактеристичните адаптации и интеракциите со надворешните влијанија.

3. РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА ЗА ПОВРЗАНОСТА НА ПЕТТЕ ФАКТОРИ НА ЛИЧНОСТА СО ЗАДОВОЛСТВОТО ОД КВАЛИТЕТОТ НА ЖИВОТ И СО ДОЖИВУВАЊЕТО НА СРЕЌА

Во литературата постојат одреден број на истражувања кои ја испитуваат субјективната добросостојба, како и поврзаноста помеѓу неа и различни фактори на личноста. Џон, Робинс и Первин (John, Robins & Pervin, 2008), разгледувајќи ги податоците добиени од различни истражувања и сознанијата до кои дошле различни истражувачи, заклучиле дека постои силна поврзаност помеѓу личноста и субјективната добросостојба. Доказот за ваквиот заклучок го темелат на податоците добиени од четири типа истражувања и тоа:

- I. Изучувањето на објективните животни услови (примања на индивидуата, возраст, ниво на едукација, број на посети на доктор, социјални релации и други), покажуваат дека поврзаноста на овие фактори со субјективната добросостојба е многу мала.
- II. Субјективната добросостојба е делумно наследна, што значи дека е поврзана со некои вродени фактори.
- III. Субјективната добросостојба е стабилна со текот на времето, некогаш дури и при промена на надворешните услови.
- IV. Во истражувањата во кои е барана корелација помеѓу субјективната добросостојба со факторите на личноста и со надворешните услови, добиена е многу повисока корелацијата на субјективната добросостојба со некои фактори на личноста отколку со надворешните услови.

Во контекст на претходниве заклучоци, Џон, Робинс и Первин ја прифаќаат забелешката дека нивната интерпретација на овие истражувања ја пренагласува вродената и биолошка одредница на субјективната добросостојба, на сметка на срединските услови. Понатаму тие прифаќаат дека внимателното истражување на постоечките докази укажува на тоа дека животните услови во кои се наоѓа

индивидуата се исто така од големо значење за нејзиниот квалитет на живот и доживување на среќа.

I. Изучувањето на објективните животни услови покажуваат дека поврзаноста на овие фактори со субјективната добросостојба е многу мала.

Целта на истражувањата кои бараат поврзаност помеѓу среќата и сродните концепти со објективните животни услови е да се идентификуваат факторите кои придонесуваат за зголемување на среќата кај луѓето. Различни истражувачи, независно еден од друг, имаат дојдено до слични заклучоци. Според нив, мал број на објективни животни услови се силно поврзани со субјективната добросостојба. Така, Андрејс и Вити (Andrews & Withey, 1976) дошле до сознание дека демографските карактеристики опфаќаат само 10% од варијансата на субјективната добросостојба, додека според Динер и Аргил (Diener & Argyle, 1999) тие опфаќаат 15% од вкупната варијанса (John, Robins & Pervin, 2008).

Сознанието што најмногу изненадува во истражувањата е поврзаноста помеѓу примањата и нивото на среќа. Имено, истражувањата покажуваат дека ваква поврзаност постои, меѓутоа дека истата е многу мала. Рајан и Деци (Ryan & Deci, 2001), како и Динер и Бисвас-Динер (Diener & Biswas-Diener, 2002) истовремено, при селектирање на релевантната литература, дошле до следниве наоди:

1. Зголемувањето на националното богатство во развиените земји во последниве педесет години не довело до значајно зголемување на субјективната добросостојба.
2. Различно од развиените земји, нивото на субјективна добросостојба кај посиромашните земји се зголеува со зголемување на богатството.

3. Луѓето кои многу посакуваат богатство и пари се помалку среќни од оние кои не посакуваат во висок степен.
4. Постои позитивна корелација помеѓу степенот на богатство и нивото на среќа, меѓутоа таа е многу мала.
5. Субјективната добросостојба не мора нужно да се покачи доколку на индивидуата и се зголемат примањата и достигнат ниво како на оние кои се во нејзиното опкружување. Меѓутоа, постои голема веројатност таа да се покачи доколку индивидуата се збогати побрзо од другите во нејзиното опкружување. Исто, нејзината субјективна добросостојба ќе се намали доколку темпото на стекнување на богатство на оние околу неа е побрзо.

Слично на претходниве истражувања, најдена е ниска поврзаност помеѓу субјективната добросостојба и: здравјето, возраста, полот, нивото на образование, работниот статус, религијата, етничката припадност, социјалните релации и брачниот статус. И покрај ваквите наоди, Џон, Робинс и Первин прифаќаат дека значењето на надворешните услови за задоволството од квалитетот на живот е значајно и не треба да биде игнорирано и исклучено.

II. Субјективната добросостојба е делумно наследна, што значи дека е поврзана со некои вродени фактори.

Вториот доказ, кој оди во прилог на сознанието дека постои поврзаност помеѓу личноста и субјективната добросостојба, произлегува од истражувањата за наследноста на субјективната добросостојба и за некои нејзини составки. Во овие истражувања, се бара корелација помеѓу мерките добиени од прашалниците за среќа од монозиготни и дизиготни близнаци. Голем број истражувања доаѓаат до слични резултати, дека субјективната добросостојба во голем степен има наследна основа. Така, Телеган и соработниците (Tellegan & al, 1988), со цел да го проценат влијението на гените и на средината врз субјективната добросостојба, примениле мултидимензионален прашалник на

личност на монозиготни и дизиготни близнаци одгледани во иста и во различна средина. Резултатите добиени од истражувањето покажале дека половина од варијансата на субјективната добросостојба отпаѓа на генетските фактори, додека пак срединските влијанија играат многу мала улога. Тие откриле дека наследниот фактор на субјективната добросостојба е изразен во сличен степен како оној на факторите на личноста. Исто така, срединските услови во кои се одгледани близнаците, не се покажале за многу значајни и опфаќаат мал дел од варијансата на субјективната добросостојба. Ројсамб, Харис, Магнус, Витерсо и Тамбс (Roysamb, Harris, Magnus, Vitterso & Tambs, 2002) ја истражувале наследноста на четири компоненти на субјективната добросостојба и дошле до слични резултати како Телеган. Поголемиот број на истражувања на оваа тема дошле до истите сознанија, дека наследниот фактор опфаќа 40% до 50% од вкупната варијанса на субјективната добросостојба. Од ваквите наоди, Телеган и Ликен (Tellegen & Lykken, 1996) заклучиле „обидот да станеме посреќни е подеднакво залуден како обидот да станеме повисоки“. Но приличен дел од истражувачите не се согласуваат со ова тврдење.

III. Субјективната добросостојба е стабилна со текот на времето, некогаш дури и при промена на надворешните услови.

На истражувачите им е одамна познато дека личноста има тенденција да остане непроменета со текот на времето и во рамки на различни ситуации. Со цел да ја докажат поврзаноста помеѓу личноста и субјективната добросостојба тие се повикуваат на резултатите од истражувањата за променливоста на субјективната добросостојба. Имено, децении наназад психолозите откриле дека постои значајна стабилност во оценките кои ги прават луѓето за сопствениот живот. Ваквата стабилност е забележана како при проценка на различните составки на субјективната добросостојба, така и при проценка на глобалното ниво на субјективна добросостојба. Така, Епштајн (Epstein, 1979), во своето истражување, покажал дека афектот доживеан во текот на еден ден има ниска

корелација со афектот доживеан во некој од наредните денови. Меѓутоа, истото истражување покажало дека постои висока корелација кај вкупниот афект пресметан во подолг временски период. Динер и Ларсен (Diener & Larsen, 1984) спровеле слично истражување, во кое бил мерен моменталниот афект на испитаниците во повеќе различни ситуации. Како и Епштајн, истражувањето покажало дека постои ниска корелација помеѓу моменталниот афект и афектот кој испитаниците го доживувале во некој од наредните моменти. Меѓутоа, доколку се собере вкупниот афект доживеан во повеќе ситуации, просечното ниво на афект останува исто со текот на времето. Така, според Динер и Ларсен, најдена е 0.70 корелација помеѓу просечниот позитивен афект на работа и просечниот позитивен афект во ситуации на рекреација и одмор. Слично, најдена е 0.74 корелација помеѓу просечниот негативен афект на работа и просечниот негативен афект во ситуации на рекреација и одмор. Од ваквите наоди може да се заклучи дека постои стабилно ниво на доживување на позитивниот и негативниот афект, при различни ситуации.

Резултатите од спроведените лонгитудинални истражувања го потврдиле сознанието дека субјективната добросостојба е стабилна во текот на подолг временски период. Шимак и Оши (Schimmack & Oishi, 2005) дошле до сознанието дека стабилноста се намалува со зголемување на интервалите, меѓутоа задоволството од животот сепак останува стабилно и по изминување на подолг временски период. Така, резултатите од истражувањата покажале дека за период од 2, 5 и 10 години, стабилноста изнесува приближно 0.60, 0.50 и 0.35 од вкупната варијанса. Фуџита и Динер (Fujita & Diener, 2005) дошле до сознанието дека и по период од 17 години, стабилноста на животното задоволство изнесува приближно 0.25 од вкупната варијанса.

Преку ваквите истражувања за стабилноста на субјективната добросостојба, истражувачите ја објаснуваат поврзаноста меѓу неа и личноста. Постојат наоди според кои стабилноста на субјективната добросостојба е пониска споредено со онаа на факторите на личноста, како што се

невротизам, екстраверзија и совесност. Тие сознанија ја разрешуваат дилемата во однос на тоа дали субјективната добросостојба претставува посебен фактор на личноста или различна психолошка појава.

IV. При истражувањата во кои е барана корелација помеѓу субјективната добросостојба со цртите на личноста и надворешните услови, добиено е дека корелацијата со некои црти на личноста е многу поголема отколку корелацијата со надворешните услови.

Последниот доказ, кој оди во прилог на тоа дека постои поврзаност помеѓу личноста и субјективната добросостојба, произлегува од директните емпириски истражувања во кои се пресметува корелација помеѓу овие две појави. Уште во 1967 година, Варнер Вилсон (Warner Wilson) го дефинира среќниот човек како „екстравертен, оптимистичен, безгрижен“, со високо самопочитување и умерено ниво на аспирации. Истражувањата кои следат потоа го докажуваат она што Вилсон го предвидел, дека карактеристиките на личноста високо корелираат со субјективната добросостојба и со некои нејзини компоненти.

Во рамки на истражувањата во кои се бара поврзаност помеѓу субјективната добросостојба и факторите на личноста, најчести се оние каде субјективната добросостојба се поврзува со невротизмот и екстраверзијата. Постојат истражувања од 1930 година, во кои истражувачите ја испитувале поврзаноста помеѓу социјалниот интерес и тенденцијата да се доживува вознемиреност со субјективната добросостојба (Jasper, 1930, според Wilson, 1967). Посебно се значајни истражувањата на Коста и МекКри (Costa & McCrae, 1980), според кои факторот екстраверзија влијае врз доживувањето на позитивен афект, додека факторот невротизам влијае врз негативниот афект. Имено, според многу автори, позитивниот и негативниот афект претставуваат компоненти на субјективната добросостојба. И покрај тоа што резултатите од истражувањата на Коста и МекКри покажуваат слаба корелација помеѓу

истражуваните варијабли (приближно 0.20), фактот дека таа е стабилна со текот на времето ги поддржал авторите да заклучат дека поврзаноста помеѓу овие фактори е значајна. Во слични истражувања на други истражувачи како Ејмонс и Динер, Хедеј и Веаринг, Магнус, Динер, Фуџита и Павот (Emons & Diener, 1985, Haedey & Wearing, 1989, Magnus, Diener, Fujita & Pavot 1993 според Pervin, 2008), добиени се слични резултати.

ДеНев и Купер (DeNeve & Cooper, 1998) направиле опсежна мета-анализа на литературата за личноста и субјективната добросостојба и утврдиле дека врската на овие два фактори на личноста (невротицизам и екстраверзија) со субјективната добросостојба е значајна, но слаба. Така, корелацијата помеѓу екстраверзијата и субјективната добросостојба изнесувала 0.17, додека онаа помеѓу невротицизмот и субјективната добросостојба изнесувала -0.22. Во однос на наодите до кои дошле ДеНев и Купер, Џон, Робинс и Первин (John, Robins & Pervin, 2008) сугерираат ваквите наоди да се интерпретираат внимателно. Според нив, при користење на техниките на мета-анализа, потребно е студиите кои ќе бидат вклучени во постапката да бидат внимателно избрани, а скалите кои се користени при различните студии да бидат усогласени. При додатно спроведената мета-анализа, каде биле користени исклучиво усогласени скали при проценување на екстраверзијата и позитивниот афект, како компонента на субјективната добросостојба, била пресметана корелација од 0.37 што претставува значително повисока корелација отколку онаа добиена од ДеНев и Купер. Анализата направена од страна на Шулдс, Шмит и Стил (Shultz, Schmidt & Steel, 2008) покажала дека корелациите помеѓу факторот екстраверзија и позитивниот афект изнесувале 0.44 (NEO-PI-R), 0.35 (Ајзенковиот инвентар на личност) и 0.25 (Ајзенковиот прашалник на личност), додека корелациите помеѓу факторот невртоцозам и негативниот афект изнесувале 0.54 (NEO-PI-R), 0.53 (Ајзенковиот инвентар на личност) и 0.46 (Ајзенковиот прашалник на личност).

Помал е бројот на истражувања каде се бара поврзаност на субјективната добросостојба со останатите фактори во рамки на Пет-факторниот модел на

личноста (отвореност кон искуство, совесност и сложување). Шулц и соработниците (Shultz et al., 2006) откриле корелација од 0.12 помеѓу факторот сложување и позитивниот афект и корелација од 0.30 помеѓу факторот сложување и доживувањето на среќа. Слично, корелацијата помеѓу факторот совесност и негативниот афект изнесувала -0.21, додека помеѓу факторот совесност и севкупниот квалитет на живот таа изнесувала 0.40.

4. НЕКОЛКУ ТЕОРЕТСКИ ГЛЕДИШТА ЗА ПОВРЗАНОСТА НА ПЕТТЕ ФАКТОРИ НА ЛИЧНОСТА СО ЗАДОВОЛСТВОТО ОД КВАЛИТЕТОТ НА ЖИВОТ И СО ДОЖИВУВАЊЕТО НА СРЕЌА

Постојат неколку гледишта кои се обидуваат да ја објаснат поврзаноста на факторите на личноста и задоволството од квалитетот на живот, поточно субјективната добросостојба. Според Вотсон и Кларк (Watson & Clark, 1984; 1997), факторите невротизам и екстраверзија во себе вклучуваат одредени компоненти на темпераментот, кои се одговорни за доживување на позитивниот и негативниот афект. Тие сметаат дека постои веројатност врската помеѓу невротизмот и негативниот афект и помеѓу екстраверзијата и позитивниот афект да е делумно биолошка.

Греј предлага модел кој во себе вклучува два невробилошки системи: бихејвиоралниот активационен систем (БАС) и бихејвиоралниот инхибиционен систем (БИС) (Pickering & Gray, 1999 според Roysamb, 2006). Диспозиционите разлики во БАС се однесуваат на осетливоста на наградувачките дразби, додека во БИС се однесуваат на осетливоста на казна. Ваквите разлики придонесуваат во генерирање на негативни и позитивни искуства и на тој начин влијаат врз субјективната добросостојба.

Според моделот на динамична рамнотежа (Headey & Wearing, 1989), личноста влијае врз субјективната добросостојба преку креирање на животни настани. Така, освен тоа што личноста влијае врз перцепцијата и интерпретацијата на настаните, факторите на личноста влијаат и врз самите настани. На тој начин „луѓето постојано флукутираат околу точката на рамнотежа помеѓу настаните и субјективната добросостојба“ (Headey & Wearing, 1989).

Според некои гледишта, екстраверзијата и невротизмот придонесуваат за разликите во животниот стил и социјалните релации и на тој начин влијаат врз субјективната добросостојба (Larsen & Buss, 2005). Така на пример, познато е дека високо ниво на екстраверзија позитивно влијае врз социјалните релации, додека високо ниво на невротизам влијае негативно. Тргувајќи од податокот дека високо развиените социјални релации влијаат позитивно врз субјективната добросостојба на индивидуата, произлегува дека факторот екстраверзија влијае позитивно, додека факторот невротизам влијае негативно врз субјективната добросостојба.

Во врска со претходните гледишта, Ројсамб (Roysamb, 2006) го критикува она според кое факторите на личноста влијаат врз субјективната добросостојба. Со оглед на тоа што општата субјективна добросостојба покажува висок степен на наследност и стабилност со текот на времето, исто како и факторите на личноста, тој го поставува прашањето зошто субјективната добросостојба не се смета за фактор на личноста и не се подведе во рамки на Пет-факторниот модел. Еден можен одговор на ова прашање е дека субјективната добросостојба претставува повеќе од внатрешна диспозиција и истата е под влијание и на животните настани и различни надворешни фактори (Veenhoven, 1994, според Roysamb, 2006).

Друг проблем поврзан со претходните гледишта се однесува на преклопување на концепциите и на мерките помеѓу факторите на личноста и субјективната добросостојба. Како пример Ројсамб го наведува инвентарот на

личност NEO-PI, каде, во рамки на факторот екстраверзија е вклучен потфакторот позитивна емоционалност. Со оглед на тоа што позитивниот афект претставува една од компонентите на субјективната добросостојба, доаѓа до преклопување на овој термин со терминот позитивна емоционалност (кај екстраверзијата).

Б) ИСТРАЖУВАЧКИ ДЕЛ

1. ПРЕДМЕТ И ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа во последниве години се се поактуелени во психолошката наука и во другите сфери на науката воопшто. Филозофите во минатото со години пишуваа за среќата, а денес во книжарниците можат да се најдат голем број на книги кои нудат конкретни совети како да се стане посреќна особа. И покрај тоа што ваквите извори содржат и добри идеи, научниот пристап подразбира дека тие идеи мора да се проверат со строги научни методи. Се додека не се изнајдат прифатливи научни докази, не може да се каже дека овие идеи се точни. Од тие причини постојат голем број на прашања поврзани со квалитетот на живот и со доживувањето на среќа кои за сега немаат задоволувачки одговори.

Нема општа согласност кај разни автори при одредување на термините квалитет на живот и доживување на среќа. Постојат различни наоди за поврзаноста на овие појави со личноста, поточно со некои фактори на личноста. Разни истражувачи дошле до податоци кои покажуваат дека со стареењето се менуваат нашите потреби и цели, но субјективната добросостојба во голем дел останува стабилна. Значаен дел на оваа стабилност може да се препише на личноста. Според Ријавец, Миљковиќ и Брдар, субјективната добросостојба на индивидуата може подобро да се процени доколку се познава нејзината личност, отколку врз основа на животните околности. „Личноста е еден од најдобрите и најдоследните предиктори на субјективната добросостојба“ (според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008).

Со цел подобро да се разбере задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа, преку општата цел на ова истражување ќе се провери дали личноста, како потсистем на индивидуата, е поврзана со овие две појави. Поконкретно, целта е да се добијат податоци за поврзаност меѓу петте големи фактори на личноста (невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство,

сложување и совесност), задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа и доколку поврзаност постои, каква е таа поврзаност. Исто така, ќе се провери дали во однос на ваквата поврзаност постојат одредени специфичности во македонскиот општествено- културен контекст.

Од претходното произлегува и проблемот на ова истражување, кој гласи:

Дали постои поврзаност помеѓу петте големи фактори на личноста (невротицизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа кај студентите?

2. ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ

Од претходните истражувања, како и од наодите во литературата може да се заклучи дека постои одредена поврзаност помеѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа со личноста, поконкретно со петте нејзини фактори: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност. Меѓутоа, од досегашните истражувања не се изведени јасни заклучоци, или пак се добиени различни резултати.

Најголем број на истражувања во кои се испитува поврзаноста на појавите какви што се задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа со факторите на личноста, се оние во кои се бара поврзаност помеѓу факторите невротизам и екстраверзија со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа. Многу е помал бројот на истражувања кои ја испитуваат поврзаноста на другите фактори на личноста, меѓу кои и отвореност кон искуство, сложување и совесност со овие две појави. Исто така, до сега не постојат податоци за поврзаноста на овие појави добиени за македонскиот општествено-културен контекст.

Во продолжение се дефинираат општите и посебните хипотези, кои се поврзани со проблемот поставен во ова истражување:

А-хипотеза:

Со зголемување на задоволството од квалитетот на живот се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

Б-хипотеза:

Постои поврзаност меѓу петте големи фактори на личноста (невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) и задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

Од Б-хипотезата се извлечени потхипотезите за поврзаноста на секој од петте големи фактори на личноста одделно со задоволството од квалитетот на живот: Б1, Б2, Б3, Б4 и Б5.

Б1-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на невротизам се намалува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

Б2-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на екстраверзија се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

Б3-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на отвореност кон искуство се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

Б4-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на сложување се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

Б5-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на совесност се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

В-хипотеза:

Постои поврзаност меѓу петте големи фактори на личноста (невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) и доживувањето на среќа кај студентите.

Од В-хипотезата се извлечени потхипотезите за поврзаноста на секој од петте големи фактори на личноста одделно со доживувањето на среќа: В1, В2, В3, В4 и В5.

В1-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на невротизам се намалува степенот на доживување на среќа кај студентите.

В2-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на екстраверзија се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

В3-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на отвореност кон искуство се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

В4-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на сложување се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

В5-потхипотеза:

Со зголемување на степенот на совесност се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

Секој од петте фактори на личноста, мерени преку инструментот NEO-PI-R, во себе содржи по шест потфактори кои го дефинираат. Исто така, задоволството од квалитетот на живот, мерено преку Прашалникот за оцена на степенот на квалитет на живот (ОКЖ), во себе содржи девет категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции). И покрај тоа што во проблемот и во хипотезите на истражувањето не се содржани потфакторите на петте фактори на личноста, ниту деветте категории животни активности на задоволството од квалитетот на живот, а со цел да се даде подетална слика за поврзаноста на петте фактори на личноста, задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа, во продолжение ќе биде проверена и поврзаноста меѓу:

- Секој од петте потфактори на личноста со степенот на задоволство од деветте категории животни активности;
- Доживувањето на среќа со деветте категории животни активности;
- Доживувањето на среќа со потфакторите на секој од петте фактори на личноста;
- Задоволството од квалитетот на живот со потфакторите на секој од петте фактори на личноста;

3. МЕТОД

3.1. ИСПИТАНИЦИ

Примерокот на кој се проверуваат поставените хипотези го сочинуваат 221 студент од прва година од шест факултети во рамки на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ од Скопје: Природно-математичкиот факултет (Институтот по информатика), Машинскиот факултет, Медицинскиот факултет, Правниот факултет (студенти по политички студии), Факултетот за земјоделски науки и храна и Филозофскиот факултет (Институтот по филозофија). Тестовниот материјал кај 12 испитаници беше некомплетен. Во обработката на податоците беа разгледани резултатите на 209 испитаници.

Критериумот за избор на наведените факултети е поставен со цел да обезбеди хетерогеност на примерокот во поглед на научните подрачја, како и во поглед на половата застапеност. Имено, во примерокот е опфатен по еден факултет од секое од шесте научни подрачја, според Класификацијата на научни подрачја, полиња и области (дисциплини) на истражување (2001): подрачјето на природно-математичките науки, подрачјето на техничко-технолошките науки, подрачјето на медицинските науки, подрачјето на биотехничките науки, подрачјето на општествените науки и подрачјето на хуманистичките науки.

Истражувањето беше спроведено во редовен термин на настава. Со цел да се контролира релевантната варијабла поврзана со возраста, примерокот го сочинуваат студенти од иста година на студии. Изборот на студенти од прва година е направен од причини што во погорните години доаѓа до осипување на бројот на студентите, со што се избегнува евентуалната селекција во поглед на други релевантни варијабли, како на пример откажување од студии. При ваквиот избор на студенти се јавува ризик да се намали хетерогеноста на примерокот

што може негативно да се одрази на релијабилноста и да се намали можноста за генерализација на наодите.

Со тестирањето беа опфатени сите студенти кои во моментот на тестирање ја следеа наставата. Структурата на примерокот според научното подрачје, факултетот и полот е прикажана во Табела 4.

Табела 4. Примерок на испитаници според научно подрачје, факултет и пол

Научно подрачје	Факултет	Машки	Женски	Вкупно
Природно-математички науки	Природно-математички	17 (14,9%)	18 (18,9%)	35 (16,7%)
Техничко-технолошки науки	Машински	22 (19,3%)	14 (14,7%)	36 (17,2%)
Медицински науки	Медицински	15 (13,2%)	9 (9,5%)	24 (11,5%)
Биотехнички науки	Земјоделски науки и храна	18 (15,8%)	11 (11,6%)	29 (13,9%)
Општествени науки	Правен	30 (26,3%)	23 (24,2%)	53 (25,4%)
Хуманистички науки	Филозофски	12 (10,5%)	20 (21,1%)	32 (15,3%)
	Вкупно	114	95	209

Според бројот на субјекти, примерокот се третира како голем примерок. Сепак, заради начинот на формирање, не може да се тврди дека грешката на примерокот ќе биде мала и покрај неговата големина. Сите посочени факултети се од Скопје, меѓутоа на овие факултети студираат студенти од сите делови на Македонија.

