

**УНИВЕРЗИТЕТ „СВ КИРИЛ И МЕТОДИЈ“ - СКОПЈЕ
ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ
ИНСТИТУТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА**

**КАРАКТЕРНИТЕ КВАЛИТЕТИ, СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА И
ОПШТАТА И СОЦИЈАЛНАТА САМОЕФИКАСНОСТ КАЈ СТУДЕНТИ**

-докторска дисертација-

МЕНТОР:

ПРОФ. Д-Р БЛАГОЈА ЈАНАКОВ

КАНДИДАТ:

М-Р МАЈА КОРУБИН

Скопје, 2015

СОДРЖИНА

ВОВЕД	1
Проблем на истражувањето	5
А) Теоретски дел	6
1. КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И ДОБЛЕСТИ	7
1.1. Карактер, карактерни квалитети и доблести – поим и дефинирање	7
1.2. Кратка историја за интересот и истражувањето на карактерните квалитети	11
1.3. ВИА класификација на карактерни квалитети и доблести	17
1.4. Карактеристики на карактерните квалитети	39
1.5. Таленти и карактерни квалитети	42
1.6. Мерење на карактерните квалитети	43
1.7. Поврзаност на карактерните квалитети со некои други појави	47
2. СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА	57
2.1. Кратка историја на изучување на субјективната добросостојба	57
2.2. Субјективна добросостојба – поим и дефинирање	62
2.3. Структура на субјективната добросостојба	66
2.4. Теории на субјективната добросостојба – хедонистички наспроти евдаимонистички приод	68
2.5. Поврзаност на субјективната добросостојба со некои други појави	71
2.6. Мерење на субјективната добросостојба	80
3. ОПШТА И СОЦИЈАЛНА САМОЕФИКАСНОСТ	85
3.1. Самоефикасност – поим и дефинирање	85
3.2. Самоефикасноста во историјата	88
3.3. Социјално когнитивната теорија на Бандура	91
3.4. Извори на информации за самоефикасноста	95
3.5. Колективна ефикасност	97
3.6. Поврзаност на самоефикасноста со некои други појави	100
3.7. Мерење на самоефикасноста	103

4. РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА	107
Б) Истражувачки дел	118
1. ЦЕЛ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО	119
2. ВАРИЈАБЛИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО	120
3. ХИПОТЕЗИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО	122
4. МЕТОД	125
4.1. Испитаници	125
4.2. Инструменти	126
4.3. Тек на истражувањето	129
5. РЕЗУЛТАТИ	
5.1. Дескриптивна анализа	132
5.2. Корелациска и регресивна анализа	137
5.2.1. 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба	137
5.2.2. 24-те карактерни квалитети и општата самоефикасност	154
5.2.3. 24-те карактерни квалитети и социјалната самоефикасност	171
5.2.4. Општата самоефикасност, социјалната самоефикасност и субјективната добросостојба	187
6. РЕЗУЛТАТИ ОД АНАЛИЗАТА НА КВАЛИТАТИВНИТЕ ПОДАТОЦИ	188
6.1. Проблем на квалитативното истражување	188
6.2. Испитаници во квалитативното истражување	189
6.3. Длабинско полуструктурирано интервју	189
6.4. Тек на квалитативното истражување	190
6.5. Анализа и интерпретација	191
7. ДИСКУСИЈА	214
7.1. Дискусија за резултатите од дескриптивната анализа	214
7.2. Дискусија за резултатите за поврзаноста меѓу 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба	215
7.3. Дискусија за резултатите за поврзаноста меѓу 24-те карактерни квалитети и општата самоефикасност	222
7.4. Дискусија за резултатите за поврзаноста меѓу 24-те карактерни квалитети и социјалната самоефикасност	227
7.5. Дискусија за резултатите за поврзаноста меѓу општата самоефикасност, социјалната самоефикасност и субјективната добросостојба	231
7.6. Ограничувања и недостатоци	235
7.7. Идни истражувања	237
Резиме	240
Литература	242
Прилози	252

ВОВЕД

Што е тоа што е добро кај човекот? Кои се неговите позитивните квалитети? Кои се универзалните човечки доблести присутни во сите временски периоди и во сите култури? Како истите можат да се измерат? Кои појави придонесуваат во создавање и одржување на среќата кај луѓето? Овие прашања датираат уште од античко време. Тие претставуваат тема на интерес и на модерната психологија. Сепак, долг временски период психолошката наука, на овие и на сличните прашања, не им посветувала доволно внимание.

Во изминатиот период постигнат е значаен напредок во полето на негативните состојби, процеси и појави кај индивидуата, како и во разбирањето, третманот и превенцијата на психичките растројства. Како еден од резултатите на ваквиот напредок е широко прифатената класификација на психички растројства (ДСМ), како и Интернационалната класификација на растројства (ИСД). Денес постојат ефикасни третмани за повеќе растројства, за кои во изминатиот период не постоеја начини за нивно третирање или лекување. Меѓутоа, за добросостојбата и среќата на луѓето не е доволно само успешно идентификување и третман на нивните проблеми.

Се поголем предизвик на психолозите денес е изучувањето на позитивните појави и процеси, односно менталното здравје на индивидуата. Позитивната психологија доживеа вистински процут последниве десетина години. Оваа гранка на психологијата се темели на работата на повеќе психолози, како: Роџерс (1951), Маслов (1954), Ериксон (1963, 1982), Рајан и Деци (1985), Сингер (1996) и други. Како предмет на изучување на позитивната психологија се процесите, појавите и состојбите на индивидуата кои придонесуваат за живеење на исполнет и убав живот. При тоа, во обидот да ги разбере факторите кои влијаат на ваквиот живот, таа не ги потценува проблемите, ниту пак ги игнорира предизвиците со кои луѓето секојдневно се соочуваат. Овој нов приод во психологијата нема намера да ги замени досегашните теми на интерес на психолошката наука. Нејзиниот интерес е повеќе во проширување на темите на изучување, а со цел добивање на целосна и

балансирана слика на човечкото искуство и живеење. Основната претпоставка од која поаѓа позитивната психологија е дека човечката добросостојба е подеднакво значајна за научните истражувања како и болестите и пореметувањата. Токму од таа причина потребно е да и биде посветено подеднакво внимание, како од психолозите, така и од институциите.

Позитивната психологија е насочена кон изучување на три взаемно поврзани теми: позитивните особини или квалитети (љубовта, љубезноста, скромноста, простувањето, благодарноста, водството, мудроста и друго), позитивното субјективно искуство (субјективната добросостојба, задоволството од квалитетот на живот, сензуалните задоволства, самоефикасноста и друго) и позитивните институции (фамилијата, различните социјални групи, институциите и друго). Позитивните институции овозможуваат развој на позитивните релации, како и на особините или квалитетите. Од друга страна, последниве придонесуваат за развој на позитивното субјективно искуство на индивидуата. Така, индивидуата живее исполнет живот тогаш кога овие три домени (позитивните квалитети, позитивното субјективно искуство и позитивните институции) се на високо ниво и се релативно изедначени. Конкретново истражување има за цел да даде придонес во рамки на првите две теми. Покрај позитивните карактерни квалитети, ќе бидат разгледани субјективната добросостојба и самоефикасноста како две појави кои се од интерес на позитивната психологија.

Авторите, претставници на позитивната психологија, имаат спроведено повеќе истражувања поврзани со испитување на факторите кои најмногу придонесуваат за процут на позитивните квалитети, позитивното субјективно искуство на индивидуите, како и на позитивните институции. Ваквите истражувања имаат за цел да ги надополнат, но не и да ги заменат истражувањата поврзани со слабостите и пореметувањата кај луѓето. Според Патерсон и Парк, придонесот на позитивната психологија е двоен. Од една страна психолошката наука се збогатува со нов чадор-термин за она што долго време било игнорирано во психолошката теорија и пракса. Од друга страна, се зголемува свесноста за важноста на изучување на оние појави, процеси и состојби кои го прават животот на индивидуата повеќе исполнет и значаен (Peterson & Park, 2003). Од тука,

значењето на позитивната психологија е во обезбедување на сеопфатна рамка за опишување и разбирање на убавиот, исполнет живот на индивидуата.

Претставниците на позитивната психологија сметаат дека целта на психолошкото советување не е само да им помогне на клиентите да ги надминат тешкотиите и проблемите. Крајната цел на интервенциите кои се користат во позитивната психологија е да им се помогне на индивидуите да живеат посполнет живот, во однос на почетната состојба во која се наоѓаат. Токму ваквиот придонес на позитивната психологија е она што ја прави оваа гранка на психологијата нова и различна од претходните текови. Без разлика на проблемот кој го има клиентот, тој поседува и низа на квалитети и силни страни кои можат да се искористат при соочување со проблемот. Така, клучна задача на секое психолошко советување е идентификување на квалитетите кои ги поседува индивидуата и нејзино охрабрување истите да ги користи во секојдневниот живот, како и при справување со проблемот.