3.2. ИНСТРУМЕНТИ

За испитување на поврзаноста помеѓу петте фактори на личноста (невротоцозам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност), задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа кај студентите применети се три инструменти:

- NEO-PI-R (The Revised NEO Personality Inventory)
- Прашалник за оцена на степенот на квалитет на живот (ОКЖ)
- Инструмент за мерење на степенот на доживување на среќа кај Арџајл

NEO-PI-R (The Revised NEO Personality Inventory)

За испитување на петте големи фактори на личноста е употребен инструментот ***NEO-PI-R (The Revised NEO Personality Inventory)***. NEO-PI-R-от е инструмент кој е заснован на пет-факторниот модел на личноста и се користи за мерење на петте големи фактори на личноста (отвореност кон искуство, невротизам, екстраверзија, сложување и совесност), како и шесте потфактори кои го дефинираат секој одделен фактор (Табела 5).

Инструментот се состои од 240 ајтеми. На секој од ајтемите испитаниците одговараат со заокружување на број од 1 (потполно не се согласувам) до 5 (потполно се согласувам), кој најдобро кореспондира со степенот на нивното согласување или несогласување. Најнискиот скор на секој потфактор е 0, а највисокиот 32. Најнискиот скор за секој фактор е 0, а највисокиот 192. Висината на скорот дава податоци за изразеноста на конкретната особина.

Табела 5. Петте фактори на личноста и потфакторите на овие фактори

ФАКТОРИ НА ЛИЧНОСТА				
НЕВРОТИЦИЗАМ	ЕКСТРАВЕРЗИЈА	ОТВОРЕНОСТ	СЛОЖУВАЊЕ	СОВЕСНОСТ
Потфактори	Потфактори	Потфактори	Потфактори	Потфактори
Анксиозност	Топлина	Фантазија	Доверба	Компетентност
Изразито непријателство	Друштвеност	Естетика	Искреност	Ред
Депресивност	Асертивност	Чувства	Алтруизам	Исполнителност
Самосвесност	Активност	Акција	Соработка	Желба за постигнување
Импулсивност	Потреба од возбуда	Идеи	Скромност	Самодисциплина
Ранливост	Позитивна емоционалност	Вредности	Грижливост	Промисленост

Овој инструмент има интернационална употреба и веројатно е најчесто користениот инструмент за мерење на личноста последниве петнаесет до дваесет години. Изработен е од страна на Коста и МекКри (Costa & McCrae). Преведен е на македонски јазик и применуван и на наши простори, во рамки на повеќе магистерски и докторски студии.

Прашалник за оцена на степенот на квалитет на живот (ОКЖ)

За одредување на степенот на задоволство од квалитетот на живот е употребен „***Прашалник за оцена на степенот на квалитет на живот***“ (ОКЖ). Прашалникот се користи со цел да се оцени степенот на општото задоволство на личниот квалитет на живот, како и да се издвојат сферите на животните активности кои се предизвикувачи на непријатност и незадоволство. Прашалникот се состои од 36 тврдења. На секое од тврдењата испитаниците одговараат со заокружување на број од 1 до 10, кој најточно ја изразува нивната состојба. Прашалникот содржи девет субскали, за секоја категорија животни активности: 1. работа; 2. лични постигнувања; 3. здравје; 4. односи со блиските;

5.поддршка; 6.оптимистичност; 7.напрегатост; 8.самоконтрола; и 9.негативни емоции.

Секоја субскала содржи по четири тврдења. Најнискиот скор за секоја субскала изнесува 4, а највисокиот 40. Колку што е понизок скорот толку е помал степенот на субјективно задоволство на испитаникот од конкретната животна активност. Во Табела 6 се дадени степените на задоволство од различните категории животни активности.

Табела 6. Степени* на задоволствата од различните категории животни активности

Категории	Низок степен	Среден степен	Висок степен
Работа	4-22	23-30	31-40
Лични постигнувања и стремежи	4-25	26-31	32-40
Здравје	4-25	26-32	33-40
Односи со другите (блиските)	4-26	27-32	33-40
Поддршка	4-22	23-30	31-40
Оптимистичност	4-21	22-26	27-40
Напнатост	4-22	23-29	30-40
Самоконтрола	4-23	24-28	29-40
Негативни емоции	4-21	22-27	28-40

Од поените на субскалите, кои ги мерат задоволствата од деветте категории животни активности, се пресметува општиот индекс на квалитет на живот (ИКЖ), кој се добива преку пресметување на средната вредност на скоровите добиени на сите девет субскали.

* не е правена стандардизација на инструментот за македонска популација

Табела 7. Општ степен* на задоволство од квалитетот на живот

Индекс на задоволството од квалитетот на живот			
Многу низок (депресивен)	Низок степен	Среден степен	Висок степен
4-10	11-20	21-29	30-40

Овој прашалник е создаден во Институтот за справување со стресот (САД) во 1993, а е разработен од Н.Е.Водопјанова. Тој е преведен на македонски јазик и применуван и на наши простори во истражувања за магистерски трудови.

Инструмент за мерење на степенот на доживување на среќа кај Арџајл

За определување на степенот на доживување на среќата е употребен „***Инструментот за мерење на степенот на доживување на среќа кај Арџајл***“. Инструментот се состои од 29 тврдења. При давање на одговорите, испитаникот треба да го процени степенот на доживување на сопствената среќа. На секој од одговорите испитаниците одговараат со заокружување на број од 1 (најмалку точно) до 5 (најмногу точно), кој најдобро кореспондира со степенот на нивното согласување или несогласување. Најнискиот скор за секој одговор изнесува 1, додека највисокиот изнесува 5. Вкупниот скор на испитаникот се добива со сумирање на одделните скорови добиени за секој одговор. Повисоките вредности на скалата означуваат поголем степен на среќа.

Овој инструмент е изработен од страна на Мајкл Арџајл (Michael Argyle). Тој е преведен на македонски јазик и е применуван и на наши простори во истражувања за дипломски трудови.

* не е правена стандардизација на инструментот за македонска популација

3.3. ТЕК НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Теренското истражување се спроведе во текот на месец февруари 2010 година, на шест групи на испитаници. Истражувањето се спроведе во шест факултети во рамки на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ од Скопје: Природно-математичкиот факултет (Институтот по информатика), Машинскиот факултет, Медицинскиот факултет, Правниот факултет (студенти по политички студии), Факултетот за земјоделски науки и храна и Филозофскиот факултет (Институтот по филозофија).

За време на подготовките за истражувањето, кои се одвиваа во текот на 2009 година, беа договорени термините за тестирање на испитаниците и беше подготвен тестовниот материјал. Беше обезбедена согласност од соодветниот професор на прва студиска година на некој од наведените факултети. Термините беа договорени петнаесет до дваесет дена пред тестирањето, со цел да се овозможи истражувањето да се одвива во еднакви услови за сите групи на испитаници. Имено, истражувањето беше спроведено групно, во шест наврати. Сите групи на испитаници беа тестирани веднаш по завршување на зимскиот одмор, во релативно еднакви просторни услови за работа, а се водеше сметка и за тоа тестирањето да се спроведе пред започнување на наставата, со цел студентите да бидат во оптимална психо-физиолошка состојба за решавање на тестовниот материјал.

Истражувањето беше спроведено од страна на истражувачот, во присуство на професор или асистент од конкретниот факултет. При тестирањето беа користени три инструменти, од кои единствено инструментот NEO-PI-R е пообеман во однос на бројот на ајтеми. Другите два инструменти: Прашалникот за оцена на степенот на квалитет на живот и Инструментот за мерење на степенот на доживување на среќа се со помал број на ајтеми и на испитаниците им беше потребно многу пократок временски период за пополнување на истите.

Целото тестирање траеше максимум шеесет минути, а сите инструменти на испитаниците им беа зададени во еден наврат.

Пред почетокот на тестирањето, испитаниците беа информирани за целта на истражувањето, за времетраењето на пополнување на тестовниот материјал, како и за типот на тестовите кои им се задаваат. Беше нагласено дека испитувањето е од анонимна природа и дека е потребно да наведат шифра на секој одделен тест. Исто така, им беше потенцирано дека во тестовите не постојат „точни и погрешни одговори“ и дека е потребно да бидат искрени при пополнување на материјалите. Со цел да се зголеми мотивираноста на испитаниците да учествуваат во истражувањето, им беше соопштено дека доколку сакаат ќе бидат информирани за индивидуалните и групните резултати. Понатаму, на испитаниците им беа дадени инструкции за пополнување на тестовите, за секој тест одделно.

За податоците добиени од тестирањето беше применета корелациска анализа, поконкретно беше користена корелационата метода: Пирсонов коефициент на линеарна корелација.

4. РЕЗУЛТАТИ

Во продолжение се презентирани резултатите од истражувањето на поврзаноста меѓу секој од петте фактори на личноста одделно (невротицизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа, како и резултатите од поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа.

Од причина што во литературата постојат сознанија дека двете појави, задоволство од квалитетот на живот и доживување на среќата, различно корелираат со различни потфактори на факторите на личноста, пресметана е и поврзаноста на овие две појави со потфакторите на секој од петте фактори. Исто така, во продолжение ќе биде проверена и поврзаноста меѓу факторите на личноста и доживувањето на среќа со задоволствата од различните категории животни активности.

Најпрвин е прикажана дескриптивната анализа на секоја од варијаблите во истражувањето, поточно основните дескриптивни статистики: аритметичката средина, стандардното отстапување од аритметичката средина, скјунес и куртозис. Пресметките се правени врз основа на сирови скорови добиени од одговорите на испитаниците на зададените инструменти. За испитување на поврзаноста помеѓу истражувачките варијабли е користена корелационата метода Пирсонов коефициент на линеарна корелација.

4.1. ДЕСКРИПТИВНА АНАЛИЗА

Преку спроведување на дескриптивната анализа во ова истражување се прикажани основните карактеристики на примерокот на испитаници и е поставена основата на квантитативната анализа на податоците.

Резултати од дескриптивната анализа на петте фактори на личноста

Во Табела 8 се прикажани вредностите за аритметичките средини и стандардните отстапувања на петте фактори на личноста одделно: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност.

Табела 8. Дескриптивни статистики за варијаблите: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност

	N	M	Мин.	Макс.	Опсег	SD	Sk	Ku
Невротизам (N)	209	94,69	43,00	149,00	106,00	19,96	0,13	0,05
Екстраверзија (E)	209	111,66	49,00	163,00	114,00	17,59	-0,33	1,18
Отвореност кон искуство (O)	209	115,11	81,00	165,00	84,00	18,21	0,63	-0,01
Сложување (A)	209	102,85	38,00	154,00	116,00	17,24	-0,47	1,32
Совесност (C)	209	115,15	61,00	164,00	103,00	17,01	0,11	0,75

Доколку податоците се внесат во профил-образецот од инструментот NEO-PI-R, може да се види дека добиените аритметички средини за сите фактори, со исклучок на факторот сложување, влегуваат во рамките на просечните вредности* на скорови. Единствено за аритметичката средина на

* стандардите кои се користат во инструментот се добиени и важат за американска популација (NEO PI – R Manual Psychological Assessment Resources, 1992)

факторот сложување е добиена пониска вредност во споредба со просечните скорови. Овој податок укажува на тоа дека кај испитаниците во истражувањето се забележува пониско ниво на сложување споредено со просечните стандардни вредности.

Релативно високите вредности на стандардните отстапувања на факторите укажуваат на хетерогеноста на примерокот во однос на овие фактори, што не е за изненадување со оглед на големиот број на ајтеми во инструментот (240 ајтеми). Скоровите на варијаблата невротизизам се најмногу распрскани околу аритметичката средина ($SD=19,96$), додека скоровите на варијаблата совесност се најмалку распрскани околу аритметичката средина ($SD=17,01$).

На График 1, 2, 3, 4 и 5 се претставени дистрибуциите на скорови на факторите: невротизизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност. Од графициите се гледа дека поголемиот број на скорови се групирани околу аритметичката средина, додека како што тие се оддалечуваат од највисоката точка, нивниот број опаѓа. Кај сите графици постојат одредени девијации на дистрибуциите во однос на симетријата, што се гледа преку добиените вредности за скјунес (Табела 8). Најголема искривеност на дистрибуцијата во однос на симетријата постои кај варијаблата отвореност кон искуство (скјунес=0,63), додека најмала кај варијаблата совесност (скјунес=0,11). Скоровите на варијаблите невротизизам, отвореност кон искуство и совесност се повеќе концентрирани према лево (позитивен скјунес), додека скоровите на варијаблите екстраверзија и сложување се повеќе концентрирани према десно (негативен скјунес). Во споредба со дистрибуциите на другите варијабли, дистрибуцијата на варијаблата сложување има најголема концентрација на скорови околу аритметичката средина (куртозис=1,32) Дистрибуцијата на варијаблата отвореност кон искуство, има најмала концентрација на скорови околу аритметичката средина (куртозис= -0,01).

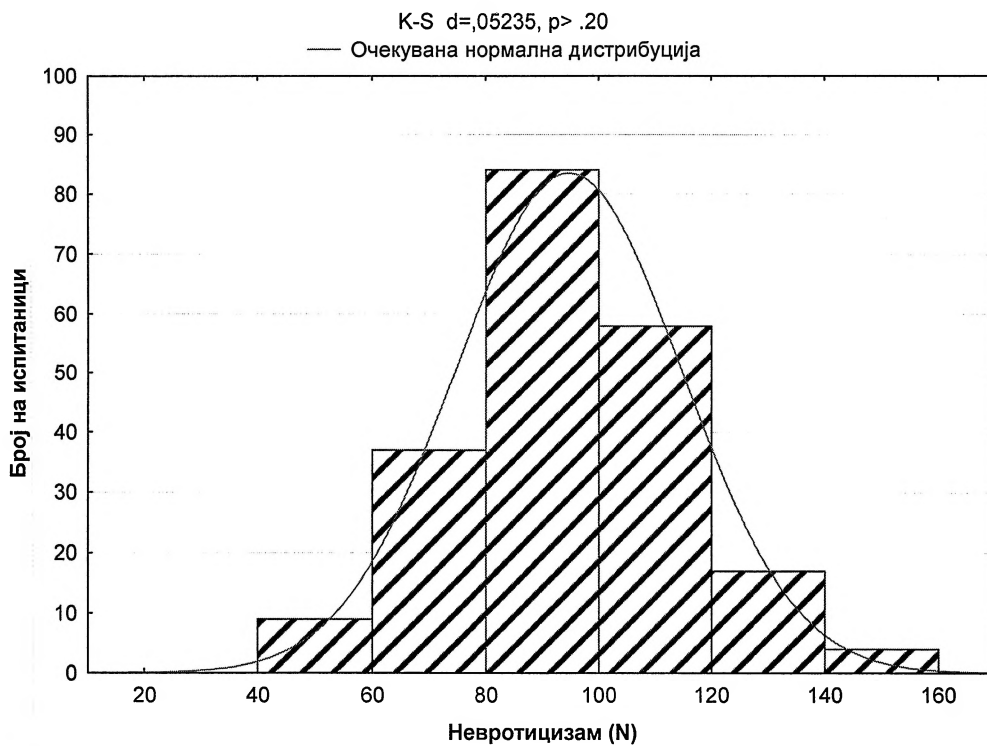


График 1. Дистрибуција на варијаблата невротицизам (N)

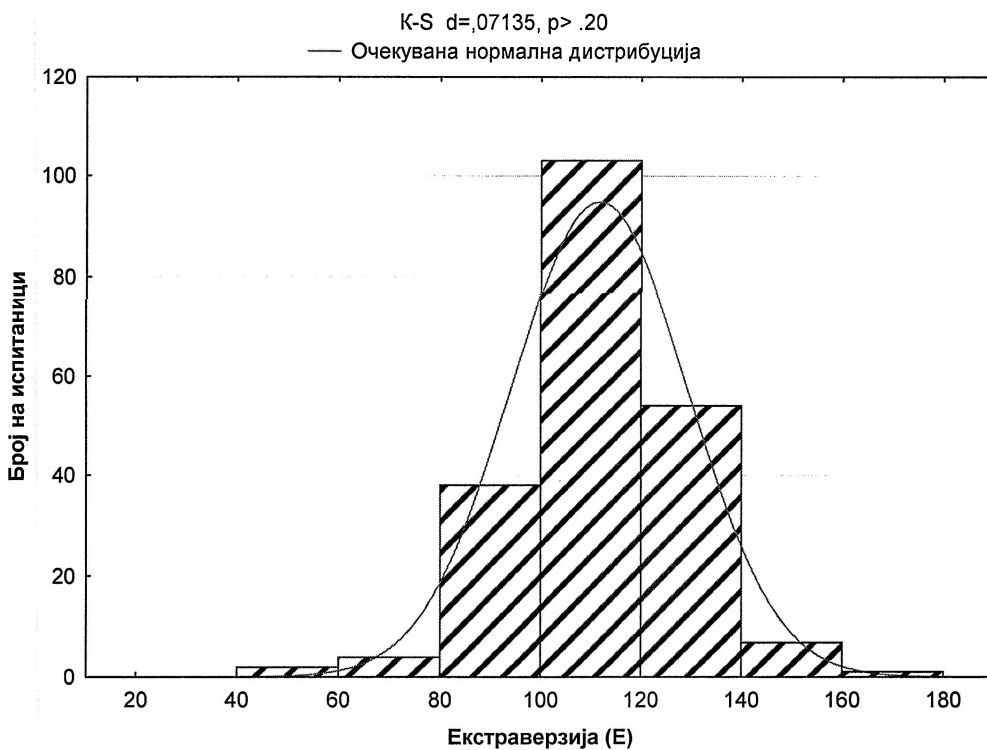


График 2. Дистрибуција на варијаблата екстраверзија (E)

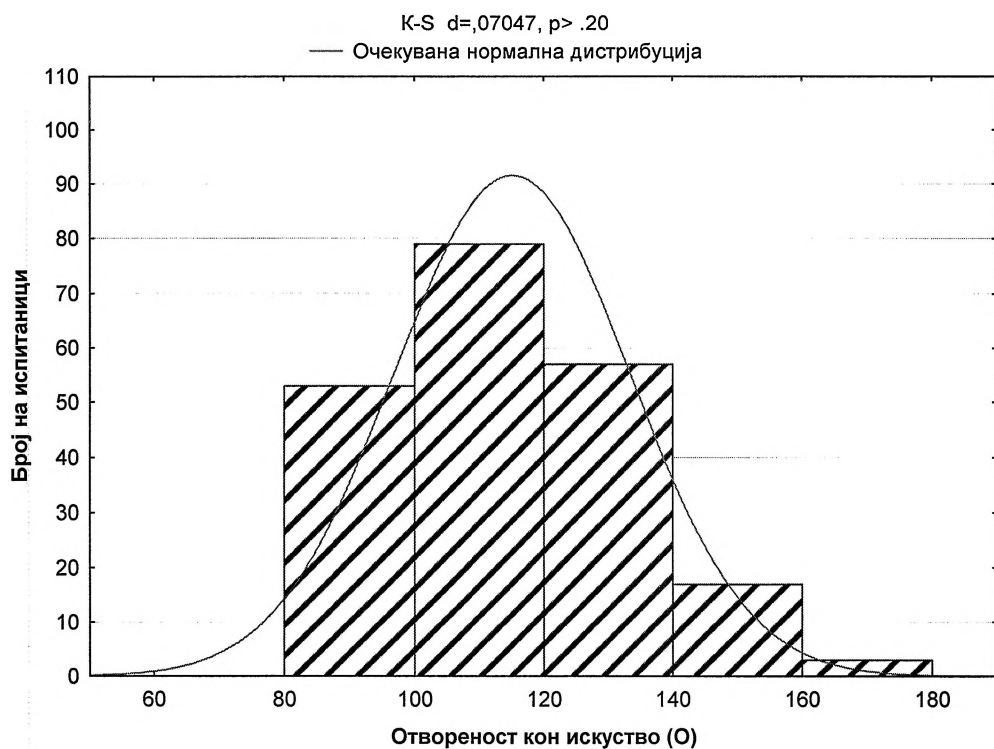


График 3. Дистрибуција на варијаблата отвореност кон искуство (O)

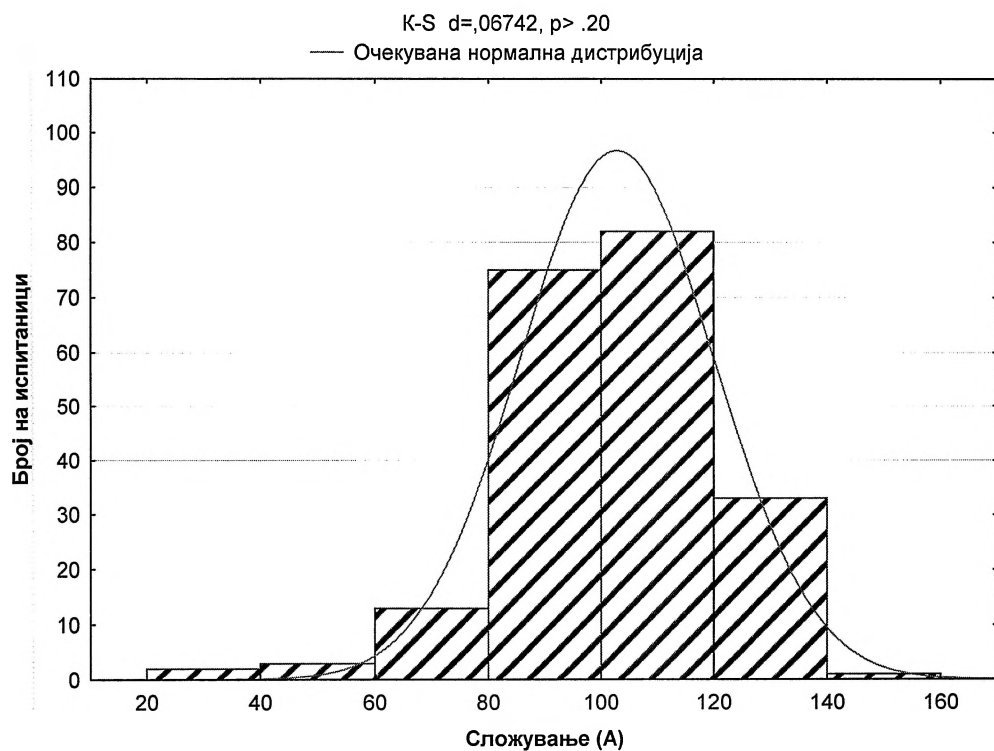


График 4. Дистрибуција на варијаблата сложување (A)

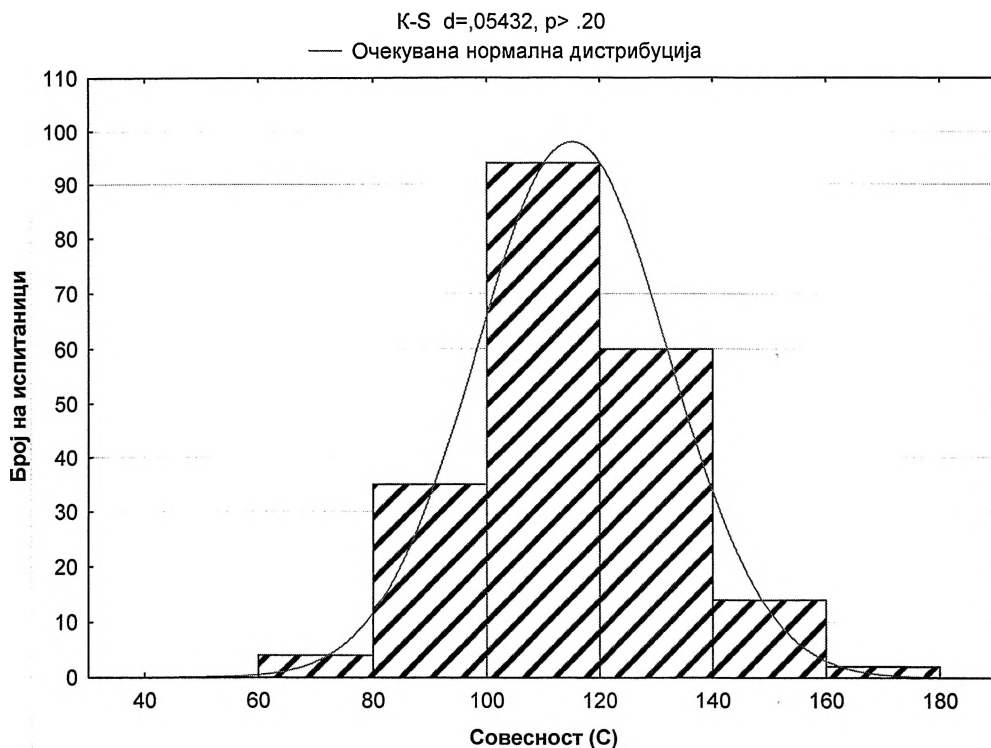


График 5. Дистрибуција на варијаблата совесност (C)

Сепак и покрај постоењето на девијации во однос на симетријата и на висината кај дистрибуциите на факторите, добиените резултати на Смирнов-колмогоров тест наведуваат на заклучокот дека вредностите добиени за невротичизмот ($d=0,05$; $p>0,20$), екстраверзијата ($d=0,07$; $p>0,20$), отвореноста кон искуство ($d=0,07$; $p>0,20$), сложувањето ($d=0,07$; $p>0,20$) и совесноста ($d=0,05$; $p>0,20$) ја следат нормалната дистрибуција (График 1, 2, 3, 4 и 5). Тоа значи дека добиените вредности можат да се вклучат во понатамошните статистички постапки.

Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата задоволство од квалитетот на живот

Во Табела 9 се прикажани вредностите за дескриптивните статистики за варијаблата задоволство од квалитетот на живот, додека на График 6 е претставена дистрибуцијата на скоровите. Аритметичката средина на варијаблата е во рамки на просечните скорови и претставува среден степен* на задоволство од квалитетот на живот (на скала од 4 до 40). Вредноста на отстапувањето од аритметичката средина е релативно ниска ($SD=4,41$) што укажува на ниската хетерогеност на примерокот во однос на оваа варијабла. Ваквата хетерогеност може да е последица на малиот број на ајтеми во тестот (36 ајтеми).

Табела 9. Дескриптивни статистики за варијаблата задоволство од квалитетот на живот

	N	M	Мин.	Макс.	Опсег	SD	Sk	Ku
Задоволство од квалитетот на живот	209	27,09	13,67	34,89	21,22	4,41	-0,48	0,0

Кај дистрибуцијата на скоровите на варијаблата квалитет на живот постојат одредени девијации во однос на симетријата ($sk_{junes}=-0,48$), споредено со нормалната дистрибуција (Табела 9). Сепак, дистрибуцијата на скоровите на испитаниците на оваа варијабла не отстапува статистички значајно од нормалната дистрибуција, што се гледа преку резултатите добиени на Смирнов-колмогоров тест ($d=0,07$; $p>0,20$) (График 6).

*не е правена стандардизација на инструментот за македонска популација

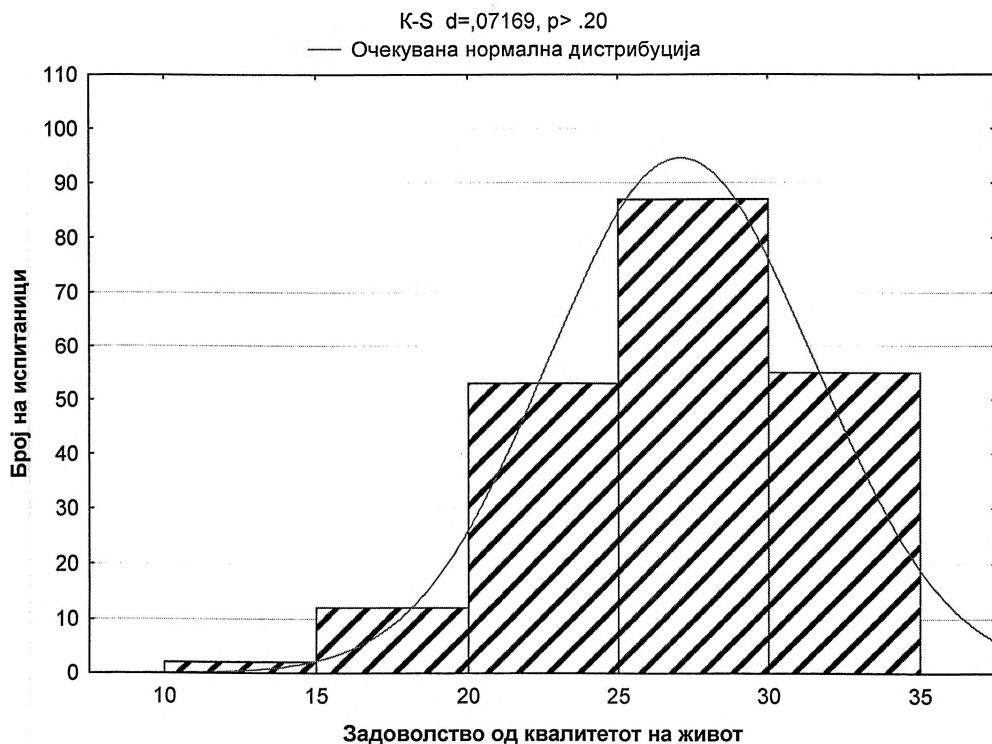


График 6. Дистрибуција на варијаблата задоволство од квалитетот на живот

Поради тоа што варијаблата задоволство од квалитетот на живот во себе ги содржи задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции), во Табела10 се дадени статистиците на задоволствата на секоја од деветте категории. Од табелата се гледа дека аритметичките средини за сите девет посебни категории се блиски и во рамки на просечните вредности (на скала од 4 до 40).

Табела 10. Дескриптивни статистики за задоволствата од деветте категории животни активности: работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции)

	N	M	Мин.	Макс.	Опсег	SD	Sk	Ku
Работа	209	28,16	8,00	40,00	32,00	6,86	-0,86	0,53
Лични постигнувања	209	27,89	5,00	40,00	35,00	6,67	-0,78	1,00
Здравје	209	27,79	6,00	40,00	34,00	7,36	-0,48	-0,51
Односи со блиските	209	27,73	9,00	40,00	31,00	6,36	-0,27	-0,50
Поддршка	209	27,77	7,00	40,00	33,00	6,54	-0,52	0,11
Оптимистичност	209	27,53	12,00	40,00	28,00	5,84	-0,04	-0,04
Напрегнатост	209	26,07	7,00	39,00	32,00	6,38	-0,23	-0,52
Самоконтрола	209	25,17	7,00	39,00	32,00	5,86	-0,48	0,61
Негативни емоции	209	25,63	7,00	38,00	31,00	6,42	-0,52	-0,01

Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата доживување на среќата

Во Табела 11 се дадени дескриптивните статистики, а на График 7 е прикажана дистрибуцијата на скоровите на варијаблата доживување на среќа. Аритметичката средина на варијаблата доживување на среќа е прилично висока и над средниот скор на скалата на Инструментот за мерење на степенот на доживување на среќа на Арџајл (на скала од 5 до 145). Дистрибуцијата не отстапува статистички значајно од нормалната дистрибуција ($d=0,07$; $p>0,20$) (График7), што значи дека добиените вредности можат да се вклучат во понатамошните статистички постапки.

Табела 11. Дескриптивни статистики за варијаблата доживување на среќа

	N	M	Мин.	Макс.	Опсег	SD	Sk	Ku
Доживување на среќа	209	100,24	36,00	137,00	101,00	18,97	-0,64	0,48

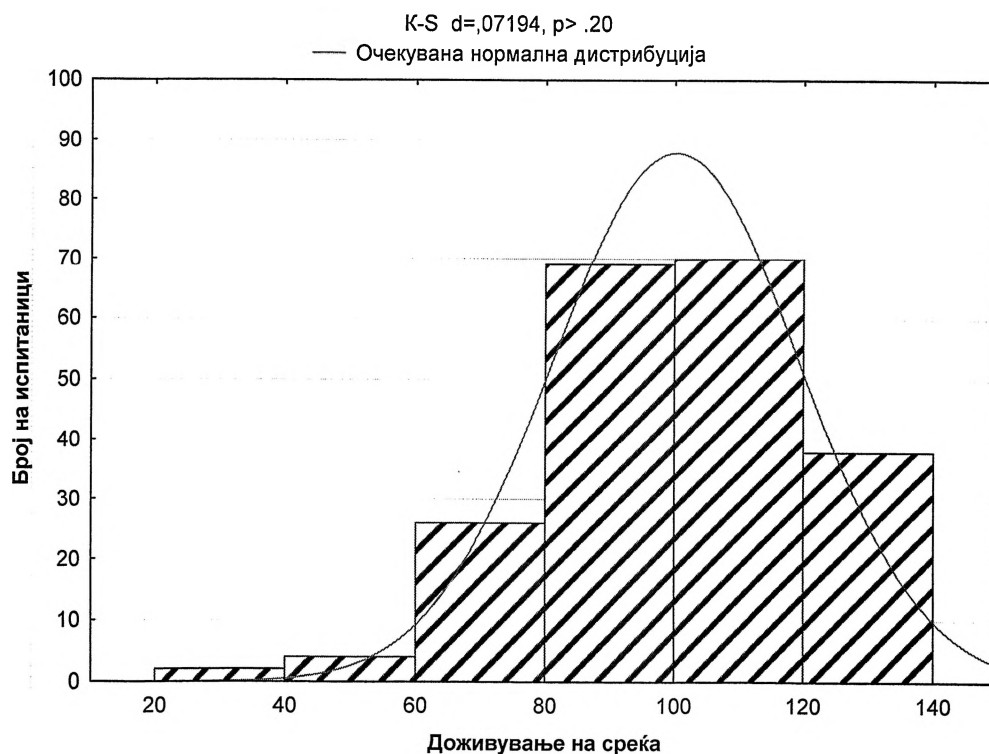


График 7. Дистрибуција на варијаблата доживување на среќа

4.1. КОРЕЛАЦИСКА АНАЛИЗА

Резултати за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа

Од причина што во проблемот на истражувањето се испитува поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа со петте фактори на личноста, најпрвин е проверена меѓусебната поврзаност на овие две појави. Во Табела 12 се прикажани податоците за поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа, како и интеркорелациите меѓу доживувањето на среќа со задоволствата од деветте категории животни активности. И покрај тоа што истражувањето не содржи посебни хипотези за ваквите релации, податоците ќе овозможат подетално да се испита поврзаноста на среќата со секоја од одделните области на задоволството од квалитетот на живот.

Од таблата може да се види дека е добиена статистички значајна и висока позитивна корелација ($r=0,75$; $p<0,01$) меѓу доживувањето на среќа и задоволството од квалитетот на живот. Високата корелација меѓу овие две варијабли е очекувана, од причина што се работи за две слични појави, кои тешко можат да се разграничат една со друга. Статистички значајни и високи корелации се добиени и меѓу доживувањето на среќа со задоволствата од секоја од деветте животни категории: работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции.

Графичкиот приказ на скатер дијаграмот на паровите скорови на испитаниците за варијаблите доживување на среќа и задоволство од квалитетот на живот е поместен во прилозите (стр. 136). Од графикот може да се види дека корелацијата меѓу варијаблите е линеарна.

Табела 12. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции).

	Среќа	ЗКЖ	Работа	Лични постигн.	Здравје	Одн. со блиск.	Поддрш.	Оптим.	Напрегн.	Самок.	Нег. емоции
Среќа	1,00	0,75**	0,51**	0,68*	0,46**	0,48**	0,58**	0,52**	0,46**	0,42**	0,50**
ЗКЖ		1,00	0,67**	0,75**	0,67**	0,68**	0,68**	0,68**	0,72**	0,55**	0,70**
Работа			1,00	0,65**	0,25**	0,39**	0,55**	0,38**	0,32**	0,25**	0,28**
Лични постигн.				1,00	0,38**	0,45**	0,55**	0,45**	0,38**	0,27**	0,45**
Здравје					1,00	0,35**	0,38**	0,38**	0,62**	0,24**	0,43**
Одн. со блиск.						1,00	0,40**	0,37**	0,46**	0,29**	0,47**
Поддрш.							1,00	0,43**	0,39**	0,18*	0,27**
Оптим.								1,00	0,34**	0,45**	0,42**
Напрегн.									1,00	0,35**	0,50**
Самок.										1,00	0,49**
Нег. емоции											1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Врз основа на резултатите добиени во Табела 12 и во График 8 може да се заклучи дека А-хипотезата: со зголемување на задоволството од квалитетот на живот се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите, се потврди.

Резултати за поврзаноста на петте фактори на личноста и задоволството од квалитетот на живот

Во продолжение се дадени резултатите за поврзаноста на секој од петте фактори на личноста со задоволството од квалитетот на живот. Со цел да се даде подетална слика за поврзаноста на петте фактори со задоволствата од различните категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции), во матриците се содржани и интеркорелациите меѓу секој од факторите на личноста, вкупното задоволство од квалитетот на живот и деветте категории животни активности.

Линеарноста на корелацијата меѓу варијаблите е проверена графички. Графичкиот приказ на скатер дијаграмите на паровите постигнувања на испитаниците за секој од петте фактори на личноста со задоволството од квалитетот на живот (График 9, 10, 11, 12 и 13) е поместен во прилозите (стр.136).

- невротизам, екстраверзија и задоволство од квалитетот на живот

Во Табела 13 се прикажани резултатите за поврзаноста на факторот невротизам, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности: работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции. Од вредностите добиени во табелата може да се види дека постои статистички значајна и висока корелација меѓу невротизмот и задоволството од квалитетот на живот ($r=-0,53$; $p<0,01$), како и статистички значајни и високи корелации меѓу невротизмот и задоволствата од секоја од деветте категории животни активности.

Табела 13. Интеркорелации меѓу невротизмот, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции).

	Невр.(N)	ЗКЖ	Работа	Лични постигн.	Здравје	Одн. со блиск.	Поддрш.	Оптим.	Напрегн.	Самок.	Нег. емоции
Невр.(N)	1,00	-0,53**	-0,24**	-0,40**	-0,25**	-0,32**	-0,15*	-0,46**	-0,38**	-0,54**	-0,56**
ЗКЖ		1,00	0,67**	0,75**	0,67**	0,68**	0,68**	0,68**	0,72**	0,55**	0,70**
Работа			1,00	0,65**	0,25**	0,39**	0,55**	0,38**	0,32**	0,25**	0,28**
Лични постигн.				1,00	0,38**	0,45**	0,55**	0,45**	0,38**	0,27**	0,45**
Здравје					1,00	0,35**	0,38**	0,38**	0,62**	0,24**	0,43**
Одн. со блиск.						1,00	0,40**	0,37**	0,46**	0,29**	0,47**
Поддрш.							1,00	0,43**	0,39**	0,18*	0,27**
Оптим.								1,00	0,34**	0,45**	0,42**
Напрегн.									1,00	0,35**	0,50**
Самок.										1,00	0,49**
Нег. емоции											1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Со цел да се провери поврзаноста меѓу општото задоволство од квалитетот на живот со секој од потфакторите на факторот невротизам (анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност, импулсивност и ранливост), во Табела 14 прикажани се податоците за интеркорелациите меѓу овие варијабли. Во матрицата се добиени статистички значајни и негативни корелации меѓу задоволството од квалитетот на живот и сите шест потфактори на невротизмот, што ја потврдува добиената висока поврзаност меѓу двете варијабли.

Табела 14. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, невротизмот и потфакторите: анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност, импulsивност и ранливост

	ЗКЖ	Неврот. (N)	Анкс. (N1)	Изр. непр. (N2)	Депрес. (N3)	Самос. (N4)	Импулс. (N5)	Ранл. (N6)
ЗКЖ	1,00	-0,53**	-0,32**	-0,27**	-0,60**	-0,43**	-0,14*	-0,46**
Неврот. (N)		1,00	0,75**	0,60**	0,82**	0,68**	0,37**	0,73**
Анкс. (N1)			1,00	0,38**	0,55**	0,38**	0,26**	0,45**
Израз. неприј. (N2)				1,00	0,42**	0,24**	0,10	0,35**
Депрес.(N3)					1,00	0,60**	0,12	0,58**
Самос. (N4)						1,00	0,03	0,46**
Импулс(N5)							1,00	0,14*
Ранл. (N6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Од добиените резултати може да се заклучи дека се потврдува Б1-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на невротизам се намалува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

Во продолжение се дадени резултатите од корелациската анализа за поврзаноста на факторот екстраверзија и факторот задоволство од квалитетот на живот. Во Табела 15 е дадена матрицата на интеркорелации на факторите: екстраверзија, задоволство од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности: работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции.

Табела 15. Интеркорелации меѓу екстраверзијата, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции).

	Екстр.(Е)	ЗКЖ	Работа	Лични постигн.	Здравје	Одн. со блиск.	Поддрш.	Оптим.	Напрегн.	Самок.	Нег. емоции
Екстр.(Е)	1,00	0,54**	0,32**	0,41**	0,37**	0,38**	0,36**	0,48**	0,36**	0,29**	0,35**
ЗКЖ		1,00	0,67**	0,75**	0,67**	0,68**	0,68**	0,68**	0,72**	0,55**	0,70**
Работа			1,00	0,65**	0,25**	0,39**	0,55**	0,38**	0,32**	0,25**	0,28**
Лични постигн.				1,00	0,38**	0,45**	0,55**	0,45**	0,38**	0,27**	0,45**
Здравје					1,00	0,35**	0,38**	0,38**	0,62**	0,24**	0,43**
Одн. со блиск.						1,00	0,40**	0,37**	0,46**	0,29**	0,47**
Поддрш.							1,00	0,43**	0,39**	0,18*	0,27**
Оптим.								1,00	0,34**	0,45**	0,42**
Напрегн.									1,00	0,35**	0,50**
Самок.										1,00	0,49**
Нег. емоции											1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Од табелата може да се забележи дека факторот екстраверзија статистички значајно и високо корелира со задоволството од квалитетот на живот ($r=0,54$; $p<0,01$), како и со задоволствата од сите посебни категории животни активности ($p<0,01$). Ваквата корелација е позитивна.

Во Табела 16 се дадени интеркорелациите меѓу задоволството од квалитетот на живот и одделните потфактори на факторот екстраверзија: топлина, друштвеност, асертивност, активност, потреба од возбуда и позитивна емоционалност.

Табела 16. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, екстраверзијата и потфакторите: топлина, друштвеност, асертивност, активност, потреба од возбуда и позитивна емоционалност

	ЗКЖ	Екстр. (Е)	Топл. (Е1)	Друшт. (Е2)	Асерт. (Е3)	Актив. (Е4)	Потр. од возб. (Е5)	Поз. емоц (Е6)
ЗКЖ	1,00	0,54**	0,37**	0,26**	0,36**	0,19**	0,32**	0,54**
Екстр. (Е)		1,00	0,63**	0,64**	0,62**	0,51**	0,59**	0,60**
Топл. (Е1)			1,00	0,40**	0,24**	0,05	0,23**	0,45**
Друшт. (Е2)				1,00	0,31**	0,11	0,35**	0,19**
Асерт. (Е3)					1,00	0,39**	0,28**	0,21**
Актив. (Е4)						1,00	0,28**	0,23**
Потр. од возб. (Е5)							1,00	0,27**
Поз. емоц (Е6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Слично на податоците добиени за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со потфакторите на факторот невротизам, во Табела 16 може да се види дека задоволството од квалитетот е статистички значајно и високо поврзано со сите шест потфактори на факторот екстраверзија. Корелацијата меѓу овие варијабли е позитивна, што е очекувано и во согласност со претходно добиените податоци за позитивната поврзаност на задоволството од квалитетот на живот со факторот екстраверзија.

Добиените резултати ја потврдуваат Б2-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на екстраверзија се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

- отвореност кон искуство и задоволство од квалитетот на живот

Во Табела 17 се прикажани вредностите за интеркорелациите меѓу варијаблата отвореност кон искуство, варијаблата задоволство од квалитетот на живот и варијаблите за задоволствата од деветте категории животни активности: работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции.

Табела 17. Интеркорелации меѓу отвореноста кон искуство, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции).

	Отв.(О)	ЗКЖ	Работа	Лични постигн.	Здравје	Одн. со блиск.	Поддрш.	Оптим.	Напрегн.	Самок.	Нег. емоции
Отв.(О)	1,00	0,14*	0,14*	0,14*	0,04	0,01	-0,05	0,17*	-0,01	0,22**	0,20**
ЗКЖ		1,00	0,67**	0,75**	0,67**	0,68**	0,68**	0,68**	0,72**	0,55**	0,70**
Работа			1,00	0,65**	0,25**	0,39**	0,55**	0,38**	0,32**	0,25**	0,28**
Лични постигн.				1,00	0,38**	0,45**	0,55**	0,45**	0,38**	0,27**	0,45**
Здравје					1,00	0,35**	0,38**	0,38**	0,62**	0,24**	0,43**
Одн. со блиск.						1,00	0,40**	0,37**	0,46**	0,29**	0,47**
Поддрш.							1,00	0,43**	0,39**	0,18*	0,27**
Оптим.								1,00	0,34**	0,45**	0,42**
Напрегн.									1,00	0,35**	0,50**
Самок.										1,00	0,49**
Нег. емоции											1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Резултатите укажуваат на заклучокот дека постои позитивна корелација помеѓу варијаблите отвореност кон искуство и задоволство од квалитетот на живот ($r=0,14$; $p<0,05$). Доколку се погледнат вредностите добиени поединечно за деветте категории животни активности, се забележува дека отвореноста кон искуство најмногу корелира со задоволствата од категориите: самоконтрола и

негативни емоции ($p < 0,01$), а помалку со задоволствата од категориите: работа, лични постигнувања и оптимистичност ($p < 0,05$). Не постои статистички значајна корелација меѓу отвореноста кон искуство со категориите: здравје, односи со блиските, поддршка и напрегнатост.

Табела 18. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, отвореноста кон искуство и потфакторите: фантазија, естетика, чувства, акција, идеи и вредности

	ЗКЖ	Отв. (O)	Фант. (O1)	Естет. (O2)	Чувст. (O3)	Акц. (O4)	Идеи (O5)	Вредн. (O6)
ЗКЖ	1,00	0,14*	0,00	0,12	0,27**	0,09	0,12	-0,10
Отв. (O)		1,00	0,66**	0,65**	0,63**	0,51**	0,74**	0,51**
Фант. (O1)			1,00	0,25**	0,32**	0,20**	0,40**	0,25**
Естет. (O2)				1,00	0,38**	0,16*	0,37**	0,26**
Чувст. (O3)					1,00	0,08	0,42**	0,10
Акц. (O4)						1,00	0,37**	0,32**
Идеи (O5)							1,00	0,17*
Вредн. (O6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Од резултатите прикажани во Табела 18 се гледа дека општото задоволство од квалитетот на живот корелира само со подфакторот отвореност кон чувствата ($r = 0,27$; $p < 0,01$), додека со останатите потфактори на факторот отвореност кон искуство добиените корелации не се статистички значајни (фантазија, естетика, акција, идеи и вредности).

Претходно прикажаните резултати во Табела 17 и 18 и во График 11, за поврзаноста на варијаблите отвореност кон искуство и задоволство од квалитетот на живот, ја поддржуваат БЗ-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на отвореност кон искуство се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

- сложување и задоволство од квалитетот на живот

Вредностите на коефициентите на корелација помеѓу факторот сложување, општото задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од посебните категории животни активности се прикажани во Табела 19.

Табела 19. Интеркорелации меѓу сложувањето, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции).

	Слож.(А)	ЗКЖ	Работа	Лични постигн.	Здравје	Одн. со блиск.	Поддрш.	Оптим.	Напрегн.	Самок.	Нег. емоции
Слож.(А)	1,00	0,02	0,07	-0,02	0,12	0,04	-0,08	-0,14*	0,11	-0,16*	0,13
ЗКЖ		1,00	0,67**	0,75**	0,67**	0,68**	0,68**	0,68**	0,72**	0,55**	0,70**
Работа			1,00	0,65**	0,25**	0,39**	0,55**	0,38**	0,32**	0,25**	0,28**
Лични постигн.				1,00	0,38**	0,45**	0,55**	0,45**	0,38**	0,27**	0,45**
Здравје					1,00	0,35**	0,38**	0,38**	0,62**	0,24**	0,43**
Одн. со блиск.						1,00	0,40**	0,37**	0,46**	0,29**	0,47**
Поддрш.							1,00	0,43**	0,39**	0,18*	0,27**
Оптим.								1,00	0,34**	0,45**	0,42**
Напрегн.									1,00	0,35**	0,50**
Самок.										1,00	0,49**
Нег. емоции											1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Од вредностите прикажани во табелата се гледа дека корелацијата добиена за варијаблите сложување и задоволство од квалитетот на живот ($r=0,02$) не е статистички значајна, за да може да се изведе заклучок дека со зголемување на едната варијабла се зголемува и другата варијабла. Постојат ниски, но статистички значајни и негативни корелации помеѓу факторот сложување и задоволствата од категориите животни активности: оптимизам и самоконтрола ($r=-0,14$; $r=-0,16$; $p<0,05$). Добиените корелации меѓу сложувањето со останатите категории животни активности не се статистички значајни.

Податоците за поврзаноста меѓу општото задоволство од квалитетот на живот со шесте потфактори на факторот сложување можат да се видат во Табела 20.

Табела 20. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, сложувањето и потфакторите: доверба, искреност, алтруизам, соработка, скромност и грижливост

	ЗКЖ	Сложув. (A)	Довер. (A1)	Искр. (A2)	Алтр. (A3)	Сораб. (A4)	Скром. (A5)	Гриж. (A6)
ЗКЖ	1,00	0,02	0,19**	-0,05	0,30**	-0,10	-0,26**	-0,05
Сложув. (A)		1,00	0,70**	0,70**	0,59**	0,71**	0,43**	0,59**
Довер. (A1)			1,00	0,38**	0,39**	0,41**	0,14*	0,34**
Искр. (A2)				1,00	0,33**	0,38**	0,26**	0,31**
Алтр. (A3)					1,00	0,28**	-0,14*	0,36**
Сораб. (A4)						1,00	0,30**	0,29**
Скром.(A5)							1,00	0,13
Гриж. (A6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Задоволството од квалитетот на живот статистички значајно и позитивно корелира со потфакторите доверба и алтруизам ($r=0,19$; $r=0,30$; $p<0,01$), додека статистички значајно и негативно корелира со подфакторот скромност ($r=-0,26$; $0,01$).