Една од придобивките на позитивната психологија е насочување на научното внимание на карактерот на индивидуата. Карактерот се однесува на оние аспекти на личноста кои се проценуваат морално. Добриот карактер е клучен за психолошката и социјалната добросостојба. Според некои автори, карактерот е мултидимензионален и претставува фамилија на позитивни квалитети, кои се манифестираат во мислите, емоциите и однесувањето на индивидуата. Од тука, изучувањето на карактерните квалитети на индивидуата е клучен фактор за осознавање на добриот карактер.

Како што претходно беше спомнато, психичките растројства се добро класифицирани и опишани, додека пак за човечките позитивни особини постојат малку податоци. Како последица на ваквата состојба, психолозите немаат големи познавања за тоа како да се развиваат позитивните страни на индивидуата. За таа цел, Петерсон и Селигман ја имаат развиено ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, 2004). Оваа класификација е развиена аналогно на ДСМ и ИСД и претставува обид за создавање противтежа на класификацијата на психичките растројства. Клучниот придонес на оваа класификација е тоа што ја обезбедува

потребната терминологија за личните квалитети на индивидуата, а со тоа на квалитетите им дава поголемо значење и им го обезбедува соодветното место во рамки на психолошката наука.

ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести содржи дваесет и четири карактерни квалитети. Тие претставуваат компоненти на добриот карактер и можат морално да се проценуваат, секој квалитет поединечно. Карактерните квалитети се психолошки процеси или механизми кои се групирани во шест доблести. Доблестите претставуваат клучните карактеристики на карактерот, проценети од филозофите и религиозните мислителите. Доблестите, за разлика од карактерните квалитети, претставуваат широки категории кои се вреднувани и кои биле вреднувани во сите временски периоди и во сите култури. Во рамки на шесте доблести спаѓаат: мудрост, смелост, хуманост, праведност, умереност и трансцедентност.

Според најновите истражувања, карактерните квалитети се поделени во три групи: *карактерни квалитети на умот* (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), *карактерни квалитети на срцето* (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и *останати карактерни квалитети* (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) (Park & Peterson, 2006; Peterson, 2006; Peterson & Park, 2009; Park & Peterson, 2010).

Карактерните квалитети не само што ја намалуваат можноста за негативни исходи, туку се значајни и за позитивниот раст и развој на индивидуата, како и за нејзината добросостојба. Истражувањата покажуваат дека карактерните квалитети, какви што се надежта, љубезноста, социјалната интелигенција, саморегулацијата, перспективата и мудроста, помагаат во намалување на негативните ефекти на стресот и траумата, како и делуваат превентивно во почетните фази на психичките пореметувања (Park & Peterson, 2006). Исто така, добриот карактер е поврзан со позитивните исходи какви што се: успехот на училиште, лидерството, толеранцијата и вреднување на различностите, способноста да се одложи задоволството, љубезноста и алтруизмот (Scales,

Benson, Leffert & Blyth, 2000). Карактерот е поврзан и со намалување на проблемите какви што се: користење на дроги, зависност од алкохол, пушење, насилно однесување, депресија и суицидално поведение (Park, 2004).

Од друга страна, луѓето, посебно во западниот свет, се повеќе се интересираат како да си го подобрат квалитетот на животот и сопствената добросостојба наспроти економскиот просперитет. Тие сакаат да знаат како можат да живеат посреќно и посполнето и како можат да доживуваат што повеќе позитивни чувства. Важноста на изучувањето на овие појави произлегува и од сознанието дека иститите имаат долгорочни ефекти врз многу аспекти на животот, како врз работата, бракот, семејството, врските, долговечноста и други аспекти. Исто така, најновите истражувања дошле до сознание дека верувањето во сопствената ефикасност има значајна улога во прилагодувањето, при решавање на проблемите, како и во рамки на севкупното ментално здравје.

Во литературата постојат релативно мал број на истражувања кои ги испитуваат карактерните квалитети, од причина што ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести е релативно нова, датира од 2004 година, додека пак измените на класификацијата се од 2006, 2009 и 2010 година (Park & Peterson, 2010). Уште помал е бројот на истражувања за поврзаноста помеѓу овие појави (дваесет и четирите карактерни квалитети, субјективната добросостојба, општата и социјалната самоефикасност), додека за поврзаноста помеѓу некои од нив воопшто не постојат податоци во рамки на психолошката литература. Таков е случајот за поврзаноста на карактерните квалитети со општата и социјалната самоефикасност. Во ова истражување за прв пат ќе се испитува релацијата помеѓу овие појави во рамки на македонскиот општествено културен контекст.

Проблем на истражувањето

Од претходно наведеното, може да се дефинира истражувачкиот проблем, а тоа е да се испита дали постои поврзаност меѓу карактерните квалитети, субјективната добросостојба, општата и социјалната самоефикасност кај студенти.

A) ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

1. КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И ДОБЛЕСТИ

1.1. КАРАКТЕР, КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И ДОБЛЕСТИ – ПОИМ И ДЕФИНИРАЊЕ

Карактер

Размислувањата за моралниот развој и за формирање на карактерот кај индивидуата постојат уште пред времето на Аристотел и Сократ. Сепак, во текот на дваесеттиот век истражувачите многу малку се интересирале за овие појави. Со појава на позитивната психологија, во почетокот на дваесет и првиот век, научните истражувања се повеќе се насочија кон изучување на карактерот и карактерните квалитети. Според Селигман и Чиксентмихаили, карактерот и карактерните квалитети се клучни за разбирање на она што значи „добар живот“ во психолошка смисла (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Овие психолози понатаму својот интерес го насочија кон изучување на ваквиот живот и влијанието на индивидуалните карактерни квалитети врз истиот.

Постојат различни приоди при опишување на карактерот. DSM-приодот гледа на карактерот како единечен. Според ова гледиште, индивидуата поседува или не поседува карактер. Други гледишта ги нагласуваат скриените процеси кои стојат во позадина на карактерот, какви што се автономијата или насоченост кон реалноста. Одредени приоди гледаат на карактерот како на социјална конструкција која зависи од оној кој проценува, како и од неговите ставови и вредности.

Различни автори даваат различни дефиниции и толкувања на оваа појава. Според одредени автори, карактерот претставува систем од релативно трајни црти или квалитети кои се манифестираат преку специфични начини на кои индивидуата реагира на другите, на различни дразби и на средината како таква (Wikipedia, 2012). Ваквото гледиште го дефинира карактерот како систем изграден од различни црти или квалитети. Дефиницијата ја нагласува бихејвиоралната компонента на карактерот, истакнувајќи дека цртите или квалитетите на карактерот се манифестираат преку однесувањето и реакциите на индивидуата.

Карактерот се разликува од вредностите кои ги поседува индивидуата. Вредностите претставуваат ориентации или одредени диспозиции, додека карактерот вклучува акција и активирање на знаењето и вредностите. Вредностите ги вклучуваат когнитивните и афективните компоненти, додека карактерот, покрај овие две, ги вклучува и конативните и бихејвиоралните компоненти. Од тука, вредностите претставуваат основа за формирање на карактерот.

Според нормативната дефиниција на Вајн и Волберг карактерот претставува инволвирање во морално релевантни активности или дискусии, или воздржување од одредени активности или дискусии. Според нив карактерот, без разлика дали се смета за добар или лош, се пројавува во однесувањето, во поведението на индивидуата (Walberg & Wynne, 1989). А поведението претставува намерно правење на нештата преку сопствените акции. За Бандура, најбитно е што луѓето прават, а не какви својства имаат. Тие се активни, проактивни и можат да го контролираат сопственото живеење (Јанакон, 2003).

Уште една дефиниција дава Причард, кој го разбира карактерот како сложен сет од релативно постојани квалитети на личноста на индивидуата, кој има позитивна вредност за личноста (Pritchard, 1988).

Различно од DSM-приодот и другите приоди кои гледаат на карактерот како на сингуларна појава, претставниците на позитивната психологија, имаат поинаков приод. Тие го гледаат карактерот повеќе како плурален, отколку како сингуларен. Карактерот, според нив, е претставен со мноштво на квалитети кои се пројавуваат во севкупното однесување на индивидуите. Понатаму, овие автори се обидуваат да ги одредат овие специфични квалитети и доблести и да најдат начин за нивно мерење.

Така, според Парк и Петерсон, добриот карактер не претставува отсуство на недостатоци или проблеми. Карактерот претставува „фамилија“ на позитивни карактеристики или квалитети, кои се манифестираат преку чувствата, мислите и акциите. Секоја од овие квалитети постои во степени и може да биде измерена со специјални инструменти (Park & Peterson, 2009).