И покрај тоа што податоците укажуваат на постоење на статистички значајни корелации меѓу факторот сложување со некои од категориите животни активности, како и статистички значајни корелации меѓу општото задоволство од квалитетот на живот со некои од потфакторите на факторот сложување, поврзаноста меѓу овој фактор и општото задоволство од квалитетот на живот не е статистички значајна, а ваквите резултати не ја поддржуваат Б4-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на сложување се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

- совесност и задоволство од квалитетот на живот

Во Табела 21 дадени се интеркорелациите меѓу факторот совесност, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од различните категории животни активности. Од податоците може да се заклучи дека факторот совесност статистички значајно и високо корелира со вкупното задоволство од квалитетот на живот ($r=0,49$; $p<0,01$), како и со задоволствата од сите девет категории животни активности.

Табела 21. Интеркорелации меѓу совесноста, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции)

	Сов.(С)	ЗЈК	Работа	Лични постигн.	Здравје	Одн. со блиск.	Поддрш.	Оптим.	Напрегн.	Самок.	Нег. емоции
Сов.(С)	1,00	0,49**	0,39**	0,50**	0,25**	0,19**	0,29**	0,38**	0,32**	0,35**	0,33**
ЗЈК		1,00	0,67**	0,75**	0,67**	0,68**	0,68**	0,68**	0,72**	0,55**	0,70**
Работа			1,00	0,65**	0,25**	0,39**	0,55**	0,38**	0,32**	0,25**	0,28**
Лични постигн.				1,00	0,38**	0,45**	0,55**	0,45**	0,38**	0,27**	0,45**
Здравје					1,00	0,35**	0,38**	0,38**	0,62**	0,24**	0,43**
Одн. со блиск.						1,00	0,40**	0,37**	0,46**	0,29**	0,47**
Поддрш.							1,00	0,43**	0,39**	0,18*	0,27**
Оптим.								1,00	0,34**	0,45**	0,42**
Напрегн.									1,00	0,35**	0,50**
Самок.										1,00	0,49**
Нег. Емоции											1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Доколку се видат податоците во Табела 22 , може да се заклучи дека и општото задоволство од квалитетот на живот високо корелира со повеќето потфактори на факторот совесност, поточно со потфакторите: компетентност, исполнителност, желба за постигнување и самодисциплина ($p < 0,01$). Задоволството од квалитетот на живот статистички значајно не корелира единствено со потфакторите: ред и промисленост ($r = 0,13$; $r = 0,14$).

Табела 22. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, совесноста и потфакторите: компетентност, ред, исполнителност, желба за постигнување, самодисциплина и промисленост

	ЗКЖ	Совес. (C)	Комп. (C1)	Ред (C2)	Испол. (C3)	Жел.пос (C4)	Самод. (C5)	Пром. (C6)
ЗКЖ	1,00	0,49**	0,49**	0,13	0,20**	0,34**	0,46**	0,14
Совес. (C)		1,00	0,63**	0,59**	0,57**	0,65**	0,71**	0,54**
Комп. (C1)			1,00	0,18*	0,24**	0,46**	0,32**	0,15*
Ред (C2)				1,00	0,18**	0,33**	0,37**	0,23**
Испол. (C3)					1,00	0,26**	0,29**	0,40**
Жел.пос(C4)						1,00	0,37**	0,07
Самод. (C5)							1,00	0,31**
Пром. (C6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Добиените резултати, прикажани во Табела 21 и 22 и График 13, за поврзаноста на варијаблите совесност и задоволство од квалитетот на живот, ја поддржуваат Б5-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на совесност се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите.

Од скатер дијаграмите на паровите скорови на испитаниците за секој од петте фактори на личноста со задоволството од квалитетот на живот (График 9, 10, 11, 12 и 13) (Прилог, стр.136) може да се види дека сите корелации се линерани.

Врз основа на резултатите добиени во Табела 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 и 22 и во График 9, 10, 11, 12 и 13 може да се заклучи дека Б-хипотезата: постои поврзаност меѓу петте големи фактори на личноста (невротицизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) и задоволството од квалитетот на живот кај студентите, делумно се потврди. Поконкретно:

- резултатите ја поддржуваат хипотезата во однос на потхипотезите Б1, Б2, Б3 и Б5, за поврзаноста на степенот на задоволство од квалитетот на живот со факторите: невротицизам, екстраверзија, отвореност кон искуство и совесност,
- резултатите не ја поддржуваат хипотезата во однос на потхипотезата Б4, за поврзаност на задоволството од квалитетот на живот со факторот сложување.

Резултати за поврзаноста на петте фактори на личноста и доживувањето на среќа

Во продолжение ќе бидат дадени корелациите помеѓу секој од петте фактори на личноста и доживувањето на среќа кај испитаниците. И покрај тоа што во хипотезите на истражувањето не се содржани потфакторите на петте фактори, со цел да се добие подетална слика за среќата и факторите со кои таа е поврзана, ќе бидат прикажани и вредностите на корелациите помеѓу неа и секој од потфакторите на невротицизмот, екстраверзијата, отвореноста кон искуство, сложувањето и совесноста.

Графичките прикази на скатер дијаграмите на паровите постигнувања на испитаниците за секој од петте фактори на личноста со доживувањето на среќа (График 14, 15, 16, 17 и 18) се поместени во прилозите (стр.139).

- невротизам, екстраверзија и доживување на среќа

Резултатите прикажани во Табела 23 се однесуваат на матрицата на интеркорелации помеѓу доживувањето на среќа, факторот невротизам и шесте потфактори: анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност, импулсивност и ранливост. Од табелата се гледа дека среќата високо корелира со факторот невротизам ($r=-0,48$; $p<0,01$), како и со пет од шесте потфактори на овој фактор (анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност и ранливост). Добиените корелации се негативни, што укажува на фактот дека со зголемување на невротизмот и неговите потфактори се намалува нивото на среќа кај испитаниците. Доживувањето на среќа не корелира статистички значајно единствено со потфакторот импулсивност, што може да се заклучи од добиениот низок скор на корелација меѓу овие две варијабли ($r=-0,12$).

Табела 23. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, невротизмот и потфакторите: анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност, импулсивност и ранливост

	Среќа	Неврот. (N)	Анкс. (N1)	Изр. непр. (N2)	Депрес. (N3)	Самос. (N4)	Импусл. (N5)	Ранл. (N6)
Среќа	1,00	-0,48**	-0,28**	-0,20**	-0,55**	-0,34**	-0,12	-0,53**
Неврот. (N)		1,00	0,75**	0,60**	0,82**	0,68**	0,37**	0,73**
Анкс. (N1)			1,00	0,38**	0,55**	0,38**	0,26**	0,45**
Израз. неприј. (N2)				1,00	0,42**	0,24**	0,10	0,35**
Депрес. (N3)					1,00	0,60**	0,12	0,58**
Самос. (N4)						1,00	0,03	0,46**
Импусл. (N5)							1,00	0,14*
Ранл. (N6)								1,00

*Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Резултатите прикажани во Табела 23 и во График 14, за поврзаноста меѓу доживувањето на среќа и факторот невротизам, ја поддржуваат В1-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на невротизам се намалува степенот на доживување на среќа кај студентите.

Резултатите за поврзаноста меѓу доживувањето на среќа, факторот екстраверзија и шесте потфактори на екстраверзијата: топлина, друштеност, асертивност, активност, потреба од возбуда и позитивна емоционалност се прикажани во Табела 24. Слично на претходните резултати, постои статистички значајна и висока корелација помеѓу среќата и екстраверзијата ($r=0,53$; $p<0,01$), како и помеѓу среќата и сите потфактори на екстраверзијата: топлина, друштеност, асертивност, активност, потреба од возбуда и позитивна емоционалност. Сите корелации се позитивни и значајни на ниво 0,01.

Табела 24. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, екстраверзијата и потфакторите: топлина, друштеност, асертивност, активност, потреба од возбуда и позитивна емоционалност

	Среќа	Екстр. (Е)	Топл. (Е1)	Друшт. (Е2)	Асерт. (Е3)	Актив. (Е4)	Потр.од возб. (Е5)	Поз. емоц (Е6)
Среќа	1,00	0,53**	0,36**	0,19**	0,36**	0,33**	0,33**	0,50**
Екстр. (Е)		1,00	0,63**	0,64**	0,62**	0,51**	0,59**	0,60**
Топл. (Е1)			1,00	0,40**	0,24**	0,05	0,23**	0,45**
Друшт. (Е2)				1,00	0,31**	0,11	0,35**	0,19**
Асерт. (Е3)					1,00	0,39**	0,28**	0,21**
Актив. (Е4)						1,00	0,28**	0,23**
Потр.од возб. (Е5)							1,00	0,27**
Поз. емоц (Е6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Од резултатите во Табела 24 и во График 15, за поврзаноста меѓу доживувањето на среќа и екстраверзијата, може да се заклучи дека податоците ја потврдуваат В2-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на екстраверзија се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

- отвореност кон искуство и доживување на среќа

За разлика од претходно добиените податоци, не е најдена статистички значајна поврзаност меѓу доживувањето на среќа и факторот отвореност кон искуство. Имено, од Табела 25 се гледа дека добиената корелација меѓу овие две варијабли ($r=0,07$) не е доволно висока да се земе како статистички значајна мерка за поврзаноста на варијаблите.

Табела 25. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, отвореноста кон искуство и потфакторите: фантазија, естетика, чувства, акција, идеи и вредности

	Среќа	Отв. (О)	Фант. (О1)	Естет. (О2)	Чувст. (О3)	Акц. (О4)	Идеи (О5)	Вредн. (О6)
Среќа	1,00	0,07	-0,01	0,11	0,23**	0,01	0,09	-0,20**
Отв. (О)		1,00	0,66**	0,65**	0,63**	0,51**	0,74**	0,51**
Фант. (О1)			1,00	0,25**	0,32**	0,20**	0,40**	0,25**
Естет. (О2)				1,00	0,38**	0,16*	0,37**	0,26**
Чувст. (О3)					1,00	0,08	0,42**	0,10
Акц. (О4)						1,00	0,37**	0,32**
Идеи (О5)							1,00	0,17*
Вредн. (О6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Од причина што задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа, според наодите во литературата и резултатите од истражувањето, се слични појави кои се високо поврзани меѓу себе, се очекува двете да се во слична релација со варијаблата отвореност кон искуство. Меѓутоа, претходно добиениот податок за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот и отвореноста кон искуство не е во согласност со очекувањата. Меѓу овие варијабли беше добиена корелација значајна на ниво 0,05. Сепак, ваквата корелација, и покрај тоа што е статистички значајна, е исклучиво ниска ($r=0,14$; $p<0,05$). Знаејќи дека нивото на значајност 0,05 многу истражувачи го сметаат за „гранична вредност“ на прифатливост на статистички значајната корелација, може да се заклучи дека добиените корелации меѓу отвореноста кон искуство со среќата и со задоволството од квалитетот на живот, сепак се блиски, а ваквите податоци не се контрадикторни еден на друг. И покрај тоа што доживувањето на среќа не корелира значајно со факторот отвореност кон искуство, постојат значајни корелации на среќата со некои потфактори на овој фактор. Така, добиена е висока позитивна корелација со подфакторот чувства ($r=0,23$), како и висока негативна корелација со подфакторот вредности ($r=-0,20$). Значајноста на двете корелации е на ниво 0,01.

Може да се заклучи дека резултатите од Табела 25 и од График 16, за поврзаноста на доживувањето на среќа и отвореноста кон искуство, не ја потврдуваат ВЗ-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на отвореност кон искуство се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

- сложување и доживување на среќа

Матрицата на интеркорелации меѓу варијаблите: доживување на среќа, факторот сложување и потфакторите на овој фактор: доверба, искреност, алтруизам, соработка, скромност и грижливост е прикажана во Табела 26. Меѓу доживувањето на среќа и факторот сложување не е најдена статистички значајна корелација ($r=-0,05$). Ваквиот податок е скоро идентичен на оној за

поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот и сложувањето, каде исто така не беше најдена статистички значајна корелација меѓу варијаблите.

Сепак постои статистички значајна корелација помеѓу доживувањето на среќата и некои потфактори на факторот сложување. Така, постои висока поврзаност меѓу доживувањето на среќата и потфакторите: алтруизам ($r=0,24$) и скромност ($r=-0,30$) значајна на ниво 0,01, како и поврзаност меѓу среќата и потфакторот доверба ($r=0,17$) значајна на ниво 0,05.

Табела 26. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, сложувањето и потфакторите: доверба, искреност, алтруизам, соработка, скромност и грижливост

	Среќа	Сложув. (A)	Довер. (A1)	Искр. (A2)	Алтр. (A3)	Сораб. (A4)	Скром. (A5)	Гриж. (A6)
Среќа	1,00	-0,05	0,17*	-0,13	0,24**	-0,11	-0,30**	-0,12
Сложув. (A)		1,00	0,70**	0,70**	0,59**	0,71**	0,43**	0,59**
Довер. (A1)			1,00	0,38**	0,39**	0,41**	0,14*	0,34**
Искр.(A2)				1,00	0,33**	0,38**	0,26**	0,31**
Алтр. (A3)					1,00	0,28**	-0,14*	0,36**
Сораб. (A4)						1,00	0,30**	0,29**
Скром.(A5)							1,00	0,13
Гриж. (A6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Податоците претставени во Табела 26 и во График 17, за поврзаноста на варијаблите: доживување на среќа и сложување, не ја потврдуваат В4-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на сложување се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

- совесност и доживување на среќа

Резултатите добиени за поврзаноста на доживувањето на среќа, факторот совесност и потфакторите на факторот совесност: компетентност, ред, исполнителност, желба за постигнување, самодисциплина и промисленост се претставени во матрицата на интеркорелации во Табела 27. Корелацијата помеѓу среќата и совесноста кај испитаниците е висока ($r=0,44$), позитивна и статистички значајна на ниво 0,01. Сепак, доживувањето на среќа не корелира со сите потфактори на факторот совесност. Така, не е најдена статистички значајна поврзаност помеѓу среќата и потфакторот ред, како и меѓу среќата и потфакторот промисленост.

Табела 27. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, совесноста и потфакторите: компетентност, ред, исполнителност, желба за постигнување, самодисциплина и промисленост

	Среќа	Совес. (C)	Комп. (C1)	Ред (C2)	Испол. (C3)	Жел.пос (C4)	Самод. (C5)	Пром. (C6)
Среќа	1,00	0,44**	0,41**	0,13	0,18**	0,29**	0,44**	0,12
Совес. (C)		1,00	0,63**	0,59**	0,57**	0,65**	0,71**	0,54**
Комп. (C1)			1,00	0,18*	0,24**	0,46**	0,32**	0,15*
Ред (C2)				1,00	0,18**	0,33**	0,37**	0,23**
Испол. (C3)					1,00	0,26**	0,29**	0,40**
Жел.пос(C4)						1,00	0,37**	0,07
Самод. (C5)							1,00	0,31**
Пром. (C6)								1,00

**Корелација значајна на ниво 0,01

*Корелација значајна на ниво 0,05

Резултатите прикажани во Табела 27 и во График 18, за поврзаноста меѓу доживувањето на среќа и факторот невротизам, ја поддржуваат B5-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на совесност се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите.

Од графичкиот приказ на скатер дијаграмите на паровите скорови на испитаниците за секој од петте фактори на личноста со доживувањето на среќа (График 14, 15, 16, 17 и 18) (Прилог, стр.139) може да се види дека сите корелации се линерани.

Врз основа на резултатите добиени во Табела 23, 24, 25, 26 и 27 и во График 14, 15, 16, 17 и 18 може да се заклучи дека B-хипотезата: постои поврзаност меѓу петте големи фактори на личноста (невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) и доживувањето на среќа кај студентите, делумно се потврди. Поконкретно:

- резултатите ја поддржуваат хипотезата во однос на потхипотезите B1, B2 и B5, за поврзаноста на доживувањето на среќа со факторите: невротизам, екстраверзија и совесност,
- резултатите не ја поддржуваат хипотезата во однос на потхипотезите B3 и B4, за поврзаност на доживувањето на среќа со факторите: отвореност кон искуство и сложување.

5. ДИСКУСИЈА

Во продолжение ќе бидат разгледани и дискутирани резултатите од дескриптивната анализа, како и резултатите од истражувањето за поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа и поврзаноста меѓу секој од петте фактори на личноста одделно (невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа.

5.1. Дискусија за резултатите од дескриптивната анализа

Добиените податоци од применетата дескриптивна анализа на петте фактори на личноста, прикажани во Табела 8, укажуваат на тоа дека аритметичките средини на факторите: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство и совесност се во рамки на просечните вредности* и се многу блиски до аритметичките средини на овие фактори добиени од страна на Коста и МекКри во Прирачникот за инструментот NEO-PI-R (Costa & McCrae, 1992). Исклучок е факторот сложување, чија аритметичка средина добиена преку ова истражување се наоѓа во рамки на ниските вредности, според профил-образецот од Прирачникот на инструментот NEO-PI-R. Една од причините за нискиот степен на сложување може да биде фактот дека истражувањето е спроведено на студенти од прва година студии, кои се наоѓаат во период кога силно ги преиспитуваат вредностите наметнувани од страна на авторитетите, општеството, културата и кај кои е присутна одредена неадаптираност на општо-прифатените норми и стандарди од средината.

Стандардните отстапувања за сите фактори се многу блиски на оние добиени од страна на Коста и МекКри. Релативно високите вредности на

* стандардите кои се користат во инструментот се добиени и важат за американска популација (NEO PI – R Manual Psychological Assessment Resources, 1992)

стандардните отстапувања на факторите укажуваат на хетерогеноста на примерокот во однос на овие фактори, што не е за изненадување со оглед на големиот број на ајтеми во инструментот (240 ајтеми). Скоровите на варијаблата невротизам се најмногу распрскани околу аритметичката средина ($SD=19,96$), додека скоровите на варијаблата совесност се најмалку распрскани ($SD=17,01$) (Табела 8).

Од вредностите добиени на Смирнов-колмогоров тест (График 1, 2, 3, 4 и 5) може да се заклучи дека дистрибуциите генерално ја следат кривата на нормалната дистрибуција. Сепак, кај сите графици постојат одредени девијации на дистрибуциите во однос на симетријата и во однос на висината, споредени со нормалните дистрибуции (Табела 8). Споредена со дистрибуциите на другите варијабли, варијаблата отвореност кон искуство има најголема искривеност во однос на симетријата (скјунес=0,63). Најмала искривеност во однос на симетријата се забележува кај варијаблата совесност (скјунес=0,11). Споредена со другите варијабли, варијаблата сложување има најголема концентрација на скорови околу аритметичката средина (куртозис=1,32), додека најмала има варијаблата отвореност кон искуство (куртозис=-0,01).

Добиениот податок за аритметичката средина на задоволството од квалитетот на живот, прикажан во Табела 9, покажува дека аритметичката средина се наоѓа во рамки на просечните скорови*. Аритметичките средини на задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции) се речиси идентични и во рамки на просечните вредности (Табела 10). Дистрибуцијата на задоволството од квалитетот на живот не отстапува статистички значајно од нормалната дистрибуција ($d=0,07$; $p>0,20$) (График 6).

*не е правена стандардизација на инструментот за македонска популација

Од дескриптивните статистики на варијаблата доживување на среќа (Табела 11) се гледа дека аритметичката средина на оваа варијабла е повисока од средната вредност на скалата. Ваквите резултати, како и резултатите добиени за задоволството од квалитетот на живот, одат во прилог на истражувањата кои покажуваат дека повеќето луѓе се проценуваат себе си за среќни и изјавуваат дека се задоволни од квалитетот на сопствениот живот (Diener & Dean, 2007). Исто така, ваквите резултати се во согласност со оние добиени во истражувањето на Спасовски (2009), во рамки на докторскиот труд „Однос на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и со себеценењето“. Според Спасовски, одговорот можно е да лежи во еволуциските процеси кои го „снабдиле“ човекот со механизми кои обезбедуваат благо преовладување на позитивната афективна состојба. Ваквите процеси му овозможиле и му овозможуваат на човекот опстанок и адаптација на променливите животни услови.

5.2. Дискусија за резултатите за поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа

Задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа се две слични појави, кои според многу истражувачи тешко можат да се разграничат една од друга. Од причина што во проблемот на спроведеното истражување се испитува поврзаноста на двете појави одделно со петте фактори на личноста, најпрвин беше проверена меѓусебната поврзаност на задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќата.

Како што покажуваат резултатите од Табела 12, постои многу висока корелација меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа ($r=0,75$ $p<0,01$). Ваквите резултати ја потврдуваат А-хипотезата, дека со зголемување на задоволството од квалитетот на живот се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите. Добиената висока поврзаност меѓу овие две варијабли е во согласност со наодите во литературата

и тврдењата според кои ваквите појави се слични и меѓусебно поврзани, меѓутоа сепак се однесуваат на различни проценки (Rapley, 2003). Во прилог на постоењето на висока поврзаност можат да се наведат и податоците од истражувањето кои покажуваат дека постои слична или скоро идентична поврзаност на двете појави со петте фактори на личноста, како и со потфакторите на овие фактори.

Од резултатите за поврзаноста на среќата со задоволствата од различните категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции) се гледа дека сите корелации се статистички значајни и високи ($p < 0,01$).

Сепак во кој дел овие две појави, задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа, се преклопуваат, а во кој дел се разликуваат една од друга останува отворено прашање, на кое истражувачите сеуште немаат дадено комплетен одговор.

5.3. Дискусија за резултатите за поврзаноста на петте фактори на личноста и задоволството од квалитетот на живот

Резултатите од спроведеното истражување делумно ја потврдија Б-хипотезата, дека постои поврзаност меѓу петте големи фактори на личноста (невротицизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) и задоволството од квалитетот на живот кај студентите. Имено, резултатите ја поддржаа хипотезата во однос на потхипотезите Б1, Б2, Б3 и Б5, за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со факторите: невротицизам, екстраверзија, отвореност кон искуство и совесност, додека не ја поддржаа во однос на потхипотезата Б4, за поврзаност на задоволството од квалитетот на живот со факторот сложување.

- невротизам, екстраверзија и задоволство од квалитетот на живот

Од добиените податоци за поврзаноста на варијаблите (Табела 13 и Табела 15) може да се види дека задоволството од квалитетот на живот највисоко корелира со факторите: невротизам и екстраверзија ($r=-0,53$ и $r=0,54$; $p<0,01$). Имено, според Динер и Лукас (Diener & Lucas, 1999), факторите на личноста, чија релација со квалитетот на живот, со среќата и со сродните појави е најчесто истражувана се токму овие два фактора. Високите корелации на невротизмот и екстраверзијата со задоволството од квалитетот на живот се во согласност со литературата и наодите добиени од претходните истражувања (Eid & Larsen, 2008). Ваквите резултати ги потвдуваат Б1 и Б2 потхипотезите, дека со зголемување на степенот на невротизам се намалува задоволството од квалитетот на живот, а со зголемување на степенот на екстраверзија задоволството од квалитетот на живот се зголемува. Знаејќи дека задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа се слични појави кои високо корелираат една со друга, битно е да се забележи дека ваквите податоци се во согласност и со добиените високи корелации (Табела 23 и Табела 24) меѓу факторите невротизам и екстраверзија со доживувањето на среќа ($r=-0,48$ и $r=0,53$; $p<0,01$).

Со цел да се добие подетална слика за постоечката релација меѓу испитуваните варијабли, испитана е и поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот со потфакторите на факторите невротизам и екстраверзија. Поконкретно, беа пресметани коефициентите на корелација меѓу задоволството од квалитетот на живот со потфакторите на невротизмот: анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност, импулсивност и ранливост (Табела 14), како и коефициентите на корелација меѓу задоволството од квалитетот на живот со потфакторите на екстраверзијата: топлина, друштеност, асертивност, активност, потреба од возбуда и позитивна емоционалност (Табела 16). Сите добиени корелации на задоволството од квалитетот на живот, како со подфакторите на невротизмот, така и со потфакторите на екстраверзијата се статистички значајни и високи. Ваквите

високи корелации уште еднаш ги потврдуваат добиените резултати за поврзаноста на истражувачките варијабли и податално ги опишуваат.

Сознанијата добиени во истражувањето можат да упатат на заклучокот дека една екстравертна особа со низок степен на невротизам има добра предиспозиција да биде задоволна од квалитетот на сопствениот живот. Поконкретно, колку особата е повеќе друштвена, енергична и активна, со тенденција почесто да искусува позитивни емоции, а поретко негативни, колку подобро ги контролира сопствените импулси и поседува способност за справување со стресни ситуации, како и покажува ниско ниво на анксиозност, себе-сожалување, ранливост, толку постои поголема веројатност таа да е позадоволна од квалитетот на животот кој го живее.

Со цел подетално да се испита кои посебни категории животни активности се поврзани со варијаблите невротизам и екстраверзија, проверени се корелациите на факторите со секое од задоволствата на деветте категории животни активности: работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции (Табела 13 и Табела 15). Добиените резултати укажуваат на постоење статистички значајни и високи корелации меѓу двата фактори со сите категории животни активности. Тоа би значело дека како што се зголемува степенот на екстраверзија, а се намалува степенот на невротизам ќе се зголемуваат и задоволствата од одделните категории животни активности. Ваквите наоди претставуваат уште една потврда за поврзаноста на варијаблите од потхипотезите Б1 и Б2.