Компонентите од кои е составен карактерот постојат во неколку различни нивоа. Сепак, авторите нагласуваат дека ваквата хиерархиска одреденост на нивоата е апстрактна и е направена со цел подобро разбирање на карактерот и

неговите компоненти. Нивоата на карактерот започнуваат од конкретни и специфични, па стануваат се поапстрактни и поопшти. Авторите разликуваат три типови на компоненти на карактерот, согласно нивото на кое се наоѓаат: доблести, карактерни квалитети и ситуациони теми. Во понатамошниот текст се дефинирани трите типови на компоненти на карактерот одделно.

Доблести на карактерот

Доблестите претставуваат клучните карактеристики или компоненти на карактерот, кои се препознаени од различни филозофи и религиозни мислителите. Петерсон и Селигман издвојуваат шест основни доблести на карактерот: мудрост и знаење, смелост, хуманост, правичност, умереност и трансцедентност. Овие доблести се универзални и се сретнуваат во различни култури и во различни историски периоди. Авторите веруваат дека ваквите доблести имаат своја биолошка основа и дека имаат значајна улога во еволуцискиот процес, односно овозможуваат опстанок на видот. Тие сметаат дека за да се изгради добар карактер кај индивидуата, потребно е да бидат присутни сите шест карактерни доблести.

Карактерни квалитети

Карактерните квалитети се посспецифични психолошки процеси или механизми кои ги дефинираат доблестите. Според Вуд и соработниците, квалитетите претставуваат карактеристики кои и овозможуваат на индивидуата добро да функционира и служат за нејзино лично добро (Wood, Linley, Maltby, Kashdan & Hurling, 2011). Оваа дефиниција во најширока смисла опишува како карактерните квалитети се дефинирани во рамки на позитивната психологија. Сепак, и во рамки на позитивната психологија, различни психолози даваат различни мислења и додаваат различни критериуми во дефиницијата.

Така, Линли и Харингтон ги дефинираат карактерните квалитети како природни капацитети за однесување, размислување и чувствување кои овозможуваат оптимално функционирање на индивидуата и оптимална перформанса, при нејзиното тежнеење кон посакуваните резултати (Linley & Harrington, 2006).

Според Парк и Петерсон, карактерните квалитети се оние аспекти од личноста кои морално се вреднуваат и проценуваат. Тие претставуваат

интринзични морални квалитети, независни од бенефитите, односно од посакуваните резултати на индивидуата. Претставуваат позитивни црти кои се рефлектираат во мислењето, чувствувањето и однесувањето на индивидуата (Park, Peterson & Seligman, 2004). Авторите нагласуваат дека квалитетите се плурални, а карактерот се состои од повеќе карактерни квалитети. Според нив, тие не претставуваат одвоени механизми со автоматски ефект врз однесувањето, туку претставуваат избор на индивидуата во дадениот момент, согласно нејзиниот план на акција.

Помеѓу дефиницијата на Линли и Харингтон и онаа на Парк, Петерсон и Селигман постојат одредени несогласности во поглед на функцијата на карактерните квалитети. Во дефиницијата на Линли и Харингтон, се нагласува дека функцијата на квалитетите е постигнување на посакуваните резултати. Различно, според Парк, Петерсон и Селигман квалитетите имаат интринзична вредност и се независни од поставените цели на индивидуата.

Брдар и Кашдан ги соединуваат двете претходни гледишта на авторите. Тие ги дефинираат карактерните квалитети како пре-егзистенцијални, кои се јавуваат по природен пат, автентични, интринзично мотивирани, кои енергизираат и ја зголемуваат веројатноста за добри резултати (Brdar & Kashdan, 2010).

Понатаму, во рамки на позитивната психологија, авторите сметаат дека карактерните квалитети постојат во степени и можат да бидат мерени како индивидуални разлики. Заедничко за сите квалитети е што индивидуата има придобивка од нив и со нивна помош правилно го користи стекнатото знаење. Квалитетите имаат релативно универзална природа, се среќаваат во различни култури и во различни историски периоди. Авторите претпоставуваат дека квалитетите имаат биолошка природа и имаат свое значење во еволуциониот развој и во опстанокот на човечкиот вид. Сите индивидуи ги поседуваат скоро сите карактерни квалитети, меѓутоа во различен степен. Сепак, индивидуата многу ретко ги пројавува сите карактерни квалитети кои ги поседува.

Петерсон и Селигман имаат идентификувано дваесет и четири карактерни квалитети, кои се распоредени во рамки на шесте доблести. Карактерните квалитети се детално опишани во наредното поглавје.

Ситуациони теми

Ситуациони теми претставуваат конкретни навики преку кои индивидуата манифестира одреден карактерен квалитет во конкретна ситуација. Од тука, темите се многу поконкретни од квалитетите, а еден квалитет може да се пројавува преку голем број на ситуациони теми. Така, во рамки на Галуповата класификација на таленти, идентификувани се неколку стотина теми кои се однесуваат на квалитетот *успешност на работното место*. Постојат неколку основни разлики помеѓу карактерните квалитети и ситуационите теми. Ситуационите теми се однесуваат на специфични ситуации. Одредена индивидуа може да пројавува љубопитно однесување дома и на работа, но ваквите теми можат различно да се манифестираат во различни ситуации. Темите, за разлика од квалитетите и доблестите, не се универзални. Тие може да се разликуваат во зависност од културата, полот, етничката припадност и други фактори. Темите во својата природа не се ниту позитивни ниту негативни. Можат да се користат за постигнување на карактерните квалитети, меѓутоа и за постигнување на негативни и „погрешни“ цели. На крај, посакуваната цел може да се постигне преку користење на различни конфигурации на ситуациони теми. Така, постојат различни начини да се искаже благодарност кон индивидуата која ни помогнала.

1.2. КРАТКА ИСТОРИЈА ЗА ИНТЕРЕСОТ И ИСТРАЖУВАЊАТА НА КАРАКТЕРОТ И НА КАРАКТЕРНИТЕ КВАЛИТЕТИ

На почетокот на дваесеттиот век психолозите многу малку зборуваат и пишуваат за карактерот, за неговото значење и развој. Една од причините за неговото отфрлање лежи во сфаќањето на психолошката наука дека науката треба да спроведува „објективни“ истражувања и дека предмет на интерес на психологијата треба да бидат „објективните појави“, „фактите“, а не вредностите. Според Гордан Олпорт, карактерот е предмет на изучување на филозофијата, додека личноста и цртите на личноста се предмет на изучување на психологијата (Allport, 1921, 1927, 1930). Друга причина за непостоење на интерес кај психолозите за изучување на карактерот лежи во тоа што во

почетокот на дваесеттиот век интересот на психологијата се повеќе се насочува кон социјалните проблеми како: сиромаштијата, насилството, расизмот, како и кон третирање на психолошките дисфункционалности и болести. Трета причина за ваквата ситуација е подемот на психоаналитичката теорија, која во својата основа е биологистичка и во голем степен песимистичка. Според оваа теорија човекот претставува несвесно суштество, а во суштина на неговата природа лежат потребите за секс и за агресија. Во таа насока, оптимизмот и надежта се сметаат за посакувани но нереални појави, алтруизмот како начин да се постигнат личните стремежи и цели, а на храброста се гледа како на состојба предизвикана од недостаток на центри во нервниот систем кои се одговорни за доживувањето на страв (Peterson & Seligman, 2004).

И покрај тоа што карактерот долг период не бил во фокусот на интерес на психолозите, повеќе автори изнесуваат одредени сфаќања и се обидуваат да го дефинираат во рамки на своите теории.

Фројд зборува за анален карактер, за еротичен карактер и за нарцисоиден карактер. Првиот се карактеризира со тврдоглавост, стиснатост и со претерана педантност. Формирањето на ваквиот карактер Фројд го гледа како реакциона формација на детето кое се откажува од задоволството во аналниот еротизам. Позитивната верзија на овој карактер е индивидуа која е совесна и со внатрешен локус на контрола. Под еротичен карактер Фројд подразбира присуство на љубов, но и на зависно однесување. Нарцисоидниот карактер е претставен со агресивно и независно однесување, затоа што овие индивидуи немаат интернализирано силно супер-его.

Според Фром, карактерот се развива преку начините на кои индивидуата го асимилира она што е ново и гради релации со другите и со светот. Фром зборува за типови на карактер кои се слични на оние кои ги дава Фројд. Тој ги именува со други термини, различни од Фројд: рецептивен тип, акумулирачки тип и искусувачки тип. Фром додава уште еден тип, кој го нарекува маркетиншки тип на карактер. Индивидуата која го поседува овој тип на карактер постојано го адаптира сопственото себство со цел да успее во новата работна економија. Според Фром, одреден карактерен тип може да биде продуктивен или непродуктивен. Тој нагласува дека структурата на карактерот се развива кај индивидуата со цел да и овозможи нормално да функционира во

рамки на одредено општество и да се адаптира на конкретните правила и норми во рамки на тоа општество. Истата структура на карактерот може да биде контрапродуктивна во рамки на друг тип на општество.

Гледиштето на Вилхем Рајх е дека структурата на карактерот се гради врз основа на одредени блокови, кои претставуваат хронични несвесни мускуларни контракции, настанати како резултат на потиснување на емоциите од свесниот дел на личноста. Блоковите настануваат како резултат на претрпена траума. Детето учи како да ја редуцира свесноста за сопствените чувства, кои настануваат како резултат на однесувањето на родителот кон детето, кое може да биде претерано казнувачко или претерано отфрлачко. Рајх зборува за пет основни структури на карактерот. Секоја структура има своја карактеристична телесна основа, настаната како резултат на фрустрацијата на детето поради незадоволената потреба. Шизоидната структура настанува кога детето се чувствува непосакувано од страна на родителите. Оралната структура настанува како резултат на недостатокот од топлина и млеко од мајката на возраст од околу една година. Психопатската структура настанува на тригодишна возраст, кога родителите манипулираат со детето, емоционално го злоупотребуваат и прават да се чувствува „посебно“ поради задоволување на нивните сопствени нарцисоидни потреби. Мазохистичката структура на личност се јавува кога родителите му забрануваат на детето да каже „не“, што претставува прв чекор на поставување на граници. Последната, ригидна структура на личност, се јавува во периодот на возраст од четири години, кога сексуалноста на детето не е прифатена од страна на родителот.

Исто така, еден од првите позначајни психолози кои пишуваат за карактерот и за начините како истиот може да се развива е Торндајк. Торндајк зборува за животната средина како еден од главните фактори кои влијаат врз формирање на карактерот на луѓето. Тој верува дека квалитетот на живот не подразбира само отсуство на проблеми и болести, туку и постоење на позитивни појави и состојби. Со ваквото сфаќање авторот се доближува до денешните сфаќањата на позитивната психологија за среќата, квалитетот на живот и сличните појави. Исто така, Торндајк предлага да се користат квантитативни мерки при мерење на моралноста (карактерот) на индивидуите.

Еден од првите модели на класифицирање на карактерните квалитети дава Ериксон. Тој го изучува личносниот развој и зборува за осум стадиуми низ

кој минува личноста. Во секој развоен стадиум личноста се соочува со криза и доколку ја надмине развива конкретен квалитет, кој Ериксон го нарекува его-квалитет (Јанаков, 2003), (Табела 1). Според оваа теорија, квалитетите се развиваат по одреден редослед и за да се развие одреден квалитет потребно е претходно да бидат развиени оние кои се наоѓаат на понизок стадиум од него.

Табела 1. Психосоцијалните стадиуми според Ериксон (Seligman & Peterson, 2004)

Просечна возраст	Карактеристики	Соодветен карактерен квалитет
Од раѓање до 1 год.	Новороденчето е потребно да научи да се чувствува сигурно, да изгради доверба во оние кои се грижат за него, што е потребно за неговата добросостојба	Доверба (надеж, благодарност)
Од 1 до 3 год.	Детето треба да научи да ги прави работите, да прави избор, да ја вежба вољата	Автономија (истрајност)
Од 3 до 6 год.	Детето треба да научи да ги иницира сопствените активности, а од таму да го гради чувството на самодоверба	Иницијатива (љубопитност)
Од 6 год. до пубертет	Детето треба да научи систематично да ги истражува сопствените вештини и способности	Компетенција (љубов кон учењето; креативност)
Од пубертет до 18 год.	Тинејџерот е потребно да изгради сет од лични вредности и цели по кои ќе живее, а кои го претставуваат неговиот идентитет	Идентитет (социјална интелигенција; спиритуалност)
Од 18 до 25 год.	Младиот возрасен треба да научи да го интегрира сопствениот идентитет со оној на другата особа	Интимност (љубов)
Од 25 до 50 год.	Возрасниот треба да научи да се грижи за светот и за следните генерации	Генеративност (љубезност)

Од 50 год. до смрт	Постариот возрасен треба да дојде до сознание како ги има разрешено претходните дилеми и препреки	Его интегритет (интегритет; перспектива)
--------------------	---	--

Според Маслов, човековите мотиви се хиерархизирани во однос на потребите кои тежнеат да се задоволат. Во својата теорија за човековата мотивација, тој зборува за основни потреби и метапотреби. Во основни потреби спаѓаат: глад, нежност, сигурност и слично, додека во метапотреби спаѓаат потребите за: праведност, добрина, убавина, ред, единственост и слично (Hol & Lindzi, 1978). Последниве кореспондираат со карактерните квалитети согласно ВИА класификацијата на карактерни квалитети (Табела 2). Според Маслов, најпрвин мора да бидат задоволени пониските потреби, за да можат да се задоволат повисоките потреби. Тој се интересира и има пишувано за самоактуализирана индивидуа која ги поседува карактеристиките како: спонтаност, автономија, хумор, капацитет за воспоставување на блиски пријателства. Највисоко на хиерархијата се наоѓа потребата за трансцендентност, која е најблиска до потребите за спиритуалност и религиозност.

Табела 2. Карактеристики на себе-актуализирана индивидуа според Маслов (Seligman & Peterson, 2004)

Карактеристики	Соодветен карактерен квалитет
Точна проценка на реалноста	Отвореност на умот
Прифаќање на себеси	Социјална интелигенција; спиритуалност
Спонтаност	Нема
Ориентираност кон проблемот	Нема
Потреба за приватност	Нема
Автономија	Нема
Свежина во проценувањето	Почитување на убавината
Врвни искуства	Занес
Блискост со други индивидуи	Тимска работа
Човечност и почит за другите	Скромност; еднаквост
Длабоки интерперсонални релации со мал број на избрани индивидуи	Љубов
Силни, но не и неизбежно конвенционални, етички стандарди	Еднаквост
Насоченост кон целите наместо кон	Нема

средствата	
Чувство за хумор	Хумор
Креативен	Креативност
Отпор кон енкултурација	Интегритет; отвореност на умот

Во својата теорија за морален развој, Колберг пишува за неколку фази на морално расудување кај човекот. Според него побитно е како индивидуата ги вреднува конкретните акции отколку какви се самите акции. Во фазата на преконвенционално расудување, индивидуата ги бира своите акции врз основа на тоа дали тие водат до награда или до казна. Во оваа фаза моралноста е лоцирана надвор од индивидуата. Во фазата на конвенционално расудување моралните акции на индивидуата зависат од општествените правила и конвенции. Највисоко ниво на расудување е постконвенционалното расудување, каде индивидуата самостојно и независно расудува за конкретните акции и донесува морални одлуки. Околу 20% од возрасната популација се наоѓа на ова ниво на морален развој.

Пет-факторниот модел на Коста и МекКри претставува еден од многуте факторски модели кој доминира во полето на психолошките истражувања (Ewen, 1998). Петте фактори или димензии на личноста се: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност (Табела 3). 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 на и справат со другите.

Совесноста се однесува на тоа колку личноста ги зема во предвид другите при донесувањето на одлуки (Pompkins, 1998).

Табела 3. Петте фактори на личноста според Коста и МекКри (Seligman & Peterson, 2004)

Црта (и соодветен пример)	Соодветен карактерен квалитет
Невротизам (загриженост, нервоза, емоционалност)	Нема
Екстраверзија (социјалност, желба за забава, активност)	Занес; хумор; игривост
Отвореност (имагинативност, креативност, насочен кон уметност)	Љубопитност; креативност; почитување на убавината
Сложување (неконфликтност, добродушност, сочувствителност)	Љубезност; благодарност
Совесност (од доверба, работливост, прецизност)	Саморегулација; истрајност

1.3. ВИА КЛАСИФИКАЦИЈА НА КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ ДОБЛЕСТИ

Карактерните квалитети претставуваат психолошки составки на доблестите, според ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, Peterson & Seligman, 2004). Тие и овозможуваат на индивидуата добро да функционира и се рефлектираат во нејзиното однесување, размислување и чувствување. Доблестите се клучните компоненти на карактерот: мудрост и знаење, смелост, хуманост, правичност, умереност и трансцедентност. Во рамки на ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести, авторите дефинираат дваесет и четири карактерни квалитети групирани во шест категории (когнитивни карактерни квалитети, емоционални карактерни квалитети, интерперсонални карактерни квалитети, граѓански карактерни квалитети, карактерни квалитети кои штитат од ексцесивно однесување и карактерни квалитети кои поттикнуваат поврзаност со поширокиот универзум) (Табела 4). Тие сметаат дека ваквата листа не е исцрпена и дека во иднина може да биде дополнета со додатни квалитети кои се уште не се идентификувани и класифицирани.