Бројот на истражувања за поврзаноста на останатите фактори од пет-факторниот модел на личноста со задоволството од квалитетот на живот е значително помал.

- отвореност кон искуство и задоволство од квалитетот на живот

Резултатите од истражувањето, за поврзаноста на факторот отвореност кон искуство и задоволството од квалитетот на живот (Табела 17) ја потврдуваат БЗ-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на отвореност кон искуство се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите. Податоците покажуваат дека е добиена статистички значајна но ниска корелација меѓу овие две варијабли ($r=0,14$; $p<0,05$). Може да се заклучи дека постои блага тенденција со зголемување на отвореноста кон искуство да се зголемува задоволството од квалитетот на живот. Интересен е податокот дека корелацијата што е добиена меѓу отвореноста кон искуство и доживувањето на среќа не е статистички значајна ($r=0,07$). Од причина што задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа, според наодите во литературата и резултатите од истражувањето, се слични појави кои се високо поврзани меѓу себе, се очекува двете појави да се во слична релација со варијаблата отвореност кон искуство. Добиените податоци не ги потврдија ваквите очекувања. Сепак, корелацијата меѓу задоволството од квалитетот на живот и отвореноста кон искуство и покрај тоа што е статистички значајна, е ниска ($r=0,14$; $p<0,05$). Знаејќи дека нивото на значајност 0,05 многу истражувачи го сметаат за „гранична вредност“ на прифатливост на статистички значајната корелација, може да се заклучи дека добиените резултати меѓу отвореноста кон искуство со среќата и отвореноста кон искуство со задоволството од квалитетот на живот, сепак се блиски, а ваквите податоци не се контрадикторни еден на друг.

Детални информации за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со шесте потфактори на факторот отвореност се прикажани во Табела 18. Интересен е податокот дека задоволството статистички значајно корелира единствено со потфакторот кој е одговорен за отвореноста на особата према сопствените чувства и емоции и нивно прифаќање како значаен дел од животот ($r=0,27$; $p<0,01$). Ваквите наоди се во согласност и со оние добиени за поврзаноста меѓу доживувањето на среќа и потфакторите на отвореноста кон

искуство. Аналогно на добиените резултати за задоволството од квалитетот на живот, најдена е значајна поврзаност меѓу среќата и потфакторот отвореност кон чувствата ($r=0,23$; $p<0,01$). Тоа би значело дека колку индивидуата повеќе искусува длабоки и диференцирани емоционални состојби, толку е поголемо нејзиното задоволство од квалитетот на живот. Вакви наоди не се добиени и за другите потфактори на отвореноста кон искуство. Така, потфакторите: фантазија, естетика, акција, идеи и вредности не корелираат значајно со задоволството од квалитетот на живот.

Од Табела 17 може да се види дека отвореноста кон искуство различно е поврзана со задоволствата од различни категории животни активности. Интересен е наодот за постоење на висока и позитивна поврзаност на отвореноста со степенот на самоконтрола и со негативните емоции. И покрај тоа што кај луѓето постојат спротивни верувања, од наодите може да се заклучи дека колку личноста е поотворена према нови искуства би се очекувало да има поголема самоконтрола врз сопствениот живот и поретко да искусува негативни емоции на вина, срам, гнев, страв, вознемиреност и други. Статистички значајна поврзаност на ниво 0,05 постои меѓу отвореноста кон искуство и работата, личните постигнувања и оптимистичноста, додека, не постои значајна поврзаност меѓу овој фактор со категориите: здравје, односи со блиските, поддршка и напрегнатост.

- сложување и задоволство од квалитетот на живот

Резултатите за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот и факторот сложување (Табела 19) не ја потврдуваат Б4-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на сложување се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите. Факторот сложување е единствен од петте фактори на личноста кој не е статистички значајно поврзан со задоволството од квалитетот на живот ($r=0,02$). Сепак, интересен е податокот дека и покрај тоа што не постои значајна поврзаност меѓу овие две појави, задоволството од квалитетот на живот е поврзано со некои од потфакторите на

сложувањето. Најдена е статистички значајна и висока корелација меѓу задоволството од квалитетот на живот со довербата и со алтруизмот ($r=0,19$ и $r=0,30$ $p<0,01$), што може да упатува на донесување на заклучок дека индивидуите со поголема доверба во луѓето, кои веруваат дека другите се чесни и добронамерни и кои покажуваат грижа за нивната добросостојбата се позадоволни од квалитетот на сопствениот живот. Најдена е висока но негативна корелација и со скромноста ($r=-0,26$; $p<0,01$), што упатува на заклучокот дека луѓето кои се со пониско ниво на скромност, а се доживуваат себе си како посупериорни и подобри од другите луѓе, генерално се позадоволни од квалитетот на сопствениот животот. Ваквите податоци се потврдуваат и преку резултатите добиени за поврзаноста на доживувањето на среќа со факторот сложување, каде исто така е најдена статистички значајна и висока корелација меѓу среќата со потфакторите: доверба, алтруизам и скромност ($r=0,17$; $r=0,24$ и $r=-0,30$).

Најдена е ниска но статистички значајна и негативна корелација меѓу факторот сложување со категориите животни активности: оптимистичност и самоконтрола ($r=-0,14$; $r=-0,16$; $p<0,05$). Тоа би значело дека постои блага тенденција со зголемување на степенот на сложување со другите да се намалува степенот на оптимистичност и нивото на самоконтрола кај луѓето. Ваквите податоци можат да се објаснат преку идеите на Карен Хорни, според која високото ниво на сложување е поврзано со зависничко поведение на личноста. За таквите личности е карактеристичен надворешен локус на контрола. Доколку е изразен надворешниот локус на контрола, а личноста пројавува зависнички тенденции, би било очекувано нејзината самоконтролата да биде значајно пониска, а самата личност да се води повеќе во однос на потребите на другите луѓе отколку во однос на сопствените потреби.

- совесност и задоволство од квалитетот на живот

Во Табела 21 дадена е поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот и факторот совесност, од каде се гледа дека е добиена позитивна поврзаност ($r=0,49$) меѓу овие две појави, статистички значајна на ниво $p<0,01$. Ваквите резултати ја потврдуваат Б5-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на совесност се зголемува задоволството од квалитетот на живот кај студентите. Најдени се високи позитивни корелации и помеѓу задоволството од квалитетот на живот и потфакторите на факторот совесност: компетентност, исполнителност, желба за постигнување и самодисциплина (Табела 22). Исклучок прават потфакторите: ред и промисленост. Од тука, може да се заклучи дека со зголемување на доживувањето компетентност, исполнителност и одговорност према работите, самодисциплина и насоченост кон задоволување на желбата за постигнување се зголемува задоволството на индивидуата од квалитетот на сопствениот живот. Различно, организираноста и методичноста во работата и внимателното промислување на работите не е значајно поврзано со задоволството. Скоро идентични резултати се добиваат за поврзаноста на доживувањето на среќа со факторот совесност и со одделните потфактори на овој фактор (Табела 27).

Доколку се видат резултатите од Табела 21, може да се дојде до сознанието дека факторот совесност статистички значано корелира со задоволствата од сите девет категории животни активности. Ваквите резултати укажуваат на заклучокот дека колку особата има повисоко ниво на совесност, односно колку е повеќе целенасочена, со силна воља, ефективна и со високи способности за планирање и организирање на работите, толку нејзиното генерално задоволство како и задоволствата од одделните животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции) се поголеми.

5.4. Дискусија за резултатите за поврзаноста на петте фактори на личноста и доживувањето на среќа

Споредено со истражувањата за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот и факторите на личноста, бројот на истражувања кои ја испитуваат поврзаноста на среќата и овие фактори е значајно поголем. Причината за ваквиот поголем број може да биде сознанието според кое квалитетот на живот се смета за поширока област од среќата (во себе опфаќа објективни и субјективни показатели) и како таков е предмет на интерес и истражување и на други науки, пред се на социологијата. Од друга страна, среќата во последниве триесет години се почесто е во фокусот на интерес на психолозите и се почесто е присутна во научните психолошки истражувања.

Интересен и важен е податокот дека во истражувањето се добиени многу слични резултати меѓу поврзаноста на среќата со петте фактори и поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со петте фактори. Овој податок оди во прилог на сознанието дека овие две појави се блиски една на друга и високо корелираат помеѓу себе ($r=0,75$; $p<0,01$). Сепак, постоењето на извесни разлики во нивната поврзаност со факторите на личноста укажува на фактот дека се работи за две различни појави, поради што се и различно дефинирани.

Резултатите од спроведеното истражување делумно ја потврдија Б-хипотезата, дека постои поврзаност меѓу петте големи фактори на личноста (невротичизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) и доживувањето на среќа кај студентите. Имено, резултатите ја поддржаа хипотезата во однос на потхипотезите Б1, Б2 и Б5, за поврзаноста на среќата со факторите: невротичизам, екстраверзија и совесност, додека не ја поддржуваа во однос на потхипотезите Б3 и Б4, за поврзаност на среќата со факторите отвореност кон искуство и сложување.

- невротизизам, екстраверзија и доживување на среќа

Од сите пет фактори на личноста, слично како кај задоволството од квалитетот на живот, факторите невротизизам и екстраверзија највисоко корелираат со доживувањето на среќа ($r=-0,48$ и $r=0,53$; $p<0,01$). Ваквите податоци ги потврдуваат потхипотезите B1 и B2, дека со зголемување на степенот на невротизизам се намалува степенот на доживување на среќа и со зголемување на степенот на екстраверзија се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите. Добиените наоди се во согласност со теориите во литературата кои стабилноста на среќата ја објаснуваат преку нејзината поврзаност со факторите на личноста (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Наодите се во согласност и со претходно спроведените истражувања, меѓу кои и истражувањето на Коста и МекКри (Costa & McCrae, 1980), како и оние добиени од ДеНев и Купер (DeNeve & Cooper, 1998). ДеНев и Купер спровеле мета анализа на стотици истражувања кои ја испитувале поврзаноста меѓу цртите на личноста и различни концепти на субјективната добросостојба. Во спроведената мета анализа се покажало дека корелацијата меѓу субјективната состојба со невротизизмот изнесува $-0,22$, додека со екстраверзијата изнесува $0,17$. Добиените корелации се релативно ниски, а причината за тоа истражувачите ја бараат во класификациите на појавите што ги направиле ДеНев и Купер. При повторно спроведената мета анализа, каде е барана поврзаност меѓу екстраверзијата и позитивниот ефект, добиена е многу повисока корелација од $0,37$. Од податоците за поврзаноста на екстраверзијата и невротизизмот со позитивниот и негативниот афект може да се забележи дека добиените корелации се значително повисоки. Така Ваидја со соработниците (Vaidya et al., 2002), во истражувањето спроведено на 400 студенти, добиле корелација од $0,61$ меѓу невротизизмот и негативниот афект и корелација од $0,42$ меѓу екстраверзијата и позитивниот афект (Vaidya et al., 2002).

Резултатите за поврзаноста на доживувањето на среќата со потфакторите на невротизизмот (Табела 23) покажуваат дека постои статистички значајна и висока корелација меѓу среќата со сите потфактори на невротизизмот

(анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност и ранливост), со исклучок на подфакторот импулсивност. Тоа би значело дека способноста за воспоставување на контрола на нагоните не е значајно поврзана со доживувањето на среќа кај индивидуата. Доколку се направи споредба на оваа поврзаност со поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со потфакторот импулсивност, може да се забележи дека вторава, и покрај тоа што е статистички значајна, е ниска ($r=0,14$; $p<0,05$). Од тука, добиените податоци за поврзаноста на среќата со импулсивноста и поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со импулсивноста не можеме да ги сметаме за контрадикторни.

Доживувањето на среќа е значајно поврзано со сите шест потфактори на факторот екстраверзија (Табела 24). Ваквата поврзаност подразбира дека колку индивидуата е потопла и пријателски насочена према другите, со потреба да биде во друштво, подоминантна и лидерски ориентирана, поактивна, со потреба за повеќе дразби и возбуда, како и со тенденција да искусува позитивни емоции, толку ќе биде поголемо нејзиното доживување на среќа. Ваквите наоди се скоро идентични на оние добиени за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со факторот екстраверзија и потфакторите на овој фактор.

Во литературата е значајно помал бројот на истражувања во кои е испитувана корелацијата меѓу доживувањето на среќа и останатите три фактори на личноста: отвореност кон искуство, сложување и совесност.

- отвореност кон искуство и доживување на среќа

Од резултатите добиени за поврзаноста на доживувањето на среќа и факторот отвореност кон искуство (Табела 25), може да се заклучи дека не постои статистички значајна корелација меѓу овие две варијабли. Ваквите резултати не ја потврдуваат ВЗ-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на отвореност кон искуство се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите. Како што беше напишано и претходно,

различно на овие резултати, најдена е ниска но статистички значајна корелација меѓу задоволството од квалитетот на живот и факторот отвореност кон искуство. Сепак добиените наоди за задоволството од квалитетот на живот не може да се сметаат за контрадикторни на оние добиени за среќата, од причина што ваквата корелација е многу ниска и значајна на ниво 0,05. Добиените резултати се во согласност со оние добиени од истражувањето на ДеНев и Купер (DeNeve & Cooper, 1998) во кои, исто така не е најдена статистички значајна корелација меѓу среќата и отвореноста кон искуство ($r=0,11$). Заклучокот кој би можел да произлезе од резултатите би одел во насока на тоа дека среќата на индивидуата не е значајно поврзана со нејзината отвореност и љубопитност како за внатрешниот, така и за надворешниот свет.

Меѓутоа, и покрај тоа што доживувањето на среќа не корелира значајно со отвореноста кон искуство, ниту со поголемиот дел од потфакторите на овој фактор (фантазија, естетика, акција и идеи), сепак најдена е корелација од $r=0,23$ со подфакторот отвореност кон чувствата, значајна на ниво 0,01. Идентични податоци се добиени и за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со овој потфактор. Од тука произлегува дека со зголемување на отвореноста кон чувствата и емоциите и нивно прифаќање како значаен дел од животот, се зголемува и доживувањето на среќа и задоволството од квалитетот на живот. Ваков заклучок не може да се донесе и за поврзаноста на среќата со отвореноста кон фантазија, кон доживување на уметноста и естетиката, кон експериментирање со различни активности, како и кон идеи. Помеѓу среќата и овие потфактори не постојат статистички значајни корелации. Различно од податоците добиени за задоволството од квалитетот на живот, во истражувањето е најдена висока корелација помеѓу доживувањето на среќа и потфакторот отвореност кон вредности. Интересен е податокот дека корелацијата меѓу овие две варијабли е негативна, што би значело дека колку особата е помалку отворена кон преиспитување на социјалните, политичките и религиските вредности, колку повеќе прифаќа авторитети и има конзервативно однесување толку нејзиното доживување на среќа е поголемо.

- сложување и доживување на среќа

Од резултатите прикажани во Табела 26 може да се заклучи дека не е најдена статистички значајна поврзаност меѓу доживувањето на среќа и факторот сложување. Ваквите наоди не ја поддржуваат B4-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на сложување се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите. Статистички значајна поврзаност не е најдена ниту меѓу сложувањето и задоволството од квалитетот на живот (Табела 19). Податоците во литературата ги потврдуваат ваквите наоди (Watson & Clark, 1992). Сепак, најдена е корелација меѓу некои компоненти на среќата (позитивната и негативната афектовност) и факторот сложување (Vaidya et al., 2002).

Доколку се видат резултатите од Табела 26, за поврзаноста на доживувањето на среќа со шесте потфактори на сложувањето, може да се забележи дека се добиени скоро идентични податоци на оние за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со овие потфактори. Имено, најдена е статистички значајна и позитивна корелација на среќата со довербата во другите и со степенот на алтруизам, како и значајна но негативна корелација со степенот на скромност. Од тука произлегува сознанието дека индивидуите кои повеќе веруваат дека луѓето во основа се чесни и со добри намери, а самите се спремни да им помогнат на другите, имаат изразен степен на доживување на среќа. Меѓутоа, од податоците може да се заклучи и дека индивидуите кои се со понизок степен на скромност и кои се доживуваат посупериорни од останатите се со подобра предиспозиција да доживуваат среќа. Слично на резултатите за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот, статистички значајни корелации не се најдени ни меѓу доживувањето на среќа и потфакторите: искреност, соработка и грижливост.

- совесност и доживување на среќа

Добиените податоци за поврзаноста на доживувањето на среќата и факторот совесност (Табела 27) ја потврдуваат В5-потхипотезата, дека со зголемување на степенот на совесност се зголемува степенот на доживување на среќа кај студентите. Имено, меѓу овие две варијабли најдена е висока корелација $r=0,44$ статистички значајна на ниво 0,01. И покрај тоа што во литературата е помал бројот на истражувања кои ја испитуваат поврзаноста меѓу овие две варијабли, добиените податоци од постоечките истражувања ги потврдуваат ваквите резултати. Ваидја и соработниците (Vaidya et al., 2002), во истражување спроведено на примерок од 400 испитаници, дошле до сознанието дека постои статистички значајна и позитивна поврзаност меѓу факторот совесност со негативниот афект ($r=-0,43$), како и статистички значајна но негативна поврзаност на овој фактор со позитивниот афект ($r=0,34$). И двете корелации се значајни на ниво 0,01.

Доколку добиените резултати се споредат со оние за поврзаноста на задоволството од квалитетот на живот со факторот совесност и потфакторите на овој фактор, ќе се најдат скоро идентични податоци. Високи корелации ($p<0,01$) се најдени меѓу доживувањето на среќа со потфакторите: компетентност, исполнителност, желба за постигнување и самодисциплина, додека статистички незначајни корелации се добиени со потфакторите: ред и промисленост. Сите добиени податоци упатуваат на донесување на заклучок дека индивидуите кои се целенасочени, со јака воља, организирани, кои компетентно и ефективно ги извршуваат задачите, кои се одговорни и повеќе насочени кон постигнувања и кои се самодисциплинирани, имаат поголема предиспозиција да бидат среќни во животот.

Повеќето хипотези во ова истражување се потврдија. Тргувајќи од резултатите се доаѓа до сознание дека дел од стабилните внатрешни фактори се значајно поврзани со доживувањето на среќа и со задоволството од квалитетот на живот кај луѓето. Од тука може да се дојде до заклучокот дека за субјективната добросостојба на индивидуата може многу да се дознае преку нејзината личност, односно преку факторите на личноста. Наодите добиени во истражувањето ги потврдија основните наоди од литературата. Истражувањето покажа дека прифатените западни наоди за поврзаноста на петте фактори (невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) со среќата, задоволството од квалитетот на живот и сродните појави се покажаа како релевантни и за нашиот општествено-културен контекст.

Она што сеуште не им е познато на истражувачите и што претставува предизвик за идни истражувања во рамки на оваа област се динамичните процеси кои стојат во позадина на ваквата поврзаност. Со изучување на ваквите процеси би можело да се разбере што ги прави екстравертите да се чувствуваат посреќни, а невротичните индивидуи понесреќни од останатите. Постојат одредени теоретски модели кои се обидуваат да ја објаснат ваквата поврзаност. Коста и МекКри (1991), во однос на овој проблем, издвојуваат два типа на одговори, кои ги нарекуваат инструментални и темпераментални. Според инструменталните одговори, факторите на личноста влијаат врз субјективната добросостојба на индиректен начин, преку изборот на ситуации кој го прави индивидуата. Темпераменталните одговори ја нагласуваат директната врска меѓу факторите и среќата, која не е посредувана од изборот на животни ситуации.

Добиените податоци укажуваат на тоа дека значаен дел од личноста, поточно од факторите на личноста е значајно и високо поврзан со задоволството

од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа. Преку ваквата релација некои автори се обидуваат да ја објаснат стабилноста и конзистентноста на овие појави во различни ситуации и во различни временски периоди. Ваквите толкувања можат да наведат на погрешен заклучок, дека методите и техниките кои се креираат со цел да им помогнат на луѓето да го подигнат степенот на субјективна добросостојба и задоволство од квалитетот на живот не се функционални и корисни. Сепак, истражувањата во литературата покажуваат дека голем процент од вкупната варијанса на среќа е резултат на активноста на индивидуата и зависи од изборот кој самата таа го прави. Овој процент од варијансата на среќа, кој според некои истражувачи опфаќа околу 40% (Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008), дозволува самата индивидуа да ги превземе конците во свои раце и да го насочи сопствениот живот и сопствената среќа во правец кој самата ќе го избере.

РЕЗИМЕ

Во последниве триесетина години се повеќе се актуелизира интересот за позитивните појави и позитивните искуства на луѓето. Задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа се од се поголем интерес на психолозите и се се почесто присутни во стручната психолошка литература. Целта на ова истражување е да ја испита поврзаноста меѓу овие две појави со личноста, поточно поврзаноста меѓу задоволството од квалитетот на живот, доживувањето на среќа и петте фактори на личноста (невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност), во рамки на македонскиот општествено-културен контекст.

Од дескриптивните статистики на варијаблите доживување на среќа и задоволство од квалитетот на живот се забележува дека аритметичките средини на овие варијабли се повисоки од средните вредности на скалите. Ваквите наоди се во склад со оние од литературата, според кои повеќето луѓе се проценуваат себе си за среќни и изјавуваат дека се задоволни од квалитетот на сопствениот живот (Diener & Dean, 2007).

Повеќето хипотези од истражувањето се потврдија. Резултатите покажаа дека постои статистички значајна и висока корелација меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа. Двете појави високо корелираат со повеќето фактори на личноста. Највисоки корелации се добија меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на среќа со факторите невротицизам и екстраверзија. Исто така, високи корелации се добија и помеѓу овие две појави со факторот совесност. Не се потврдија потхипотезите за поврзаноста на двете појави со факторот сложување, поточно не се добија статистички значајни корелации меѓу задоволството од квалитетот на живот и доживувањето на

среќа со сложувањето. Резултатите за поврзаноста на двете појави со факторот отвореност кон искуство покажаа дека не постои статистички значајна поврзаност меѓу доживувањето на среќа и отвореноста кон искуство, додека постои статистички значајна но ниска поврзаност меѓу задоволството од квалитетот на живот и отвореноста кон искуство.

Резултатите добиени во истражувањето уште еднаш ги потврдија оние од литературата. Истражувањето покажа дека прифатените наоди за поврзаноста на петте фактори (невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност) со среќата и сродните појави се покажаа како релевантни и за нашиот општествено-културен контекст.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Altebrando, T. (2006). The Pursuit of Happiness. New York: Pocket Books
- Anielski, M. (2007). The Economics of Happiness: Building Genuine Wealth. Canada: New Society Publishers
- Annas, J. (1993). The Morality of Happiness. New York: Oxford University Press
- Baumeister, R.F. (1997). Identity, Self-Concept, and Self-Esteem: The Self Lost and Found. Handbook of Personality Psychology, 26, 681-728.
- Belliotti, R.A. (2004). Happiness is Overrated. London: Rowman & Littlefield Publishers, Inc.
- Bruni, L. & Porta, P.L. (2007). Handbook on the Economics of Happiness. Cheltenham, Northampton: Edward Elgar
- Buber, M. (1970). I and Thou. New York: A TOCHSTONE BOOK
- Carr, A. (2004). Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. New York: Brunner-Routledge
- Csikszentmihalyi, M. (2008). Flow: The Psychology of Optimal Experience. HarperCollins e-books

- Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: BasicBooks
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (2006). A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology. New York: Oxford University Press
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1992). NEO PI – R Manual Psychological Assessment Resources
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (2003). Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective. New York: The Guilford Press
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being: Collected Works of Ed Diener. Dordrecht: Springer
- Diener, E. (2009). Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Dordrecht: Springer
- Diener, E. & Diener, B.R. (2008). Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Health. Malden: Blackwell Publishing
- Diener, B.R. & Dean B. (2007). Positive Psychology Coaching: Putting the Science of Happiness to Work for Your Clients. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Diener, E.M. & Suh, M. (2000). Culture and Subjective Well-Being. The MIT Press
- Dowrick, S. (2005). Choosing happiness: Life & Soul Essentials. Crows Nest: Allen & Unwin

- Eid, M. & Diener, E. (2006). *Handbook of Multimethod Measurement in Psychology*. American Psychological Association (APA)
- Eid, M. & Larsen, R.J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press
- Elias, A., Hampson, S.E. & DeRaad, B. (2005). *Advances in Personality Psychology*. New York: Psychology Press
- Fayers, P.M. & Machin, D. (2007). *Quality of Life: The Assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd
- Fiest, J. & Fiest, G.J. (2006). *Theories of Personality*. Boston: McGraw Hill
- Gentry, W. D. (2008). *Happiness for Dummies*. Hoboken: Wiley Publishing, Inc.
- Graham, C. & Pettinato, S. (2002). *Happiness and Hardship: Opportunity and Insecurity in New Market Economies*. Washington: Brookings Institution Press
- Haslam, N. (2007). *Introduction to Personality and Intelligence*. Los Angeles: Sage Publications
- Hektner, J.M., Schmidt, J.A. & Csikszentmihalyi (2007). *Experience Sampling Method: Measuring the Quality of Everyday Life*. Thousand Oaks: Sage Publications
- Hogan, R., Johnson, J. & Briggs, S. (1997). *Handbook of Personality Psychology*. San Diego: Academic Press

- Јанаков, Б. (2003). Современа психологија на личноста. Скопје: ЦРСП
- Јанаков, Б. (2007). Среќа: Прирачник за усреќување и добрување. Скопје: СОФИЈА, Богданци
- John, O.P., Robins, R.W. & Pervin, L.A. (2008). Handbook of Personality: Theory and Research. New York: The Gilford Press
- Koenig, H.G. (1998). Handbook of Religion and Mental Health. San Diego: Academic Press
- Lewis, B. (2007). The Happiness Revolution: Creating Balance and Harmony in Your Life. Alive and Health Institute Press
- Livesley, J. (2001). Handbook of Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment. New York: The Gilford Press
- Lybomirsky, S. (2008). The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. New York: The Penguin Press
- Magai, C. & McFadden, S.H. (1996). Handbook of Emotion, Adult Development, and Aging. San Diego: Accademic Press
- Magnavita, J.J. (2004). Handbook of Personality Disorders. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Margitics, F. & Pauwlik, Z. (2009). Depression, Subjective Well-Being and Individual Aspirations of College Students. New York: Nova Science Publishers, Inc.