Табела 4. Карактерни квалитети и доблести според Петерсон и Селигман (Rijavec, Miljkovic & Brdar, 2008)

1. Мудрост и знаење	
Креативност	размислување за нови и продуктивни начини да се направи некоја работа, вклучува уметнички достигнувања, но не е ограничена само на тоа
Љубопитност	интересирање за различни теми и искуства, искусување и истражување
Отвореност на умот	темелно размислување и посматрање на работите од сите страни, недонесување на прерани заклучоци, способност да се промени мислењето во присуство на аргументи, разгледување на аргументите давајќи им подеднакво значење
Љубов кон учењето	усвојување на нови вештини и знаења пореди нив самите, тенденцијата систематично да се надгради нечие знаење
Перспектива и мудрост	способност за воочување на пошироката слика, способност за давање на мудри совети, гледање на светот на начин кој има смисла за себе си и за другите
2. Смелост	
Храброст	неповлекување пред опасноста, предизвиците, потешкотиите или болката, кажување на она што е исправно и пред силни противници, како и реагирање според сопствените верувања и во ситуации каде ваквото однесување е неприфатено од средината
Упорност	завршување на она што е започнато, истражување во започнатата активност без оглед на препреките, доживување на задоволство при комплетирање на задачите
Искреност	способност за кажување на вистината, отвореност,

	претставување на себе си во вистинско светло и реагирање на искрен начин
Занес	пристапување кон животот со возбуда и енергија, не правење на работите делумно или половично, живеење на животот на возбудлив начин, доживување на живост, активност и енергичност
3. Хуманост	
Љубов	давање важност и развивање на блиски односи со другите, посебно оние односи каде постои взаемно споделување и грижа
Љубезност	правење на услуги и добри дела на другите, помагање и грижење за другите
Социјална интелигенција	свесност за сопствените и туѓите мотиви и чувства, знаење како да се вклопи и прилагоди во различни социјални ситуации, познавање на начините што ги придвижуваат другите луѓе
4. Праведност	
Тимска работа	способност за добро функционирање во група и покажување на лојалност кон групата
Еднаквост	подеднакво однесување кон сите луѓе во согласност со принципите на правичност и не дискриминација, како и давање секому подеднаква шанса
Водство	способност за организација на групните активности, охрабрување на групата за спроведување на активностите и во исто време одржување на добри човечки односи во рамки на групата
5. Умереност	
Простување	способност за простување на оние кои направиле нешто лошо, прифаќање на грешките на другите, давање на втора шанса и не постапување одмаздољубиво

Скромност	дозволување делата да зборуваат за нас, не претставување на себе си нереално и претенциозно, како и свесност за сопственото место во поширокиот универзум
Промисленост	внимателно донесување на одлуки, не кажува и не прави работи поради кои подоцна би се чувствувал/а виновен/на, избегнување на непотребни опасности
Саморегулација	регулација на чувствата и однесувањето, самодисциплина
6. Трансцедентност	
Почитување на убавината	способност за забележување и почитување на убавината и доживување на возвишеност во различни области во животот: природата, уметноста, математиката, науката, секојдневното искуство и т.н
Благодарност	свесност и благодарност за добрите работи во животот, како и одвојување на време за изразување на таа благодарност
Надеж	очекување на најдоброто и превземање на активности тоа да се постигне, верување дека среќната иднина е нешто што може да се предизвика
Хумор	склоност кон смеење и засмевање на другите, гледање на светлата страна на нештата, правење и/или раскажување на шеги
Спиритуалност/религиозност	верување во постоење на повисока цел и значење на универзумот, верување за смислата на животот кое води до чувство на смиреност и хармоничност

Според Парк и Петерсон, во најновите истражувања за класификација на карактерните квалитети и во рамки на спроведените факторски анализи (Park & Peterson, 2006; Peterson, Park, Pole D'Andrea & Seligman, 2008), податоците

варираат во рамки на различните примероци. Меѓутоа, во сите спроведени истражувања се јавуваат две основни групи на квалитети: *карактерни квалитети на умот* (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето) и *карактерни квалитети на срцето* (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност/религиозност, тимска работа и занес) (Park & Peterson, 2006; Peterson, 2006; Peterson & Park, 2009; Park & Peterson, 2010). Квалитетите на умот се интелектуални и се повеќе ориентирани кон себе, додека квалитетите на срцето се емоционални и интерперсонални. Односот на овие квалитети ја рефлектира спротивставеноста на мислењето наспроти чувствувањето, на когницијата наспроти емоцијата, но и повеќе од тоа, бидејќи го опфаќа и контраст помеѓу насоченоста кон себе си и насоченоста кон другите (Park & Peterson, 2010). Останатите квалитети, кои не припаѓаат на овие две групи, се сместени во третата категорија - *останати карактерни квалитети* (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција). Во истражувањето е користена оваа класификација на карактерни квалитети, прикажана во Табела 5.

Табела 5. Карактерни квалитети (Park & Peterson, 2010)

1. Карактерни квалитети на умот	2. Карактерни квалитети на срцето	3. Останати карактерни квалитети
Почитување на убавината	Еднаквост	Храброст
Креативност	Простување	Перспектива и мудрост
Љубопитност	Благодарност	Саморегулација
Отвореност на умот	Искреност	Социјална интелигенција
Љубов кон учењето	Надеж	
	Хумор	
	Љубезност	
	Водство	
	Љубов	
	Скромност	
	Упорност	

Промисленост
Спиритуалност/религиозност
Тимска работа
Занес

Во продолжение ќе бидат дефинирани секоја од дваесет и четирите карактерни квалитети одделно, според ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман (Peterson & Seligman, 2004).

Креативност

Како синоними за овој квалитет се користат термините оригиналност и генијалност. Креативноста се дефинира како размислување за нови и продуктивни начини да се направи нештото. Таа вклучува уметнички достигнувања, но не е ограничена само на тоа (Rijavec, Miljkovic & Brdar, 2008). Според Петерсон и Селигман, овој карактерен квалитет содржи две клучни компоненти. Прво, креативната личност се карактеризира по тоа што креира нови, оригинални и необични идеи и однесување. Второ, ваквото однесување покрај тоа што е оригинално, потребно е да биде адаптивно и да има позитивно влијание врз животот на индивидуата или на другите луѓе.

Креативноста во голем степен варира помеѓу различни индивидуи. Истражувачите користат голем број на инструменти за мерење на овој карактерен квалитет. Меѓутоа, пред да се пристапи кон мерење на креативноста, потребно е да се одреди кои нејзини манифестации ќе се посматраат: продуктот, процесот или личноста.

Направени се бројни истражувања чија цел е развивање на креативноста. Сознанијата до кои дошле истражувачите се дека за развој на креативноста од посебно значење е домашната средина во која расте детето. Ваквата средина потребно е да нуди можност за интелектуална, културна и естетска стимулација. Исто така, за развојот на овој карактерен квалитет значајна е училишната средина и флексибилноста и поддршката на наставникот да овозможи детето слободно да се однесува и да истражува.

Креативноста полесно се пројавува во средина која е поддржувачка, отворена и неформална, каде индивидуата има дозвола автентично и слободно да се изрази. Од друга страна, овој квалитет потешко доаѓа до израз

кога индивидуата се наоѓа под притисок и е поставена во ситуација на постојано надгледување и критика.

Љубопитност

Љубопитност (заинтересираност, барање на ново, отвореност кон искуство) претставува интересирање за различни теми и искуства, искусување и истражување. Таа подразбира препознавање, насочување и регулирање на нечие искуство, како одговор на предизвиците и можностите (Peterson & Seligman, 2004). Овој карактерен квалитет е единствен и се манифестира во секојдневни активности кои го прават животот повеќе исполнет. И покрај тоа што сите индивидуи доживуваат љубопитност, тие се разликуваат во интензитетот и во отвореноста со која доживуваат.

Љубопитноста, заинтересираноста, барање на нови нешта и отвореноста кон искуство се разликуваат помеѓу себе. Љубопитноста и заинтересираноста често се користат синонимно. Индивидуите кои ги искусуваат овие позитивни состојби пројавуваат однесување насочено кон целта, кое е поттикнато од мотивирачката дразба. Барањето на нови нешта ја отсликува склоноста на индивидуата кон нови и возбудливи искуства и потребата за подигнување на дразбите до одредено оптимално ниво. Ваквата состојба вклучува преземање на ризици и има силна поврзаност со храброста и социјабилноста, а негативна поврзаност со досадата и анксиозноста. Љубопитноста е поширок термин од барањето на ново и во себе го вклучува истиот. Отвореноста кон искуство претставува црта на личноста која во себе ги вклучува отвореност кон фантазија, чувства, идеи и вредности. Љубопитноста претставува важна компонента на сите подфактори на отвореноста кон искуство.

Љубопитноста како карактерен квалитет е типична и се јавува уште во раното детство. Меѓутоа и покрај вродената предиспозиција, нејзината манифестација во голем степен зависи од интеракцијата помеѓу индивидуата и средината. Така, влијанието на средината е значајно во однос на тоа дали новата дразба ќе се доживее како опасна или поттикнувачка.

Отвореност на умот

Отвореност на умот или критичко мислење претставува тенденција кон постојана потрага по нови начини на гледање на нештата, темелно размислување и посматрање на работите од сите страни, не донесување на прерани заклучоци. Личноста кај која овој карактерен квалитет е високо развиен има способност да го промени мислењето во присуство на аргументи, а на сите аргументи на почетокот им дава подеднаква важност и значење. Спротивно на овој карактерен квалитет е тенденцијата да се размислува на начин кој поддржува едно одредено гледиште (Greenwald, 1980).

Истражувањата покажуваат дека луѓето поседуваат одредени нормативни стандарди на мисли и вредности со кои ги споредуваат мислите и вредностите на другите луѓе. Благодарение на овие стандарди, поголемиот дел од своите верувања тие ги сметаат за исправни. Отвореноста на умот подразбира да се преиспитаат сопствените ставови и вредности и истите да се модифицираат или изменат во присуство на уверливи аргументи.

Отвореноста на умот се развива со текот на годините и со помош на образованието (Kokis, Macpherson, Toplak, West & Stanovich, 2002). Меѓутоа, ваквиот развој не се случува кај сите индивидуи со иста динамика. Тој нема одредени педагошки законитости и фази низ кои поминува личноста. Исто така, постојат малку податоци за тоа дали овој карактерен квалитет се намалува со годините и како одредени значајни животни настани влијаат врз истиот.

Љубов кон учењето

Овој карактерен квалитет претставува усвојување на нови вештини и знаења пореди нив самите, тенденција систематично да се надгради нечие знаење. Опишан е како начин на кој луѓето се приврзуваат кон новите информации, како и високо развиен интерес за приврзување кон новите содржини. Луѓето со развиена љубов кон учењето се когнитивно поактивни, доживуваат позитивни чувства во процесот на усвојување на знаења и покажуваат висок степен на љубопитност. Овој карактерен квалитет помага при истражување во работите што се започнати, во ситуации кога индивидуата наидува на препреки и одредени проблеми.

И покрај тоа што некои луѓе не доживуваат високо ниво на љубов кон учењето, повеќето од луѓето доживуваат љубов кон учењето во рамки на

одредени области кои се од нивен интерес (Travers, 1978). Истражувачите имаат идентификувани повеќе фактори кои влијаат позитивно врз изразување на овој карактерен квалитет. Меѓу идентификуваните фактори спаѓаат: позитивни доживувања и чувства за одредена област, верување дека одредена задача е остварлива, љубопитност која се манифестира преку поставување на прашања поврзани со областа, способност да се идентификуваат ресурсите за завршување на задачата и слично. Овие фактори можат да се користат како стратегии за развивање на овој квалитет.

За да се развие квалитетот љубов кон учењето потребно е индивидуата да се наоѓа во средина која овозможува нови предизвици и во исто време дава поддршка за насочување и прифаќање на тие предизвици. Сепак, истражувањата поврзани со развојот на овој квалитет покажуваат дека нивото за љубов кон учењето опаѓа со текот на возраста и дека образовниот систем често може да ја намали можноста за развој на интересот и љубопитноста кај учениците (Foellings-Albers & Hartinger, 1998, Hoffmann, 2002, Renninger, & Hindi, 2002).

Перспектива и мудрост

Постојат голем број на дефиниции кој го дефинираат карактерниот квалитет перспектива и мудрост. Повеќето психолози го одредуваат во однос на три насоки, во однос на процесот, продуктот или на индивидуата. Петерсон и Селигман ја дефинираат перспективата и мудроста како способност за воочување на пошироката слика, за давање на мудри совети и како посматрање на светот на начин кој има смисла за себе и за другите. Тие се согласуваат дека овој карактерен квалитет се разликува од интелегенцијата, а содржи одреден степен на знаење, проценка и капацитет за давање на совети. Тој и дозволува на индивидуата да се соочи со важните прашања за смислата и значењето на животот и придонесува во доживување на добросостојба и исполнетост.

Истражувачите откриле дека личноста игра значајна улога во степенот на пројавување на овој карактерен квалитет. Покрај личноста, значајни фактори кои придонесуваат да се развие мудроста се: активно учество во животните настани, одредени животни промени, настани кои стресно делуваат на индивидуата, како и надминување на истите.

Луѓето обично мудроста ја поврзуваат со искуството и возраста. Меѓутоа истражувањата покажале дека не постои возрасна разлика во самопроценките кај лица од различни возрасти (Heckhausen, Dixon & Baltes, 1989, Orwoll & Perlmutter, 1990).

Храброст

И покрај тоа што карактерниот квалитет храброст различно се дефинира во различни култури и различни научни дисциплини, постојат одредени заеднички карактеристики кои се повторуваат. Шелп ја дефинира како диспозиција за реагирање без страв во опасни ситуации, во кои постои реален ризик и опасност (Shelp, 1984). Според Петерсон и Селигман, храброста претставува не повлекување пред опасните ситуации и предизвиците, кажување на она кое индивидуата го смета за исправно, како и реагирање според сопствените верувања и во ситуации каде ваквото однесување е неприфатено од средината. Клучни елементи на дефиницијата за овој карактерен квалитет се: реакциите на индивидуата мора да се по нејзина иницијатива а не под принуда, храброста е пратена со процена на индивидуата за ризиците и прифаќање на можните последици од сопствените реакции, потребно е да постои реална опасност, загуба, ризик или потенцијална повреда.

Не постојат голем број на истражувања кои ги испитуваат развојните трендови на овој карактерен квалитет. Поголем е бројот на истражувањата кои се интересираат за тоа како луѓето размислуваат и ја дефинираат храброста. Луѓето од различни возрасни прават различни процени за тоа дали одредено однесување е храбро или не. Сепак, одредени истражувачи претпоставуваат дека способноста да се реагира храбро се обликува уште од младоста и е под влијание на значајните животни настани (Finfgeld, 1999).

Упорност

Според Петерсон и Селигман, упорноста претставува истражување во активностите поврзани со постигнување на целите и покрај постоењето на пречки и потешкотии, завршување на она што е започнато, како и доживување на задоволство при комплетирање на задачите. Како синоними за овој термин се користат и термините: истрајност, издржливост, работливост. Авторите

прават разлика помеѓу упорност во однесувањето и упорност во уверувањата. Од причина што вториот тип на упорност не вклучува активно однесување, тие не го интегрираат во конечната дефиниција за упорност.

Карактерниот квалитет упорност се зголемува кај индивидуата со зголемување на возраста. Причината за ваквиот развој лежи во тоа што со текот на возраста доаѓа до стабилизирање на вниманието и толеранцијата на фрустрација. Од таа причина малите деца полесно завршуваат задачи кои се лесни и траат краток временски период.

Искреност

Искреност (автентичност, чесност, интегритет) претставува способност за кажување на вистината, отвореност, претставување на себе си во „вистинско светло“ и реагирање на искрен начин. Ваквите луѓе ги изнесуваат сопствените верувања, ставови и намери на експлицитен и автентичен начин, како во приватниот живот така и пред јавноста. Тие ја превземаат одговорноста за сопствените чувства и однесување, дури и доколку не се општо прифатени и популарни. Сензитивни се на потребите на другите луѓе и се однесуваат кон другите со грижа и внимание.

Истражувањата покажуваат дека искреноста и интегритетот растат со возраста на детето, меѓутоа дека не секогаш тој развој продолжува и во периодот на адолесценција. Во истражувањето спроведено од Олсон, не биле најдени значајни развојни разлики во моралниот интегритет помеѓу адолесцентите и возрасните испитаници (Olson, 1998).

Моралниот развој и искреност кај децата го има проучувано Пијаже. Родителите можат ја го поттикнат искреноста кај децата преку негување на меѓусебен однос кој е отворен и се базира на искреност и доверба. Меѓутоа тие можат да влијаат и врз развојот на неавтентично однесување кај децата преку поддржување на таквото однесување кое не е во склад со детето, а е социјално прифатено и пожелно во средината. На развојот на неавтентично и неискрено однесување влијаат и одредени психолошки стресори, какви што се: караници помеѓу родителите и развод, физичко и психолошко насилство, отфрлање и занемарување на детето.