- Martineau, S. (2006). The Power of You!: How You Can Create Happiness, Balance and Wealth. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Matthews, J, Deary, I.J. & Whiteman, M.C. (2003). Personality Traits. Cambridge: University Press
- Murray, H.A. со предговор од McAdams, D.P. (2008). Explorations in Personality. Oxford: University Press
- Nettle, D. (2005). Happiness: The Science Behind Your Smile. Oxford: University Press
- Noddings, N. (2003). Happiness and Education. Cambridge: Cambridge University Press
- Pervin, L.A. (2003). The Science of Personality, Second Edition. Oxford: University Press
- Петроска-Бешка, В. (1994). Методологија на есперименталните истражувања во психологијата. Скопје: Малинска
- Phillips, D. (2006). Quality of Life: Concept, Policy and Practice. London: Routledge
- Pollan, S.M. & Levine, M. (2005). It's All in Your Head: Thinking Your Way to Happiness. New York: HarperCollins Publishers
- Popkins, N.C. (1998). The Five-Factor Model: Emergence of a Taxonomic Model for Personality Psychology
- www.personalityresearch.org/papers/popkins.html

- Rapley, M. (2003). *Quality of Life Research: A Critical Introduction*. London: Sage Publications
- Ray, V. (1991). *Choosing Happiness : The Art of Living Unconditionally*. USA: Hazelden Publishing
- Rhodewalt, F. (2008). *Personality and Social Behavior*. New York: Psychology Press
- Ricard, M. (2003). *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skills*. New York: Little, Brown & Company
- Rijavec, M., Miljkovic, D. & Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: Znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb: IEP-D2
- Russell, B. (1932). *The Conquest of Happiness*. London: Unwin Brothers Ltd
- Samuel, W. (1981). *Personality: Searching for the Sources of Human Behavior*. New York: McGRAW-HILL BOOK COMPANY
- Searle, B.A. (2008). *Well-Being: In Search of a Good Life*. Great Britain: MPG Books, Bodmin
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press

- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures. PsyclINFO Database Record
- Sonnentag, S. (2002). Psychological Management of Individual Performance. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Спасовски, О. (2009). Однос на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и со себеценењето. Докторска дисертација. Скопје: Филозофски факултет
- Sperry, L. (2003). Handbook of Diagnosis and Treatment of DSM-IV-TR: Personality Disorders. New York: Brunner-Routledge
- Summers, H. & Watson A. (2006). The Book of Happiness: Brilliant Ideas to Transform Your Life. Chichester: Capstone Publishing Limited
- Vollrath, M.E. (2006). Handbook of Personality and Health. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Zlatković, B. (2006). Osobine ličnosti studenata učiteljskog fakulteta i studenata psihologije. Godišnjak za psihologiju, 4, 159-171.
- Зорба, Л. (2008). Задоволство од квалитетот на живот и отпорност на стрес кај луѓе кои практикуваат спортски активности. Магистерски труд. Скопје: Филозофски факултет
- Zuckerman, M. (2005). Psychology of Personality. Cambridge: University Press

- White, N.P. (2006). A Brief History of Happiness. Malden: Blackwell Publishing
- Widiger, T.A., Simonsen, E., Sirovatka, P.J. & Reginer, D.A. (2006). Dimensional Model of Personality Disorders: Refining the Research Agenda for DSM-V. Arlington: American Psychiatric Association

Прилози:	стр.
Графички приказ на скатер дијаграмите на паровите скорови на испитаниците за корелираните варијабли	136
Листа на табели	142
Листа на графици	146
Листа на слики	148
NEO-PI-R (The Revised NEO Personality Inventory)	149
Прашалник за оценка на степенот на квалитет на живот (ОКЖ)	157
Инструментот за мерење на степенот на доживување на среќа кај Арџајл	163

Графички приказ на скатер дијаграмите на паровите скорови на испитаниците за корелираните варијабли

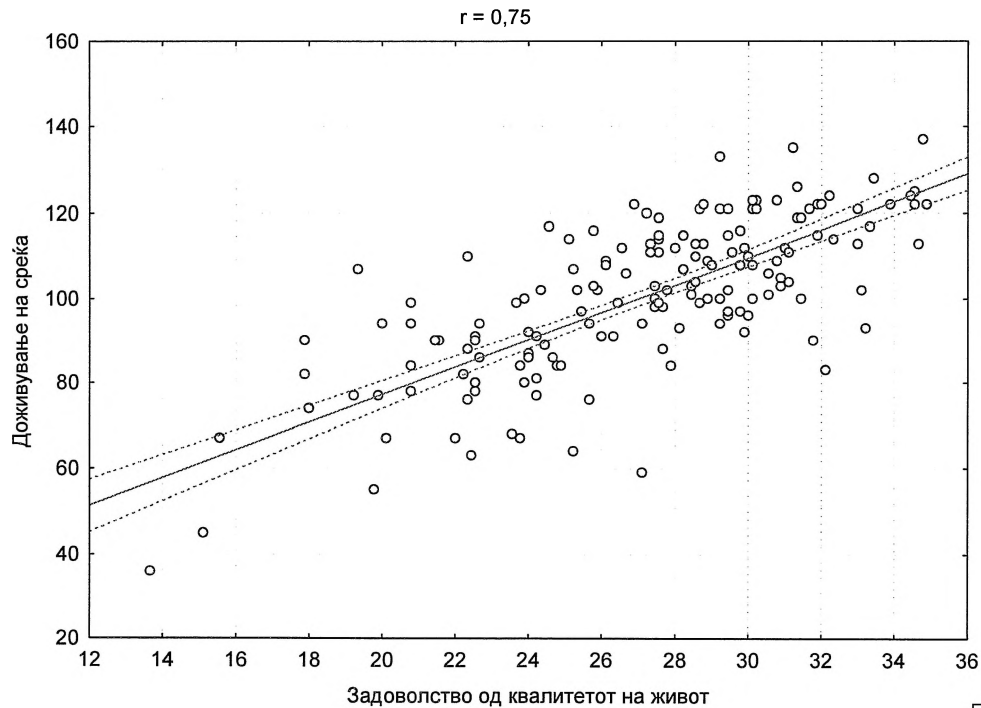


График 8. Корелација меѓу доживувањето на среќа и задоволството од квалитетот на живот

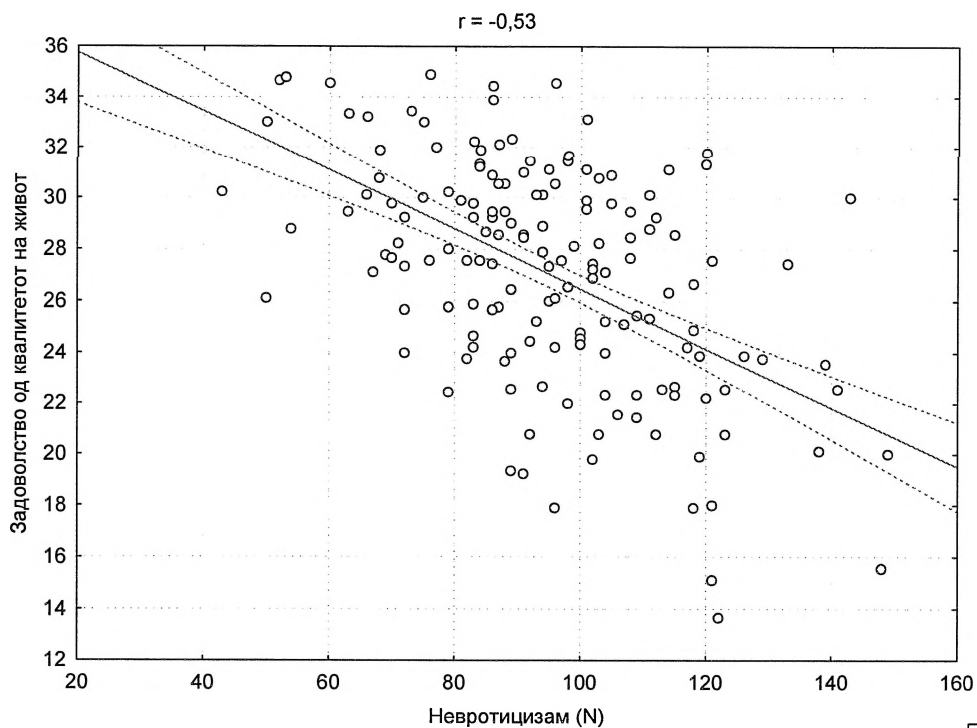


График 9. Корелација меѓу невротицизмот и задоволството од квалитетот на живот

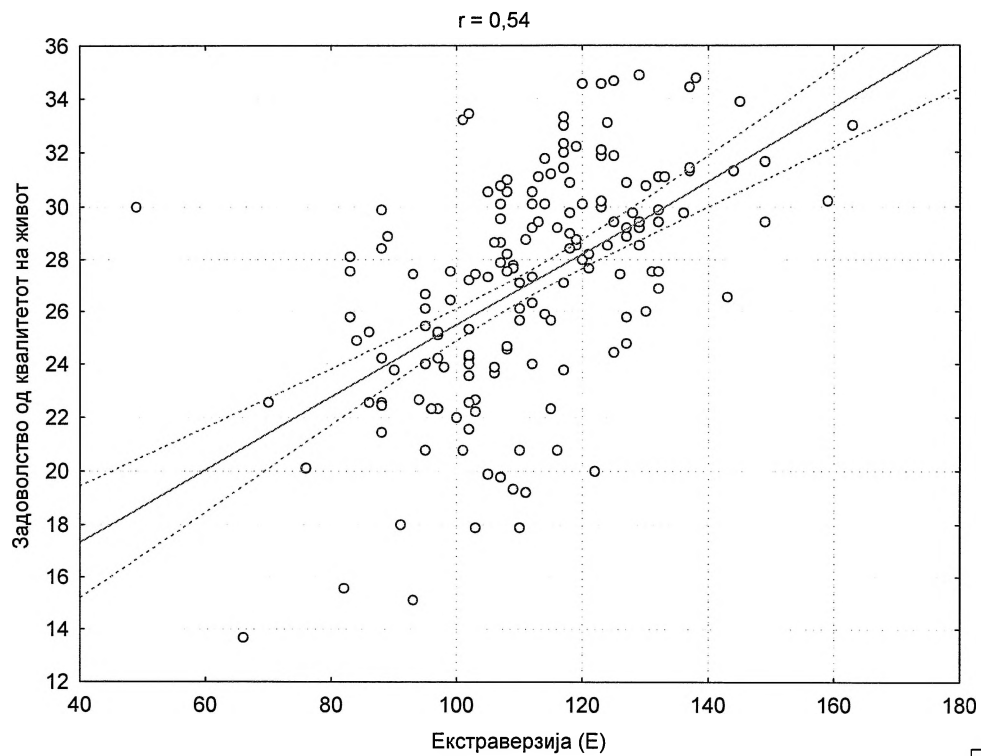


График 10. Корелација меѓу екстраверзијата и задоволството од квалитетот на живот

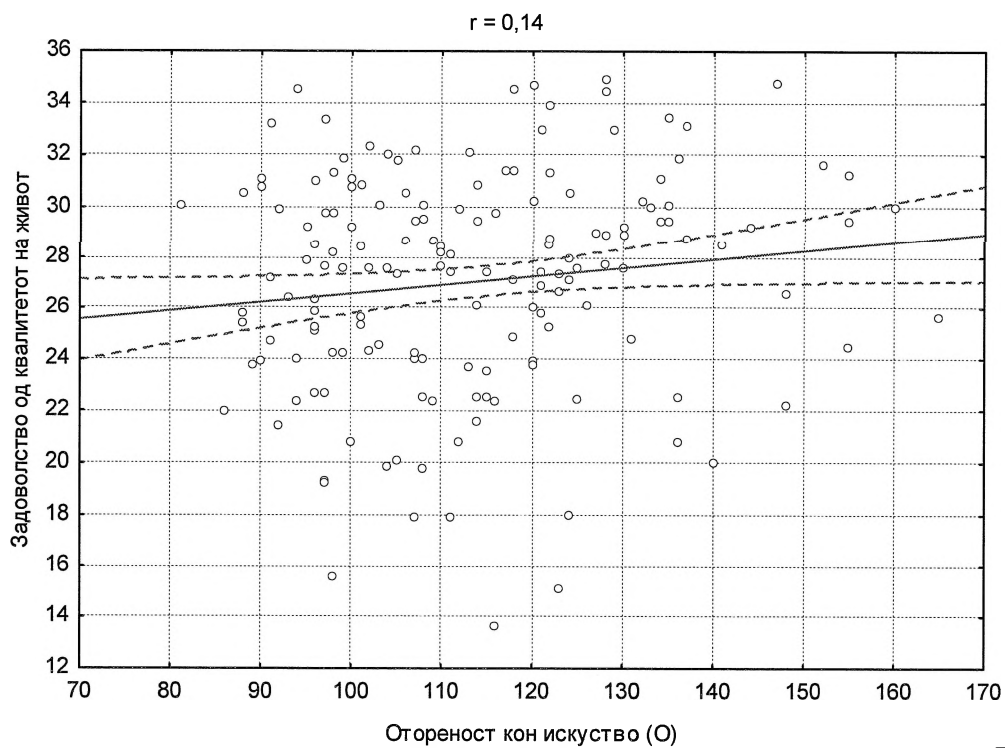


График 11. Корелација меѓу отвореноста кон искуство и задоволството од квалитетот на живот