Занес

Занес (виталност, ентузијазам, страст, енергичност) претставува пристапување кон животот со возбуда и енергија, не правење на работите делумно или половично, живеење на животот на возбудлив начин, доживување на живост, активност и енергичност. Овој карактерен квалитет го претставува динамичкиот дел од добросостојбата, поточно субјективното доживување на енергија и живост. Поврзан е со факторите како што се: добро психичко и телесно функционирање, како и отсуство на замор и болест. Индивидуите кои се карактеризираат со високо ниво на овој карактерен квалитет се енергични и целосно функционални. Меѓутоа и покрај тоа што занесот е поврзан со позитивни емоционални состојби, тој е поспецифичен и поконкретен од среќата. Занесот претставува активна емоционална состојба, додека среќата ги опфаќа и состојбите кои се пасивни по својата природа, какви што се задоволството, исполнетоста и слично.

Истражувањата покажуваат дека во рамки на факторите кои негативно влијаат врз занесот спаѓаат: замор, болест, повреда и болка, пушење, држење на диети, како и недостаток на физички вежби. Во факторите кои позитивно влијаат и го стимулираат занесот спаѓаат: позитивниот социјален контекст, автономијата, блискоста, интимноста и слично. И покрај тоа што развојниот процес на занесот не им е познат на истражувачите, некои претпоставуваат дека занесот е поврзан со возраста и различното ниво на енергија во различни периоди од животот на индивидуата (Thayer, 2001).

Љубов

Според Петерсон и Селигман, љубовта претставува давање важност на другите и развивање на блиски односи со другите, посебно оние односи каде постои взаемно споделување и грижа. Овој карактерен квалитет претставува когнитивен, бихејвиорален и емотивен однос кон другите, кој може да се изрази во три форми. Првата форма ја вклучува љубовта на детето кон родителот и во нејзина основа се наоѓа потребата да се биде заштитен, згрижен и поддржан. Втората форма ја вклучува љубовта на родителот кон детето и под неа се подразбира потребата да се покаже грижа и внимание кон некого. Третата форма е љубов која вклучува страст и потреба за сексуално, физичко

и емоционално зближување кон индивидуа која се доживува како посебна. Таква љубов е романтичната љубов.

Истражувањата покажуваат дека односот на родителите кон децата во најраното детство е од суштинско значење за начинот на кој индивидуите примаат и даваат љубов во нивниот подоцнежен живот. Позитивниот и топол однос на родителот кој покажува внимание и грижа позитивно влијае на детето и начинот на кој подоцна тоа ќе покажува љубов и топлина кон другите. Обратно, односот на отфрлање и раната сепарација негативно се одразуваат врз детето и врз неговата способност за приврзаност кон другите и за љубов.

Љубезност

Љубезност (великодушност, широкоградост, грижа, сочувство) претставува правење на услуги и добри дела, помагање и грижа за другите луѓе. Овој карактерен квалитет ја претставува насоченоста на индивидуата кон другите и се карактеризира со одредена доза на хуманост. Луѓето кај кои е изразен овој квалитет ги почитуваат луѓето и им посветуваат внимание и грижа.

Степенот до кој возрасните манифестираат љубезно однесување и се насочени кон другите луѓе може да се предвиди во зависност од нивното однесување во детството и во младоста. Овој карактерен квалитет почесто се јавува кај оние возрасни индивидуи кои во раниот период на својот развој покажувале одреден степен на емпатија, симпатија и просоцијално однесување (Eisenberg, 2002). Други фактори кои се поврзани и кои влијаат врз манифестирање на овој карактерен квалитет се: моралното однесување, социјалната одговорност, позитивното расположение и други. Така, луѓето кои имаат високо ниво на морално резонирање и кои имаат развиено социјална одговорност уште од млада возраст во основа покажуваат поголема тенденција да им помогнат на другите. Исто така, истражувањата покажале дека луѓето кои се наоѓаат во позитивна емоционална состојба имаат поголема желба да им помогнат на другите од оние кои се наоѓаат во неутрална емоционална состојба (Carlson, Charlin & Miller, 1988).

Социјална интелигенција

Според Селигман и Петерсон, интелигенцијата се однесува на „способноста да се размислува на апстрактен начин, да се разбираат

сличностите и разликите помеѓу нештата, да се препознаваат моделите и другите релации“. Интелигенцијата се дели на два подвиди, во зависност од сферата на резонирање на индивидуата. Првиот подвид се однесува на когнитивната сфера и тука, меѓу другите спаѓаат: вербалната, перцептивната и спиритуалната интелигенција. Вториот подвид повеќе се однесува на регистрирање на информациите поврзани со мотивите, чувствата и другите процеси кои се од важност за опстанокот и/или за добросостојбата на индивидуата. Во вториот подвид спаѓаат: личната, социјалната и емотивната интелигенција.

Социјалната интелигенција се дефинира како свесност за сопствените и туѓите мотиви и чувства, знаење и вештина за вклопување и прилагодување во различни социјални ситуации, познавање на начините кои ги придвижуваат другите луѓе. Луѓето кои имаат високо ниво на социјална интелигенција лесно ги препознаваат емотивните реакции на другите, ги користат информациите поврзани со емоциите во секојдневните активности, ја разбираат важноста на емоциите за човечките релации, можат прецизно да ги проценат мотивите на другите луѓе и слично.

Тимска работа

Тимска работа (социјална одговорност, лојалност) е карактерен квалитет кој се дефинира како способност за добро функционирање во група и покажување на лојалност кон групата. Луѓето кај кои овој карактерен квалитет е високо изразен лесно се идентификуваат со групата на која припаѓаат, покажуваат високо ниво на одговорност, работат за доброто на групата и се добри и лојални пријатели. Нивното себство често се шири и надвор од нивниот личен интерес. Ваквите индивидуи често се вклучени во различни општествени активности како учество во волонтерски асоцијации од различен карактер, давање придонес во рамки на одредени социјални сфери или сфери поврзани со заштита на околината и слично. Тие во поголем дел од времето се идентификуваат со јавниот интерес и интересот на групата и се залагаат за општо добро и подобра иднина на генерациите кои доаѓаат.

Развојот на овој карактерен квалитет зависи од социјалните релации кои детето ги гради уште во раните години. Фамилијарните вредности имаат клучна улога во раната социјализација и во градење на социјалната одговорност.

Детето ги интегрира ваквите вредности и стандарди, кои стануваат дел од неговиот личен идентитет.

Исто така, истражувањата покажуваат дека вклученоста во курсеви или активности во рамки на кои се дискутира за тековни настани во средношколскиот период ја зголемува веројатноста кај младите да се вклучат во политички активности во подоцнежниот период од нивниот живот (C.A.Flanagan, Bowes, et al., 1998).

Еднаквост

Карактерниот квалитет еднаквост претставува подеднакво однесување кон сите луѓе во согласност со принципите на правичност и недискриминација и давање секому подеднаква можност и шанса. Често се дефинира како процес преку кој индивидуата одредува што е морално исправно, а што погрешно. Како синоними за овој карактерен квалитет се користат термините почитување и моралност. Индивидуите кои имаат високо развиено ниво на еднаквост развиваат праведен и непристрасен однос кон другите луѓе, пројавуваат сензитивно однесување кон ситуации поврзани со социјална неправда и покажуваат грижа и сочувство кон другите. Тие се дефинирани од средината како „одговорни граѓани“, „пријатели од доверба“ и генерално „морални личности“.

Развојот на овој карактерен квалитет претставува интеракција помеѓу процесот на биолошка матурација и искуството на индивидуата во светот. Ваквиот развој е дел од природниот процес на адаптација на индивидуата, а важен фактор кој влијае врз овој процес е односот кој родителите го развиваат со детето уште во раните фази на неговиот развој. Други фактори кои авторите ги наведуваат како значајни за пројавување на овој карактерен квалитет се: љубов кон учењето, барање на нови предизвици, уживање во интелектуално стимулативни средини, рефлексивно однесување, правење на планови и поставување на цели, преземање на ризици и слично (Peterson & Seligman, 2004).

Простување

Простување претставува способност за да се прости на оние кои направиле нешто лошо, прифаќање на грешките на другите, давање на втора

шанса и не постапување одмаздољубиво. Овој карактерен квалитет опфаќа низа на социјални промени кои се јавуваат кај индивидуата која била навредена во релацијата со друга индивидуа (McCullough, Paragament & Thoresen, 2000). Кога индивидуата ќе прости, нејзината базична мотивација е повеќе позитивно, а помалку негативно насочена. Простувањето се смета за посебна форма на милосрдие, кој претставува повеќе генерален концепт и се надоврзува на љубезноста, сочувството или попустливоста.