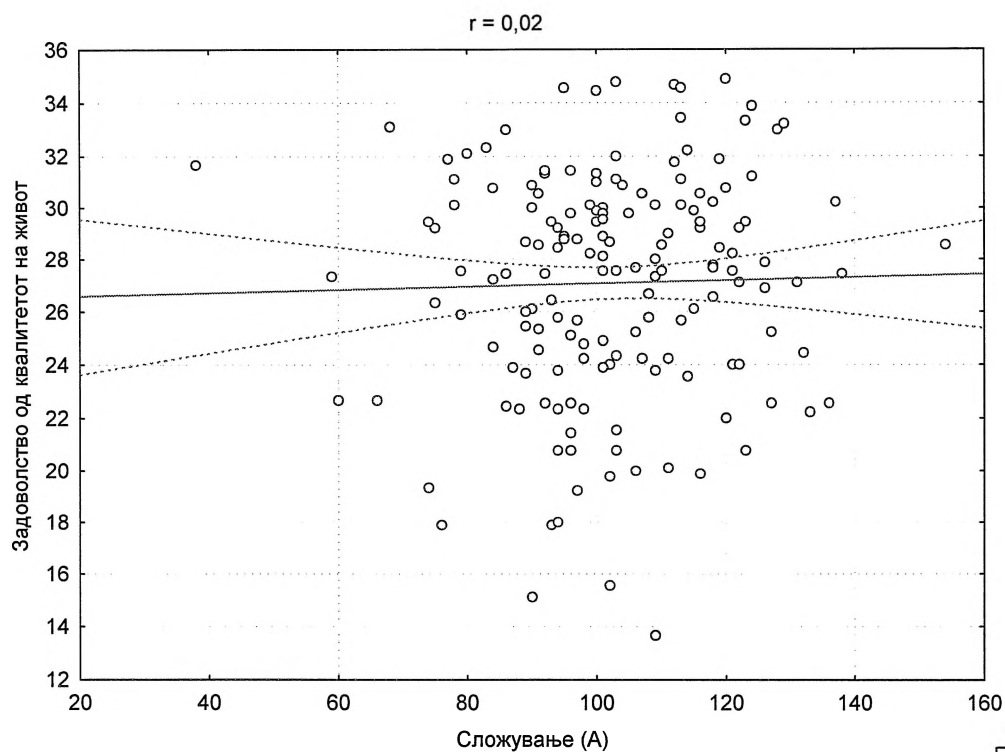


График 12. Корелација меѓу сложувањето и задоволството од квалитетот на живот

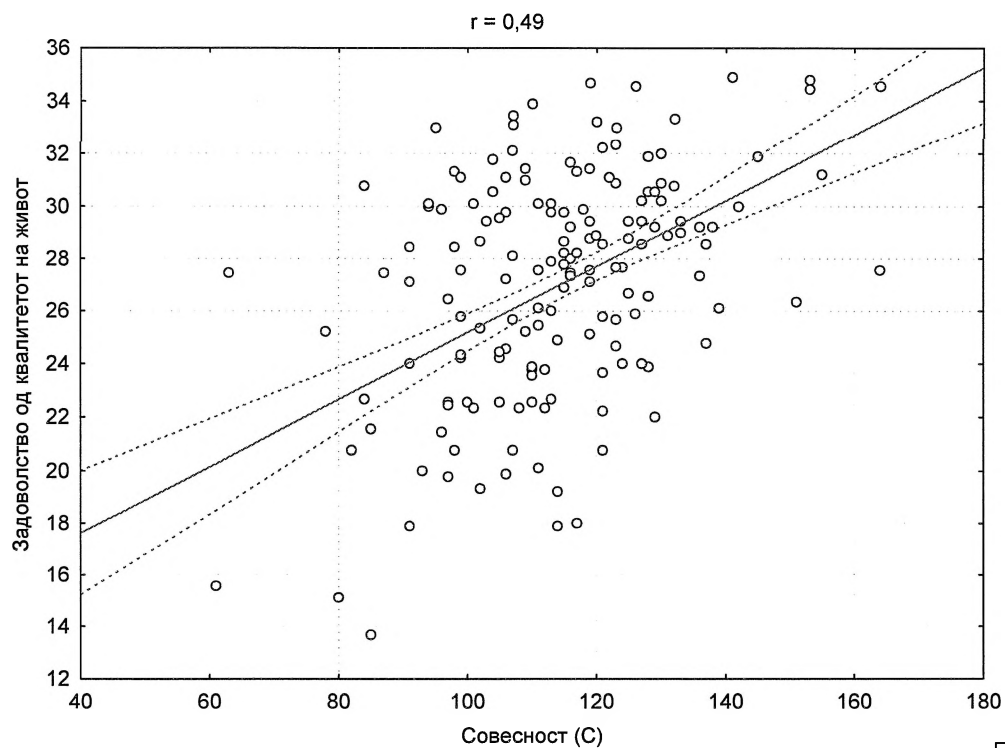


График 13. Корелација меѓу совесноста и задоволството од квалитетот на живот

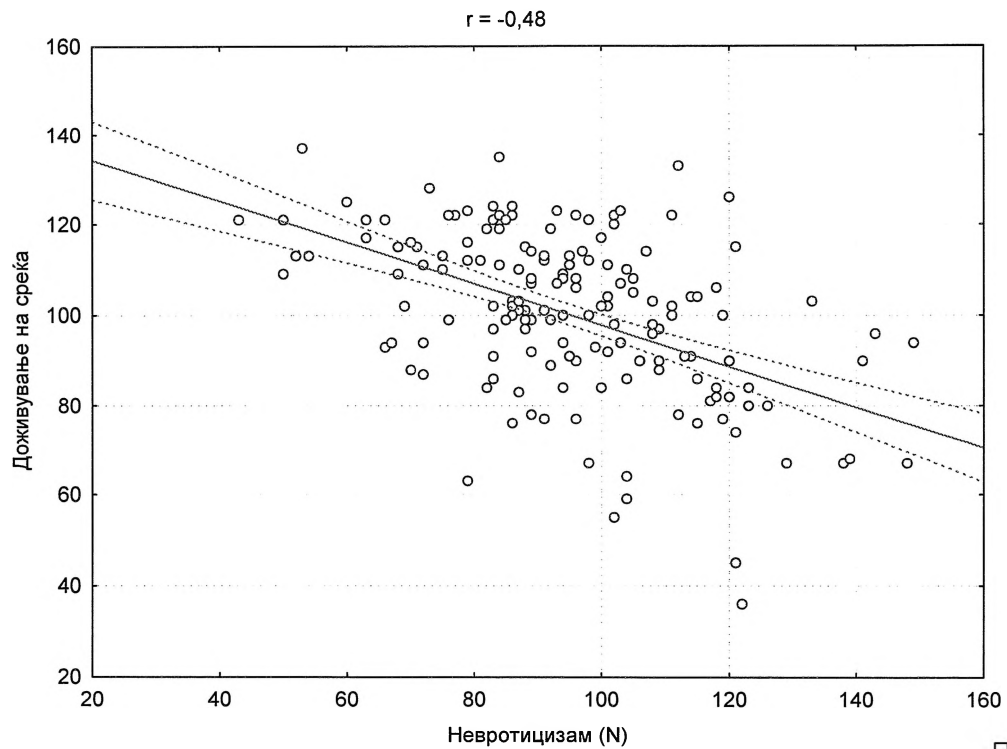


График 14. Корелација меѓу доживувањето на среќа и невротицизмот

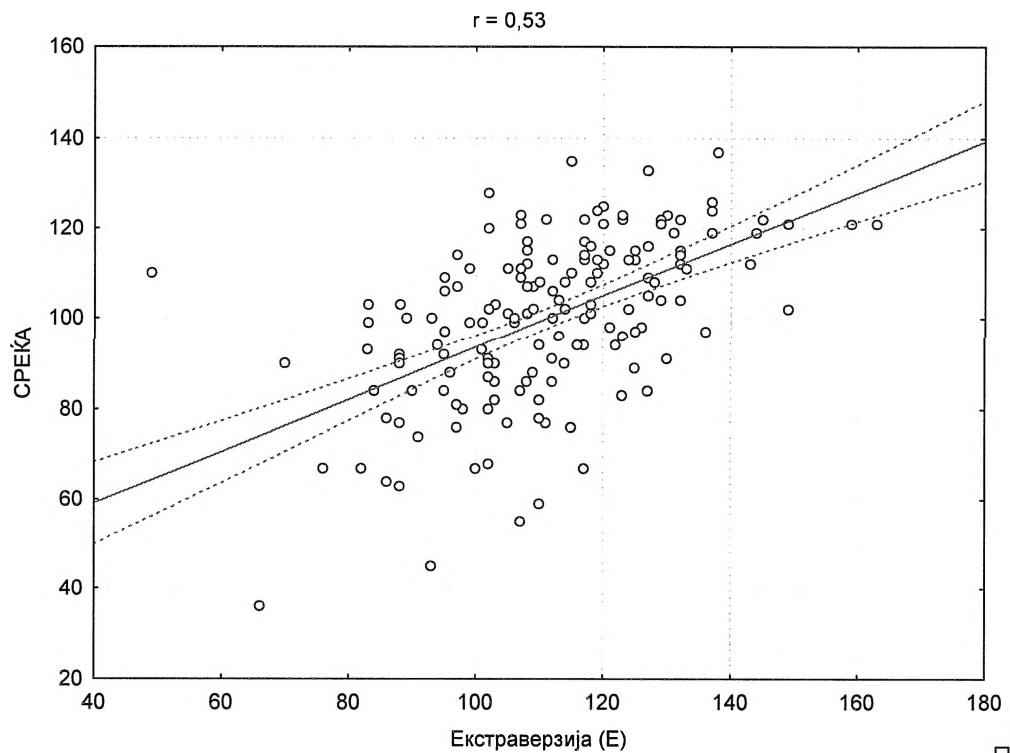


График 15. Корелација меѓу доживувањето на среќа и екстраверзијата

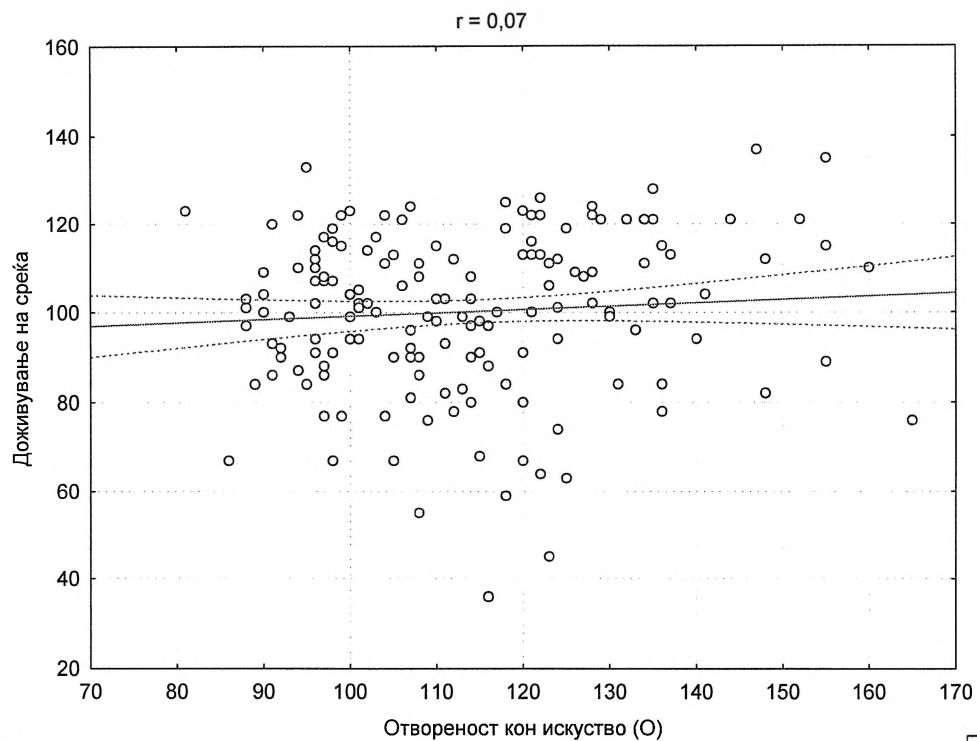


График 16. Корелација меѓу доживувањето на среќа и отвореноста кон искуство

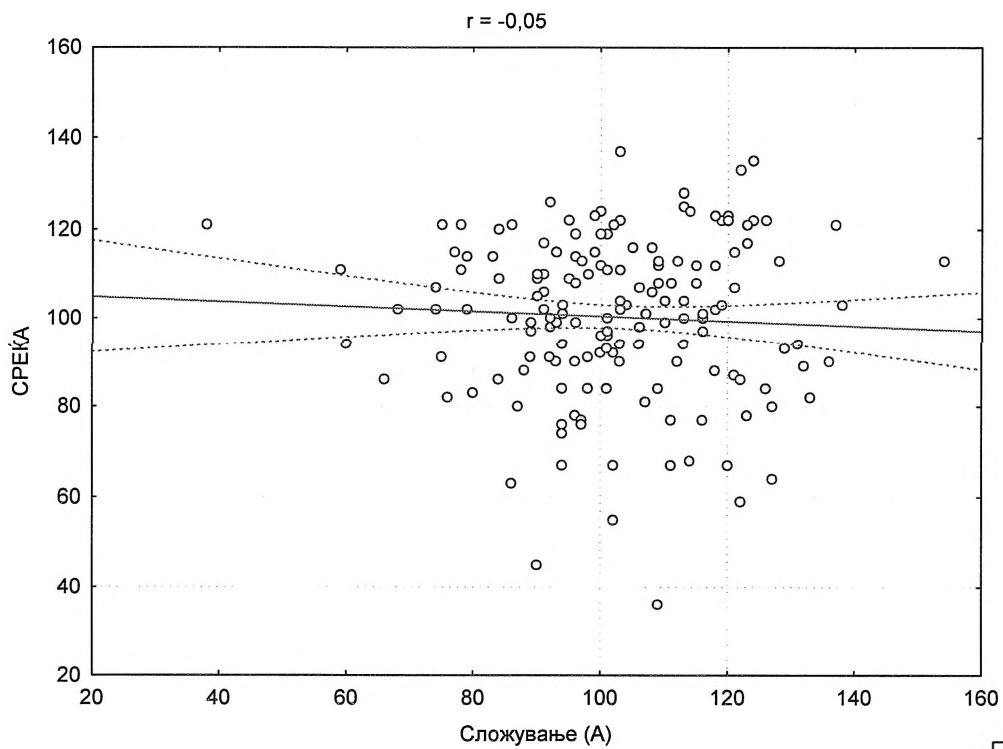


График 17. Корелација меѓу доживувањето на среќа и сложувањето

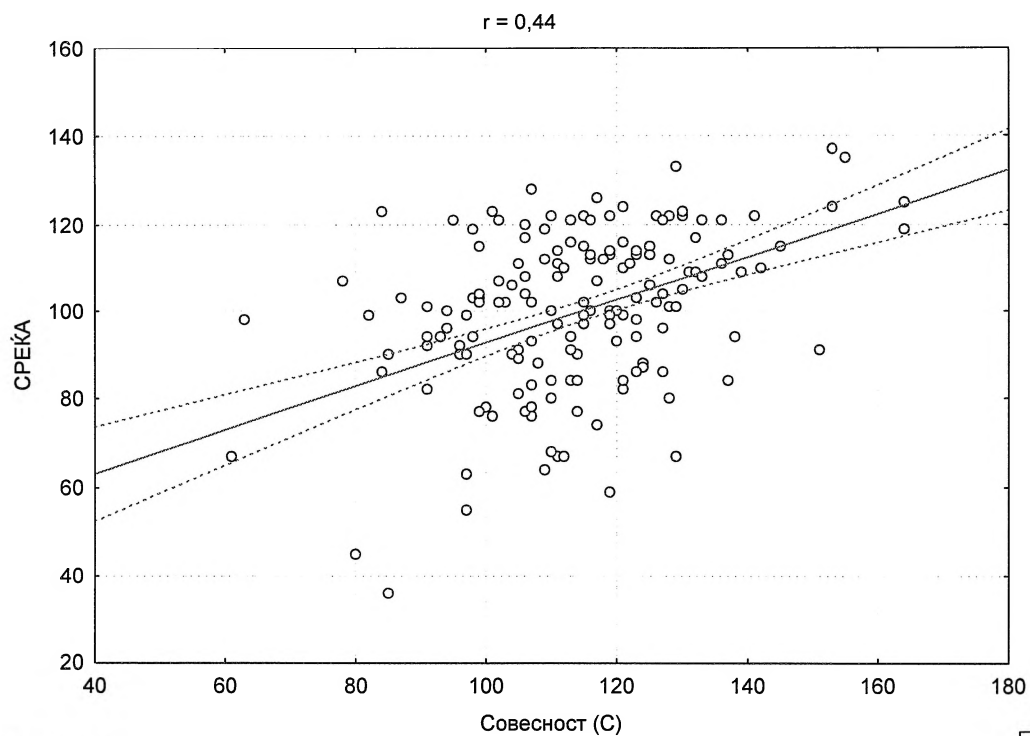


График 18. Корелација меѓу доживувањето на среќа и совесноста

Листа на табели:	стр.
Табела 1. Објективни и субјективни социјални показатели според Каминс (Cummins, 1996), Хегерти (Hagerty, 2001) и Нол (Noll, 2000)	12
Табела 2. Димензии на објективната и субјективната добросостојба (Noll, 2000)	13
Табела 3. Задоволството од животот во 95 држави од 1995 до 2005 година (Veenhoven, 2006 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008)	30
Табела 4. Примерок на испитаници според научно подрачје, факултет и пол	68
Табела 5. Петте фактори на личноста и потфакторите на овие фактори	70
Табела 6. Степени на задоволствата од различните категории животни активности	71
Табела 7. Општ степен на задоволство од квалитетот на живот	72
Табела 8. Дескриптивни статистики за варијаблите: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност	76
Табела 9. Дескриптивни статистики за варијаблата задоволство од квалитетот на живот	81
Табела 10. Дескриптивни статистики за задоволствата од деветте категории животни активности: работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост,	83

самоконтрола и негативни емоции)

Табела 11. Дескриптивни статистики за варијаблата доживување на среќа 84

Табела 12. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции) 86

Табела 13. Интеркорелации меѓу невротизмот, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции) 88

Табела 14. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, невротизмот и потфакторите: анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност, импulsивност и ранливост 89

Табела 15. Интеркорелации меѓу екстраверзијата, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции) 90

Табела 16. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, екстраверзијата и потфакторите: топлина, друштеност, асертивност, активност, потреба од возбуда и позитивна емоционалност 91

Табела 17. Интеркорелации меѓу отвореноста кон искуство, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции)	92
Табела 18. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, отвореноста кон искуство и потфакторите: фантазија, естетика, чувства, акција, идеи и вредности	93
Табела 19. Интеркорелации меѓу сложувањето, задоволството од квалитетот на живот и задоволствата од деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции)	94
Табела 20. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, сложувањето и потфакторите: доверба, искреност, алтруизам, соработка, скромност и грижливост	95
Табела 21. Интеркорелации меѓу совесноста, задоволството од квалитетот на живот и деветте категории животни активности (работа, лични постигнувања, здравје, односи со блиските, поддршка, оптимистичност, напрегнатост, самоконтрола и негативни емоции)	97
Табела 22. Интеркорелации меѓу задоволството од квалитетот на живот, совесноста и потфакторите: компетентност, ред, исполнителност, желба за постигнување, самодисциплина и промисленост	98

Табела 23. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, невротичизмот и потфакторите: анксиозност, изразито непријателство, депресивност, самосвесност, импулсивност и ранливост	100
Табела 24. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, екстраверзијата и потфакторите: топлина, друштвеност, асертивност, активност, потреба за возбуда и позитивна емоционалност	101
Табела 25. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, отвореноста кон искуство и потфакторите: фантазија, естетика, чувства, акција, идеи и вредности	102
Табела 26. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, сложувањето и потфакторите: доверба, искреност, алтруизам, соработка, скромност и грижливост	104
Табела 27. Интеркорелации меѓу доживувањето на среќа, совесноста и потфакторите: компетентност, ред, исполнителност, желба за постигнување, самодисциплина и промисленост	105

Листа на графици:	стр.
График 1. Дистрибуција на варијаблата невротизам (N)	78
График 2. Дистрибуција на варијаблата екстраверзија (E)	78
График 3. Дистрибуција на варијаблата отвореност кон искуство (O)	79
График 4. Дистрибуција на варијаблата сложување (A)	79
График 5. Дистрибуција на варијаблата совесност (C)	80
График 6. Дистрибуција на варијаблата задоволство од квалитетот на живот	82
График 7. Дистрибуција на варијаблата доживување на среќа	84
График 8. Корелација меѓу доживувањето на среќа и задоволството од квалитетот на живот	136
График 9. Корелација меѓу невротизмот и задоволството од квалитетот на живот	136
График 10. Корелација меѓу екстраверзијата и задоволството од квалитетот на живот	137
График 11. Корелација меѓу отвореноста кон искуство и задоволството од квалитетот на живот	137
График 12. Корелација меѓу сложувањето и задоволството од квалитетот на живот	138

График 13. Корелација меѓу совесноста и задоволството од квалитетот на живот	138
График 14. Корелација меѓу доживувањето на среќа и невротизмот	139
График 15. Корелација меѓу доживувањето на среќа и екстраверзијата	139
График 16. Корелација меѓу доживувањето на среќа и отвореноста кон искуство	140
График 17. Корелација меѓу доживувањето на среќа и сложувањето	140
График 18. Корелација меѓу доживувањето на среќа и совесноста	141

Слика 1. Модел на квалитетот на живот според Фелс и Пери (Felce & Perry, 1996)	10
Слика 2. Фактори кои влијаат на нивото на среќа (Lyubomirsky, 2005)	25
Слика 3. Класификација на индивидуалните разлики (според Funder, 1997)	33

NEO-PI-R

Received NEO Personality Inventory

Item Booklet-Form S

Paul T. Costa, Jr., Ph.D. and Robert R. Mc. Crae, Ph.D.

Prva primena i adaptacija za Republika Makedonija:
V.Georgievska i E. Stoimenova, maj 1997

Упатство

Ве молиме внимателно да го прочитате упатството пред да почнете да одговарате. Вашите одговори треба да ги заокружувате на посебниот лист за одговори. Не пишувајте ништо на тестот.

На местото определено за тоа, наведете го вашето име и презиме, пол и возраст, датумот на пополнувањето на прашалникот и останатите генералии што се бараат од вас. Наведете го вашиот број на идентификација, ако ви е определен, на местото на кое е назначено.

Овој прашалник содржи 240 тврдења. Ве молиме секој ајтем да го прочитате внимателно и да го заокружите оној одговор кој најдобро кореспондира со степенот на вашето согласување или несогласување.

Скалата која ќе може да ја користите е следната:

Заокружете 1 ако потполно не се согласувате	①	2	3	4	5
Заокружете 2 ако делумно не се согласувате	1	②	3	4	5
Заокружете 3 ако не можете да се одлучите	1	2	③	4	5
Заокружете 4 ако делумно се согласувате	1	2	3	④	5
Заокружете 5 ако потполно се согласувате	1	2	3	4	⑤

Овде нема точни и неточни одговори и не треба да бидете “експерт” за да одговорите на овој прашалник. Опишете се себе си искрено и што е можно попрецизно.

Одговорете на секое прашање. Листата за одговори е дадена во колони, во кои е означен редниот број на тврдењата од прашалникот, поради што треба да внимавате каде го внесувате одговорот. Ако сепак некаде згрешите или се предомислите, погрешниот одговор прешкртај го со X, па заокружете го вистинскиот. Кога ќе одговорите на сите 240 прашања, одговорете ги и додадете ги и додатните три, одбележани со А, Б, Ц. Почнете со тврдењето бр. 1.

1. Јас не сум личност која многу се грижи.
2. Повеќето луѓе кои ги среќавам навистина ми се допаѓаат.
3. Имам навистина бујна фантазија.
4. Настојувам да бидам циничен и скептичен кон намерите на другите.
5. Познат сум по својата мудрост и здрав разум.
6. Често се лутам на начинот на кој луѓето ме третираат.
7. Избегнувам да бидам во толпа луѓе.
8. Убавината и уметноста за мене не се многу важни.
9. Не сум подмолен или препреден.
10. Подобро да имам отворени можности, одколку се да ми е испланирано однапред.
11. Ретко се чувствувам осамен и тажен.
12. Јас сум доминантен, силен и упорен.
13. Без силни емоции, животот не би ми бил интересен.
14. Некои луѓе мислат дека сум себичен и егоистичен.
15. Настојувам свесно да одговорам на сите задачи што ми се дадени.
16. Во друштво со други, секогаш се плашам да не излезам трапав.
17. Имам лежерен стил во работата и забавата.
18. Јас сум прилично добро организиран во својот живот.
19. Повеќе сакам да соработувам со другите, одколку да се натпреварувам со нив.
20. Јас сум едноставен и безгрижен.
21. Ретко претерувам во нешто.
22. Често копнеам за возбуждавања.
23. Често уживам во играњето теоретски и апстрактни идеи.
24. Не ми е важно да се фалам со моите таленти и достигнувања.
25. Прилично добро ми успева да се организирам и да ги завршам работите на време.
26. Често се чувствувам беспомошен и сакам некој друг да ми ги реши проблемите.
27. Буквално никогаш не скокам од радост.
28. Верувам дека ако се дозволи на студентите да слушаат контроверзни предавања, тоа може само да ги збунува и заведе.
29. Политичките лидери треба да бидат посвесни за хуманата страна на нивната политика.
30. Во минатото сум направил многу глупости.
31. Лесно се уплашувам.
32. Не ми чини задоволството муабетењето со луѓето.
33. Се обидувам мислите да си ги задржам во реалноста и да не се оддавам на фантазирање.
34. Верувам дека повеќето луѓе, во основа, се добронамерни.
35. Граѓанските должности, како што е гласањето, не ги сваќам многу сериозно.
36. Јас сум сталожена личност.
37. Сакам да сум опкружен со многу луѓе.
38. Понекогаш сосема и се препуштам на музиката која ја слушам.
39. Ако е неопходно, спремен сум да манипулирам со луѓето за да го добијам она што го сакам.
40. Моите работи ги чувам уредно и чисто.
41. Понекогаш се чувствувам сосема безвреден.
42. Понекогаш не успевам да се одбранам себе си толку колку што треба.
43. Ретко доживувам емоции.
44. Се обидувам да бидам учтив со секого што ќе го сретнам.
45. Понекогаш не сум толку лојален, колку што можам да бидам.
46. Ретко сум свесен за себе, кога сум опкружен со луѓе.
47. Кога правам нешто, тоа го правам енергично.
48. Мислам дека е интересно да учиш нови работи и да развиваш нови хобии.
49. Кога е потребно можам да бидам саркастичен и остар.
50. Имам јасно определени цели и доследно работам на нивното остварување.
51. Тешко можам да им одолеам на моите желби.

52. Не би сакал годишниот одмор да го поминам во место полно со бучни ноќни клубови и коцкарници.
53. Филозофските расправи ги сметам за досадни.
54. Не преферирам да зборувам за себе си и своите постигнувања.
55. Губам многу време пред да се зафатам со работа.
56. Чувствувам дека сум спремен да се справам со повеќето од моите проблеми.
57. Ми се случило да доживеам интензивни чувства на радост и занес.
58. Сметам дека законите и социјалните норми треба да се променат во склад со потребите на светот што се менува.
59. Тврдоглав сум и непопустлив во своите ставови.
60. Добро ги обмислувам работите пред да донесам одлука.
61. Ретко чувствувам страв или вознемиреност (анксиозност).
62. Познат сум како срдечна и дружељубива личност.
63. Имам бујна фантазија.
64. Верувам дека повеќето луѓе ќе ве искористат, ако им дозволите.
65. Настојувам да сум добро информиран и обично донесувам паметни одлуки.
66. Познат сум како страствен и темпераментен.
67. Обично сакам нештата да ги правам сам.
68. Досадно ми е да гледам балет или модерни танци.
69. Не можам да прејдам некого, дури и кога би сакал.
70. Не сум многу систематична особа.
71. Ретко сум тажен или депресивен.
72. Често сум бил водач на групите на кои сум им припагал.
73. Важно ми е како ги доживувам нештата.
74. Некои луѓе ме сметаат за ладен и пресметлив.
75. Ги враќам моите долгови без одлагање и во целост.
76. На времето бев толку срамежлив што сакав само да се сокривам.
77. Тоа што го работам го работам полака, но сигурно.
78. Штом еднаш ќе го најдам вистинскиот начин за да направам нешто, го применувам и понатаму.
79. Се колебам да ја покажам својата лутина дури и тогаш кога е оправдано.
80. Кога започнувам "програма на самоусовршување", обично би ја напуштил по неколку дена.
81. Имам малку потешкотии да одолевам на искушение.
82. Понекогаш правам работи само заради "побуна" или "возбуждавање".
83. Уживам да решавам проблеми или редам сложувалки.
84. Знам дека сум подобар од повеќето луѓе.
85. Јас сум продуктивна личност која секогаш си ја завршува работата.
86. Кога сум под голем стрес, понекогаш чувствувам како да ќе се распарчам.
87. Не сум весел оптимист.
88. Верувам дека за моралните одлуки би требало да се обраќаме на свештенството.
89. Никогаш не можеме "премногу" да направиме за сиромашните и постарите.
90. Понекогаш прво ќе сторам нешто а потоа мислам.
91. Често се чувствувам напнат и нервозен.
92. Повеќето луѓе ме сметаат за ладен и резервиран.
93. Не сакам да си го губам времето во мечтаење.
94. Мислам дека повеќето луѓе со кои соработувам се чесни и доверливи.
95. Често запаѓам во ситуации за кои не сум доволно подготвен.
96. Не ме сметаат за претерано чувствителен или избувлив човек.
97. Навистина чувствувам потреба за други луѓе, ако сум подолго време сам.
98. Заинтригиран сум од примерите што ги наоѓам во уметноста и природата.
99. Да се биде потполно чесен е лош пат да се прави бизнис.
100. Сакам се да биде на свое место за да знам кое каде е.
101. Понекогаш сум доживеал длабоко чувство на вина или грешност.
102. Во друштво вообичаено им дозволувам на другите да зборуваат.

103. Ретко обрнувам многу внимание на тоа што го чувствувам во моментот.
104. Главно, се обидувам да бидам внимателен кон другите луѓе.
105. Понекогаш мамам кога играм пасијанс (карти).
106. Не се збунувам многу кога луѓето ме исмејуваат и задеваат.
107. Често чувствувам дека сум преполн со енергија (ќе експлодирам).
108. Често пробувам нова и странска храна.
109. Ако луѓето не ми се допаѓаат тоа им го покажувам.
110. Работам напорно за да си ги остварам моите цели.
111. Кога имам да јадам од мојата омилена храна, ми се случува да се прејадам.
112. Се трудам да избегнувам шокантни или страшни филмови.
113. Покекогаш губам интерес кога луѓето зборуваат за многу апстрактни, теоретски работи.
114. Се обидувам да бидам скроман.
115. Имам проблеми да се натерам себе си да го каправам она што би требало.
116. Присебен сум во опасни ситуации.
117. Понекогаш се чувствувам пијан од среќа.
118. Верувам дека различните сваќања, што луѓето во други општества ги имаат, за тоа што е добро, а што лошо, се правилни за нив.
119. Не сочувствувам со просјациите.
120. Секогаш мислам на последиците пред да преземам акција.
121. Ретко се плашам за иднината.
122. Навистина уживам да разговарам со луѓето.
123. Уживам да се оддадам на фантазирање или мечтаење, истражувајќи ги сите можности и дозволувајќи им да растат и да се развиваат.
124. Сомничав сум кога некој прави нешто убаво за мене.
125. Горд сум на мојот здрав разум.
126. Често ми се гади од луѓето со кои треба да соработувам.
127. Преферирам работи кои овозможуваат самостојност без мешање од страна на други.
128. Поезијата остава мал или никаков впечаток на мене.
129. Би мразел да мислат дека сум лицемер.
130. Чинам дека никогаш не можам да се организирам.
131. Наклонет сум да се обвинувам себе си кога нешто ќе тргне наопаку.
132. Другите луѓе често бараат од мене да донесувам одлуки.
133. Во состојба сум да искусувам широка лепеза на емоции или чувства.
134. Не сум познат по мојата великодушност.
135. Кога ќе преземам некоја обврска може да се смета дека работата е завршена.
136. Често чувствувам дека сум помалку вреден од другите.
137. Не сум толку брз и жив како другите.
138. Највеќе сакам времето да го поминувам во позната околина.
139. Кога ќе ме навредат, се трудам да простам и да заборавам.
140. Не чувствувам дека нешто ме раздвижува да напредувам.
141. Ретко им се препуштам на моите импулси.
142. Сакам да бидам таму каде што нешто се случува.
143. Уживам да решавам многу сложени загатки.
144. Имам многу високо мислење за себе.
145. Кога еднаш ќе започнам некоја работа, скоро секогаш ја завршувам.
146. Често ми е тешко да донесам некоја одлука.
147. Не мислам дека сум посебно безгрижна особа.
148. Верувам дека лојалноста кон своите идеали и принципи е поважна отколку отвореноста кон мислењето на другите.
149. Човековите потреби секогаш би требало да бидат поважни отколку економските причини.
150. Често правам нешто според моменталното расположение.
151. Често се грижаи за нештата, кои може да тргнат наопаку.
152. Лесно ми е да сум насмеан и отворен со непознати.

153. Ако се фатам дека мечтаам, обично почнувам нешто да работам и да се концентрирам на тоа.
154. Мојата прва реакција е да имам доверба во луѓето.
155. Ми се чини дека не можам да бидам сосема успешен во било што.
156. Многу ми треба за да збеснам.
157. Повеќе би сакал одморот да го поминам на некоја позната плажа, отколку во осамена куќичка во шума.
158. Некои видови музика бескрајно ме привлекуваат (фасцинираат).
159. Понекогаш ги мамам луѓето за да ги наведам да го прават она што јас сакам.
160. Понекогаш сум пробирлив и многу барам.
161. Имам лошо мислење за себе.
162. Повеќе сакам да правам по свое, отколку да им бидам водач на другите.
163. Ретко ги препознавам расположенијата или чувствата, без разлика во какви услови се пројавуваат.
164. Повеќето луѓе кои ги познавам ме сакаат.
165. Цврсто се држам за моите етички принципи.
166. Се чувствувам опуштено во присуство на моите шефови или други авторитети.
167. Обично оставам впечаток како да брзам.
168. Понекогаш правам промени по дома, само за да пробам нешто ново.
169. Ако некој започне тепачка, спремен сум да му вратам.
170. Се обидувам да постигнам се што можам.
171. Понекогаш жив се јадам од секирации.
172. Го сакам возбудувањето што го пружа рингишпилот.
173. Малку ме интересираат шпекулациите околу природата на универзумот или човековата судбина.
174. Чувствувам дека не сум подобар од другите, без оглед во каква состојба се наоѓаат.
175. Кога некој план ми изгледа претежок, наклонет сум да започнам нов.
176. Во кризни ситуации можам многу добро да владеам со себе.
177. Јас сум весела, добро расположена личност.
178. Се доживувам себе си како човек со отворен дух и толерантен спрема животниот стил на другите.
179. Верувам дека сите човечки битија се вредни за почит.
180. Ретко донесувам непромислени одлуки.
181. Имам помалку стравови од повеќето луѓе.
182. Силно сум емотивно врзан за моите пријатели.
183. Како дете ретко уживав да играм игри во кои требаше во нешто да се преправа.
184. Наклонет сум луѓето да ги гледам во најдобро светло.
185. Јас сум многу способен.
186. Повремено се чувствувам огорчено и увредено.
187. Социјалните собири обично ми се досадни.
188. Понекогаш кога читам поезија или гледам уметничко дело, чувствувам бран на возбудување.
189. Повремено ги задевам или им ласкам на луѓето за да ги наведам да прават она што сакам.
190. Не сум опседнат со тоа се да биде чисто.
191. Понекогаш работите ми изгледаат бедни и безнадежни.
192. Во разговорите наклонет сум најмногу да зборувам.
193. Лесно се соживувам со чувствата на другите луѓе.
194. Мислам дека сум милосрден.
195. Се обидувам работите да ги правам внимателно, за да не мора повторно да ги правам.
196. Ако му речам или му направам некому нешто лошо, тешко можам да се соочам со него.
197. Јас живем брзо.
198. На одмор повеќе сакам да одам на места на кои веќе сум бил.
199. Јас сум тврдоглав и упорен.
200. Тежам кон совршенство кон се што правам.
201. Понекогаш нешто правам импулсивно (без размислување), а подоцна се каам.

202. Ме привлекуваат јаки бои и блескав стил.
203. Поседувам интелектуална љубопитност.
204. Повеќе сакам да ги фалам другите, отколку да ме фалат.
205. Има толку мали нешта што треба да се направат што понекогаш сите ги занемарувам.
206. Кога изгледа дека се тргнало наопаку, се уште можам да донесувам добри одлуки.
207. Ретко ги користам зборовите "фантастично" или "супер" за да ги опишам сопствените чувства.
208. Мислам дека ако луѓето не знаат во што да веруваат до 25 -та година, тогаш нешто не е во ред со нив.
209. Чувствувам сожалување кон оние кои се помалку среќни од мене.
210. Кога одам на патување, внимателно планирам се однапред.
211. Понекогаш ми паѓаат напамет застрашувачки мисли.
212. Се интересувам за луѓето со кои работам.
213. Би имал тешкотии кога би дозволил мислите да ми лутаат без контрола или одреден правец.
214. Имам верба во човековата природа.
215. Ефикасен сум во работата.
216. Дури и мали пречки можат да ме фрустрираат.
217. Уживам во забави со многу луѓе.
218. Уживам да читам поезија во која има доминација на чувствата и имажинацијата, над самата содржина.
219. Се гордеам со остроумоста со која постапувам со луѓето.
220. Поминувам многу време во барање на работите кои сум ги затурил.
221. Премногу често, кога нештата лошо ми одат, се обесхрабрувам и чувствувам дека се предавам.
222. Не е лесно да се преземе одговорност за некоја ситуација.
223. Чудни нешта, како што се некои мириси или имиња на далечни места, кај мене предизвикуваат силни чувства.
224. Скршнувам од патот за да им помогнам на другите, ако можам.
225. Треба навистина да сум болен за да не одам на работа.
226. Кога луѓето што ги лознавам прават глупави нешта, јас се чувствувам непријатно заради нив.
227. Јас сум многу активна личност.
228. Кога одам некаде секогаш одам по истиот пат.
229. Често се расправам со членовите од моето семејство или со колегите од работа.
230. Јас претерувам со работа.
231. Способен сум секогаш да ги контролирам чувствата.
232. Сакам да бидам дел од толпата на спортските натревари.
233. Имам широк круг на интелектуални интересирања.
234. Јас сум супериорна личност.
235. Многу сум самодисциплиниран.
236. Прилично сум емоционално стабилен.
237. Лесно се смеам.
238. Верувам дека "новиот морал" со попуштање воопшто не е морал.
239. Повеќе сакам да сум познат како "милостив", отколку како "праведен".
240. Два пати мислам пред да одговорам на некое прашање.

НЕО-ПИ-Р

Име и презиме	Пол	Дата на раѓање	Дата на работење	ИД број

1 - потполно не се согласувам 2 - не се согласувам 3 - неодлучен сум 4 - се согласувам 5 - потполно се согласувам

1	1 2 3 4 5	31	1 2 3 4 5	61	1 2 3 4 5	91	1 2 3 4 5	121	1 2 3 4 5	151	1 2 3 4 5	181	1 2 3 4 5	211	1 2 3 4 5	N1=
2	1 2 3 4 5	32	1 2 3 4 5	62	1 2 3 4 5	92	1 2 3 4 5	122	1 2 3 4 5	152	1 2 3 4 5	182	1 2 3 4 5	212	1 2 3 4 5	E1=
3	1 2 3 4 5	33	1 2 3 4 5	63	1 2 3 4 5	93	1 2 3 4 5	123	1 2 3 4 5	153	1 2 3 4 5	183	1 2 3 4 5	213	1 2 3 4 5	O1=
4	1 2 3 4 5	34	1 2 3 4 5	64	1 2 3 4 5	94	1 2 3 4 5	124	1 2 3 4 5	154	1 2 3 4 5	184	1 2 3 4 5	214	1 2 3 4 5	A1=
5	1 2 3 4 5	35	1 2 3 4 5	65	1 2 3 4 5	95	1 2 3 4 5	125	1 2 3 4 5	155	1 2 3 4 5	185	1 2 3 4 5	215	1 2 3 4 5	C1=
6	1 2 3 4 5	36	1 2 3 4 5	66	1 2 3 4 5	96	1 2 3 4 5	126	1 2 3 4 5	156	1 2 3 4 5	186	1 2 3 4 5	216	1 2 3 4 5	N2=
7	1 2 3 4 5	37	1 2 3 4 5	67	1 2 3 4 5	97	1 2 3 4 5	127	1 2 3 4 5	157	1 2 3 4 5	187	1 2 3 4 5	217	1 2 3 4 5	E2=
8	1 2 3 4 5	38	1 2 3 4 5	68	1 2 3 4 5	98	1 2 3 4 5	128	1 2 3 4 5	158	1 2 3 4 5	188	1 2 3 4 5	218	1 2 3 4 5	O2=
9	1 2 3 4 5	39	1 2 3 4 5	69	1 2 3 4 5	99	1 2 3 4 5	129	1 2 3 4 5	159	1 2 3 4 5	189	1 2 3 4 5	219	1 2 3 4 5	A2=
10	1 2 3 4 5	40	1 2 3 4 5	70	1 2 3 4 5	100	1 2 3 4 5	130	1 2 3 4 5	160	1 2 3 4 5	190	1 2 3 4 5	220	1 2 3 4 5	C2=
11	1 2 3 4 5	41	1 2 3 4 5	71	1 2 3 4 5	101	1 2 3 4 5	131	1 2 3 4 5	181	1 2 3 4 5	191	1 2 3 4 5	221	1 2 3 4 5	N3=
12	1 2 3 4 5	42	1 2 3 4 5	72	1 2 3 4 5	102	1 2 3 4 5	132	1 2 3 4 5	162	1 2 3 4 5	192	1 2 3 4 5	222	1 2 3 4 5	E3=
13	1 2 3 4 5	43	1 2 3 4 5	73	1 2 3 4 5	103	1 2 3 4 5	133	1 2 3 4 5	163	1 2 3 4 5	193	1 2 3 4 5	223	1 2 3 4 5	O3=
14	1 2 3 4 5	44	1 2 3 4 5	74	1 2 3 4 5	104	1 2 3 4 5	134	1 2 3 4 5	164	1 2 3 4 5	194	1 2 3 4 5	224	1 2 3 4 5	A3=
15	1 2 3 4 5	45	1 2 3 4 5	75	1 2 3 4 5	105	1 2 3 4 5	135	1 2 3 4 5	165	1 2 3 4 5	195	1 2 3 4 5	225	1 2 3 4 5	C3=
16	1 2 3 4 5	46	1 2 3 4 5	76	1 2 3 4 5	106	1 2 3 4 5	136	1 2 3 4 5	166	1 2 3 4 5	196	1 2 3 4 5	226	1 2 3 4 5	N4=
17	1 2 3 4 5	47	1 2 3 4 5	77	1 2 3 4 5	107	1 2 3 4 5	137	1 2 3 4 5	167	1 2 3 4 5	197	1 2 3 4 5	227	1 2 3 4 5	E4=
18	1 2 3 4 5	48	1 2 3 4 5	78	1 2 3 4 5	108	1 2 3 4 5	138	1 2 3 4 5	168	1 2 3 4 5	198	1 2 3 4 5	228	1 2 3 4 5	O4=
19	1 2 3 4 5	49	1 2 3 4 5	79	1 2 3 4 5	109	1 2 3 4 5	139	1 2 3 4 5	169	1 2 3 4 5	199	1 2 3 4 5	229	1 2 3 4 5	A4=
20	1 2 3 4 5	50	1 2 3 4 5	80	1 2 3 4 5	110	1 2 3 4 5	140	1 2 3 4 5	170	1 2 3 4 5	200	1 2 3 4 5	230	1 2 3 4 5	C4=
21	1 2 3 4 5	51	1 2 3 4 5	81	1 2 3 4 5	111	1 2 3 4 5	141	1 2 3 4 5	171	1 2 3 4 5	201	1 2 3 4 5	231	1 2 3 4 5	N5=
22	1 2 3 4 5	52	1 2 3 4 5	82	1 2 3 4 5	112	1 2 3 4 5	142	1 2 3 4 5	172	1 2 3 4 5	202	1 2 3 4 5	232	1 2 3 4 5	E5=
23	1 2 3 4 5	53	1 2 3 4 5	83	1 2 3 4 5	113	1 2 3 4 5	143	1 2 3 4 5	173	1 2 3 4 5	203	1 2 3 4 5	233	1 2 3 4 5	O5=
24	1 2 3 4 5	54	1 2 3 4 5	84	1 2 3 4 5	114	1 2 3 4 5	144	1 2 3 4 5	174	1 2 3 4 5	204	1 2 3 4 5	234	1 2 3 4 5	A5=
25	1 2 3 4 5	55	1 2 3 4 5	85	1 2 3 4 5	115	1 2 3 4 5	145	1 2 3 4 5	175	1 2 3 4 5	205	1 2 3 4 5	235	1 2 3 4 5	C5=
26	1 2 3 4 5	56	1 2 3 4 5	86	1 2 3 4 5	116	1 2 3 4 5	146	1 2 3 4 5	176	1 2 3 4 5	206	1 2 3 4 5	236	1 2 3 4 5	N6=
27	1 2 3 4 5	57	1 2 3 4 5	87	1 2 3 4 5	117	1 2 3 4 5	147	1 2 3 4 5	177	1 2 3 4 5	207	1 2 3 4 5	237	1 2 3 4 5	E6=
28	1 2 3 4 5	58	1 2 3 4 5	88	1 2 3 4 5	118	1 2 3 4 5	148	1 2 3 4 5	178	1 2 3 4 5	208	1 2 3 4 5	238	1 2 3 4 5	O6=
29	1 2 3 4 5	59	1 2 3 4 5	89	1 2 3 4 5	119	1 2 3 4 5	149	1 2 3 4 5	179	1 2 3 4 5	209	1 2 3 4 5	239	1 2 3 4 5	A6=
30	1 2 3 4 5	60	1 2 3 4 5	90	1 2 3 4 5	120	1 2 3 4 5	150	1 2 3 4 5	180	1 2 3 4 5	210	1 2 3 4 5	240	1 2 3 4 5	

Ве молиме да одговорите и на следниве прашања:

- A. Се обидов да одговорам на сите прашања искрено и прецизно. 1 2 3 4 5
 B. Дали одговорите на сите прашања? ДА НЕ
 C. Дали вашите одговори ги впишавте на соодветните места? ДА НЕ

N	E	O	A	C

Име и презиме	Пол	Дата на раѓање	Дата на работење	ИД број

1	4 3 2 1 0	31	0 1 2 3 4	61	4 3 2 1 0	91	0 1 2 3 4	121	4 3 2 1 0	151	0 1 2 3 4	181	4 3 2 1 0	211	0 1 2 3 4	N1 =
2	0 1 2 3 4	32	0 1 2 3 4	62	0 1 2 3 4	92	0 1 2 3 4	122	0 1 2 3 4	152	0 1 2 3 4	182	0 1 2 3 4	212	0 1 2 3 4	E1 =
3	0 1 2 3 4	33	4 3 2 1 0	63	0 1 2 3 4	93	4 3 2 1 0	123	0 1 2 3 4	153	4 3 2 1 0	183	0 1 2 3 4	213	4 3 2 1 0	O1 =
4	4 3 2 1 0	34	0 1 2 3 4	64	4 3 2 1 0	94	0 1 2 3 4	124	4 3 2 1 0	154	0 1 2 3 4	184	4 3 2 1 0	214	0 1 2 3 4	A1 =
5	0 1 2 3 4	35	0 1 2 3 4	65	0 1 2 3 4	95	0 1 2 3 4	125	0 1 2 3 4	155	0 1 2 3 4	185	0 1 2 3 4	215	0 1 2 3 4	C1 =
6	0 1 2 3 4	36	4 3 2 1 0	66	0 1 2 3 4	96	4 3 2 1 0	126	0 1 2 3 4	156	4 3 2 1 0	186	0 1 2 3 4	216	4 3 2 1 0	N2=
7	4 3 2 1 0	37	4 3 2 1 0	67	4 3 2 1 0	97	4 3 2 1 0	127	4 3 2 1 0	157	4 3 2 1 0	187	4 3 2 1 0	217	4 3 2 1 0	E2=
8	4 3 2 1 0	38	0 1 2 3 4	68	4 3 2 1 0	98	0 1 2 3 4	128	4 3 2 1 0	158	0 1 2 3 4	188	4 3 2 1 0	218	0 1 2 3 4	O2=
9	0 1 2 3 4	39	4 3 2 1 0	69	0 1 2 3 4	99	4 3 2 1 0	129	0 1 2 3 4	159	4 3 2 1 0	189	0 1 2 3 4	219	4 3 2 1 0	A2=
10	4 3 2 1 0	40	4 3 2 1 0	70	4 3 2 1 0	100	4 3 2 1 0	130	4 3 2 1 0	160	4 3 2 1 0	190	4 3 2 1 0	220	4 3 2 1 0	C2=
11	4 3 2 1 0	41	0 1 2 3 4	71	4 3 2 1 0	101	0 1 2 3 4	131	4 3 2 1 0	161	0 1 2 3 4	191	4 3 2 1 0	221	0 1 2 3 4	N3=
12	0 1 2 3 4	42	0 1 2 3 4	72	0 1 2 3 4	102	0 1 2 3 4	132	0 1 2 3 4	162	0 1 2 3 4	192	0 1 2 3 4	222	0 1 2 3 4	E3=
13	0 1 2 3 4	43	4 3 2 1 0	73	0 1 2 3 4	103	4 3 2 1 0	133	0 1 2 3 4	163	4 3 2 1 0	193	0 1 2 3 4	223	4 3 2 1 0	O3=
14	4 3 2 1 0	44	0 1 2 3 4	74	4 3 2 1 0	104	0 1 2 3 4	134	4 3 2 1 0	164	0 1 2 3 4	194	4 3 2 1 0	224	0 1 2 3 4	A3=
15	0 1 2 3 4	45	0 1 2 3 4	75	0 1 2 3 4	105	0 1 2 3 4	135	0 1 2 3 4	165	0 1 2 3 4	195	0 1 2 3 4	225	0 1 2 3 4	C3=
16	0 1 2 3 4	46	4 3 2 1 0	76	0 1 2 3 4	106	4 3 2 1 0	136	0 1 2 3 4	166	4 3 2 1 0	196	0 1 2 3 4	226	4 3 2 1 0	N4=
17	4 3 2 1 0	47	4 3 2 1 0	77	4 3 2 1 0	107	4 3 2 1 0	137	4 3 2 1 0	167	4 3 2 1 0	197	4 3 2 1 0	227	4 3 2 1 0	E4=
18	4 3 2 1 0	48	0 1 2 3 4	78	4 3 2 1 0	108	0 1 2 3 4	138	4 3 2 1 0	168	0 1 2 3 4	198	4 3 2 1 0	228	0 1 2 3 4	O4=
19	0 1 2 3 4	49	4 3 2 1 0	79	0 1 2 3 4	109	4 3 2 1 0	139	0 1 2 3 4	169	4 3 2 1 0	199	0 1 2 3 4	229	4 3 2 1 0	A4=
20	4 3 2 1 0	50	4 3 2 1 0	80	4 3 2 1 0	110	4 3 2 1 0	140	4 3 2 1 0	170	4 3 2 1 0	200	4 3 2 1 0	230	4 3 2 1 0	C4=
21	4 3 2 1 0	51	0 1 2 3 4	81	4 3 2 1 0	111	0 1 2 3 4	141	4 3 2 1 0	171	0 1 2 3 4	201	4 3 2 1 0	231	0 1 2 3 4	N5=
22	0 1 2 3 4	52	0 1 2 3 4	82	0 1 2 3 4	112	0 1 2 3 4	142	0 1 2 3 4	172	0 1 2 3 4	202	0 1 2 3 4	232	0 1 2 3 4	E5=
23	0 1 2 3 4	53	4 3 2 1 0	83	0 1 2 3 4	113	4 3 2 1 0	143	0 1 2 3 4	173	4 3 2 1 0	203	0 1 2 3 4	233	4 3 2 1 0	O5=
24	4 3 2 1 0	54	0 1 2 3 4	84	4 3 2 1 0	114	0 1 2 3 4	144	4 3 2 1 0	174	0 1 2 3 4	204	4 3 2 1 0	234	0 1 2 3 4	A5=
25	0 1 2 3 4	55	0 1 2 3 4	85	0 1 2 3 4	115	0 1 2 3 4	145	0 1 2 3 4	175	0 1 2 3 4	205	0 1 2 3 4	235	0 1 2 3 4	C5=
26	0 1 2 3 4	56	4 3 2 1 0	86	0 1 2 3 4	116	4 3 2 1 0	146	0 1 2 3 4	176	4 3 2 1 0	206	0 1 2 3 4	236	4 3 2 1 0	N6=
27	4 3 2 1 0	57	4 3 2 1 0	87	4 3 2 1 0	117	4 3 2 1 0	147	4 3 2 1 0	177	4 3 2 1 0	207	4 3 2 1 0	237	4 3 2 1 0	E6=
28	4 3 2 1 0	58	0 1 2 3 4	88	4 3 2 1 0	118	0 1 2 3 4	148	4 3 2 1 0	178	0 1 2 3 4	208	4 3 2 1 0	238	0 1 2 3 4	O6=
29	0 1 2 3 4	59	4 3 2 1 0	89	0 1 2 3 4	119	4 3 2 1 0	149	0 1 2 3 4	179	4 3 2 1 0	209	0 1 2 3 4	239	4 3 2 1 0	A6=
30	4 3 2 1 0	60	0 1 2 3 4	90	4 3 2 1 0	120	0 1 2 3 4	150	4 3 2 1 0	180	0 1 2 3 4	210	4 3 2 1 0	240	0 1 2 3 4	C6=

N	E	O	A	C

ПРАШАЛНИК

Возраст..... Пол..... Образование.....
 Вработување..... Брачна состојба

Ве молиме оценете ги тврдењата по секоја точка со поени од еден до десет. Оценката неможе да биде правилна или неправилна - таа е само ваша. Кај секое тврдење заокружете го бројот од 1 до 10 кој најточно ја изразува вашата состојба. Потрудете се да одговорите брзо, најдобро внесете ја вашата прва реакција.

1 Работа (кариера)

Недоволно соодветна на моите интересирања и очекувања	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Потполно е соодветна на моите интересирања и очекувања
---	----------------------	--

2 Лични стремежи и постигнувања

Не остварив повеќе цели, често се чувствувам неостварен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Постигнав многу цели и се чувствувам како потполно остварен човек
---	----------------------	---

3 Здравје

Често боледувам	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обично сум здрав
-----------------	----------------------	------------------

4 Менувањето на околностите

Често ми предизвикува силно доживување на осаменост	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогаш не се чувствувам осамен
---	----------------------	---------------------------------

5 Односите со децата (свои и туѓи)

Не ми предизвикуваат радост	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Секогаш ме радуваат
-----------------------------	----------------------	---------------------

6 Односите на работа (со колеги, управата и друго)

Ми предизвикуваат силна напрегнатост и незадоволство	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обично се усогласени и пријатни
--	----------------------	---------------------------------

7 Односи со пријателите

Нема искрени пријателски односи. Без топлина се и без вземно разбирање	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Блиски се и топли, ја чувствувам нивната поддршка
--	----------------------	---

8 Духовна и религиозна поддршка

Не е битна (ја нема)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Силна е и суштествена
----------------------	----------------------	-----------------------

9 Доброто расположение, по правилно зборува

Од надворешните ситуации (односите со други луѓе)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Од внатрешната самоконтрола (оптимизмот, хуморот, радоста)
---	----------------------	--

10 Умешност да се организира сопственото време

Секогаш имам недостаток на време, постојано сум напнат заради тоа	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Времето е мој сојузник, умеам добро да го организирам моето време
---	----------------------	---

11 Опкружувачка средина

Непријатна и опасна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безопасна и пријатна
---------------------	----------------------	----------------------

12 Физичка состојба

Замор, постојана напнатост	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Одлична, високоспособна
----------------------------	----------------------	-------------------------

13 Финансиска состојба

Незадоволителна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Добра, стабилна
-----------------	----------------------	-----------------

14 Количество на драматизам на животните кризи во текот на последните две години

Големо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Без кризи
--------	----------------------	-----------

15 Деловна (професионална) кариера

Безперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Добри перспективи
-----------------	----------------------	-------------------

16 Физичка активност

Многу ниска, нередовна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока и редовна
------------------------	----------------------	------------------

17 Спиее

Често лошо	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Одлично и квалитетно
------------	----------------------	----------------------

18 Физичка форма

Незадоволителна, проблематична	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Без проблеми
--------------------------------	----------------------	--------------

19 Самоконтрола и себевладеење

Незадоволителни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Секогаш се на ниво
-----------------	----------------------	--------------------

20 Донесување на решенија

Секогаш тешко донесувам решенија	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Лесно донесувам решенија и одлуки
-------------------------------------	----------------------	--------------------------------------

21 Принуда

Го правам само тоа што можам и никогаш не се пренапрегам	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Прифаќам премногу свои и туѓи обврски, често го правам тоа што другите се должни да го прават
--	----------------------	--

22 Чувство на вина и срам

Многу често	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогаш
-------------	----------------------	---------

23 При промена на ситуациите или плановите

Секогаш се нервирам	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Лесно се приспособувам кон секоја нова ситуација
---------------------	----------------------	---

24 Гнев

Често се лугам на себе си и на другите	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Многу нешта ги восприемам со леснотија и без раздражливост
---	----------------------	--

25 Задоволство од себе си

Често сум незадоволен од себе	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Општо земено, задоволен сум од себе
----------------------------------	----------------------	--

26 Животни вредности и граници

Не ми се секогаш јасни, често се менуваат	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Секогаш ми се јасни и стабилни
--	----------------------	-----------------------------------

27 Морална и емоционална поддршка од блиски луѓе

Минимална (отсутвува)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Силна и суштествена
-----------------------	----------------------	---------------------

28 Чувство на емоционална кренатост и животна радост

Многу често се чувствувам така	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогаш не се чувствувам така
--------------------------------	----------------------	-------------------------------

29 Интимно-сексуален живот

Нездоволителен	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хармоничен и редовен
----------------	----------------------	----------------------

30 Разбирање и уважување во работната средина

Многу ниско	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Високо
-------------	----------------------	--------

31 Страв и вознемиреност

Секојдневни	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутвуваат
-------------	----------------------	-------------

32 Професионална (деловна) поддршка

Отсутвува	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Висока
-----------	----------------------	--------

33 Непријателство или гнев кон другите

Отсутвуваат	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Многу се чести
-------------	----------------------	----------------

34 Расположение

Речиси секогаш е мрачно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Секогаш е животно радосно
-------------------------	----------------------	---------------------------

35 Во тешките животни ситуации

Никогаш не ја губам надежта за позитивен расplet на ситуацијата	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Секогаш чувствувам растроеност или чувство на безизлезност
---	----------------------	--

36 Внатрешни, лични ресурси

Чувствувам дека внатрешните ресурси ми се исцрпени	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Чувствувам огромни сили и ресурси
--	----------------------	--------------------------------------

ВИ БЛАГОДАРАМ ЗА СОРАБОТКАТА!

ПРАШАЛНИК

1. Јас сум пресреќна.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

2. Чувствувам дека иднината е преполна со надежи и ветувања.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

3. Јас сум целосно задоволна со се во мојот живот.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

4. Чувствувам дека имам потполна контрола врз сите аспекти од мојот живот.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

5. Чувствувам дека животот е преполн со награди.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

6. Јас сум задоволна од тоа што сум.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

7. Јас секогаш имам големо влијание врз настаните.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

8. Го сакам животот.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

9. Јас сум константно заинтересирана за другите луѓе.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

10. Многу лесно можам да донесам одлуки.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

11. Се чувствувам способна да превземам се.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

12. Секогаш се будам одморена.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

13. Чувствувам дека имам многу енергија.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

14. Целиот свет ми изгледа прекрасен.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

15. Се чувствувам целосно ментално подготвена.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

16. Се чувствувам дека сум на врвот на светот.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

17. Ги сакам сите.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

18. Сите минати настани ми изгледаат многу среќни.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

19. Јас сум константно во состојба на радост и занес.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

20. Се што сум сакала сум постигнала.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

21. Можам да се вклопам во се што сакам.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

22. Со други луѓе секогаш се забавувам.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

23. Секогаш имам позитивни ефекти кон другите.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

24. Мојот живот е целосно осмислен и има цел.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

25. Јас секогаш сум заинтересирана и посветена на она што го правам.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

26. Мислам дека светот е извонреден.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

27. Секогаш сум насмеана.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

28. Мислам дека изгледам многу привлечно.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

29. Се ми е забавно.

Помалку точно	1	2	3	4	5	повеќе точно
---------------	---	---	---	---	---	--------------

ВИ БЛАГОДАРАМ НА СОРАБОТКАТА!