Истражувањата покажале дека желбата да се прости варира од возраста на индивидуата (Darby & Schlenker, 1982, Enright et al., 1989, Gilarard & Mullet, 1997, Mullet et al., 1998). Според нив, децата на помала возраст имаат многу помала желба да простат на оние кои им згрешиле, споредено со возрасните индивидуи. Најлесно простувале испитаниците на постара возраст. Ваквите наоди го потврдиле верувањето на Пијаже, дека разликата во возраста е резултат на когнитивниот развоен процес на индивидуата.

Фактори кои влијаат на желбата да се прости се: сложувањето, невротизмот, како и начинот на кој индивидуата ја проценува другата индивидуа која и згрешила. Исто така, истражувачите откриле дека карактеристиките на релацијата меѓу двете индивидуи (таа која простува и таа на која и се простува) влијаат врз овој карактерен квалитет. Така, истражувањата покажале дека партнерите се повеќе спремни да си простат еден на друг доколку нивната релација се карактеризира со високо ниво на задоволство, блискост и посветеност (Finkel, Rusbult, Kumashiro & Hannon, 2002, McCullough et al., 1998).

Скромност

Скромност (понижност) претставува карактерен квалитет кој се манифестира преку однесување со кое индивидуата не се преценува себе си и не се претставува претенциозно и нереално пред другите, туку допушта делата да ја претстават и опишат. Ваквата индивидуа е повеќе свесна за сопственото место во поширокиот универзум. Клучни карактеристики на овој карактерен квалитет, според Тагни (Tagney, 2000, 2002) се: прецизна проценка на сопствените способности и постигнувања, способност за посветување и корекција на сопствените слабости, пропусти во знаењата и ограничувања, отвореност кон нови идеи, релативно слаба насоченост кон себството или

способност „да се заборави на себството“, вреднување и почитување на различните начини преку кои другите луѓе и работите можат да придонесат за светот.

Поголемиот број на автори веруваат дека за развој на скромноста од пресудно значење се факторите кои влијаат врз развој на приврзаност кај индивидуата. Овие фактори создаваат чувство на сигурност кое позитивно влијае и ги ублажува негативните реакции од средината. Од друга страна, врз развојот на скромноста негативно влијае начинот на воспитување на детето, каде се става голем акцент на: изведбата, изгледот, популарноста и други надворешни извори на проценување на себе си, претерано и неосновано се користи награда или казна, детето често се споредува со братот, сестрата или други врсници, како и детето се третира како поинфериорно или посупериорно од другите луѓе.

Промисленост

Промисленост (внимателност, претпазливост) претставува карактерен квалитет кој се манифестира преку внимателно донесување на одлуки, избегнување да се кажат и да се направат работи поради кои подоцна би се чувствувале виновно, избегнување на непотребни ситуации кои се карактеризираат со одредена доза на ризик и опасност. Промисленоста некои автори ја дефинираат како мудро донесување на заклучоци и одлуки чија цел е постигнување на долгорочните цели на индивидуата. Индивидуите кај кои овој квалитет е високо изразен се карактеризираат со тоа што внимателно ги промислуваат последиците од сопствените акции и одлуки, успешно се справуваат со импулсите кои се насочени кон задоволување на краткорочните цели, имаат флексибилен пристап кон животот и се во постојана потрага по баланс помеѓу сопствените цели и постигнувања. Тие внимателно ги промислуваат одлуките кои ги донесуваат во секојдневниот живот и ги прават плановите за сопствената иднина.

Повеќе автори ги издвојуваат следниве факторите кои се поврзани и влијаат врз развојот на овој карактерен квалитет: стилот на воспитување на децата во рамки на семејството, социјалната класа, религиозноста и други (Peterson & Seligman, 2004).

Саморегулација

Саморегулација, самоконтрола или самодисциплина е карактерен квалитет кој се дефинира како способност за регулирање на чувствата и однесувањето. Овој карактерен квалитет се однесува на тоа како личноста ја користи контролата врз сопствените мисли, емоции, импулси, однесување, а со цел да ги постигне целите кои си ги поставила или да живее по сопствените идеи, норми и очекувања.

Индивидуата постојано реагира на мноштво интерни и екстерни дразби. Сепак, таа има способност и да ги селектира дразбите на кои ќе реагира, со цел адаптација и оптимално функционирање во средината. Исто така, луѓето наоѓаат за корисно целосно да игнорираат одредени дразби, да ги насочуваат сопствените мисловни процеси во насока различна од првичната или да ги менуваат емоционалните реакции спротивно на тоа како првично се чувствуваат.

Според повеќето истражувачи, саморегулацијата покажува одредена конзистентност во текот на развојот на индивидуата. Капацитетот за саморегулација може да се одреди уште на четири годишна возраст и останува релативно стабилен во текот на целиот живот (Mischel et al., 1988).

Почитување на убавината

Почитување на убавината претставува способност за забележување и уживање во убавите нешта кои не опкружуваат, како и доживување на возвишеност во различни области во животот: природата, уметноста, математиката, науката, секојдневното искуство и т.н. Како синоним на овој карактерен квалитет се користат термините восхит, вчудоневиденост и воздигнување. Индивидуите кај кои почитувањето на убавината е високо изразено често чувствуваат стравопочит, убавина и возбуда кога се наоѓаат во природа, кога гледаат или слушаат за некоја далечна земја или различна култура, кога читаат роман или восприемаат друго уметничко дело, како и кога учат за животот на луѓето и нивните таленти и доблести. Ваквите луѓе повеќе уживаат во секојдневните активности, повеќе наоѓаат смисла во сопствениот живот, полесно и подлабоко се поврзуваат со другите луѓе. Индивидуите кои имаат ниско ниво на овој карактерен квалитет многу слабо го забележуваат она

што е убаво и што придвижува, ретко уживаат во живописни пејзажи или се радуваат на квалитетите и постигнувањата на другите.

Според Петерсон и Селигман, постојат три нешта кои кај индивидуата можат да предизвикаат почитување на убавината: 1) физичката убавина, во која спаѓа убавината на визуелната средина која не опкружува, но и аудиторната убавина; 2) вештините или талентите на другите луѓе; и 3) доблестите и моралните добра како љубезноста, сочувството, благодарноста и слично.

Почитување на убавината е карактерен квалитет кој најблиску може да се спореди со цртата на личност отвореност кон искуството (McStae, 1996). Овој карактерен квалитет, по својата општост, е на пониско ниво од отвореноста кон искуство, од причини што втората во себе ги вклучува отвореност кон: фантазија, естетика, чувства, акција, идеи и вредности. Сепак, почитувањето на убавината е поширок поим и се наоѓа на повисоко ниво од отвореноста кон естетика затоа што во себе вклучува восхит и уживање и во неестетски форми на убавина.

На истражувачите не им е познат развојниот тек на карактерниот квалитет почитување на убавината. Слично на отвореноста кон искуството, се претпоставува дека во основа на овој квалитет доминира генетскиот фактор.

Благодарност

Благодарноста претставува карактерен квалитет кој се манифестира преку доживување на свесност и чувство на благодарност за добрите работи во животот, како и одвојување на време за изразување на таа благодарност. Благодарноста често се изразува преку момент на мир, блаженство и среќа поттикнат од одредена убавина присутна во природата.

Авторите прават разлика помеѓу лична и трансперсонална благодарност. Личната благодарност е насочена кон конкретна индивидуа, а предизвикана од нешто значајно и добро што индивидуата направила, или единствено поради нејзиното постоење во светот. Трансперсоналната благодарност е благодарност насочена према Господ, одредена надземна сила или космосот.

Фризгералд пишува за три компоненти на карактерниот квалитет благодарност: 1) топло чувство на почитување и благодарност кон неког или нешто, 2) чувство на наклонетост према неког или нешто и 3) диспозиција да

се реагира, која потекнува од чувството на почитување, благодарност и наклонетост.

Според повеќе истражувачи, благодарноста кај децата најинтензивно се развива и се зајакнува помеѓу седум и десет годишна возраст (Graham & Weiner, 1988). Од факторите кои позитивно влијаат врз пројавување на овој карактерен квалитет се: оптимизмот, великодушност и позитивен поглед кон животот, спиритуалност/религиозност и интринзична религиозност, емпатија, понизност и чувство за перспектива. Авторите го наведуваат нарцизмот кај индивидуата, како еден од факторите кои негативно влијаат врз пројавување на овој карактерен квалитет. Индивидуите со нарцисоидни тенденции веруваат дека заслужуваат специјални права и привилегии, без да имаат чувство и одговорност за еднаквост и реципрочност кон другите луѓе.

Надеж

Надеж, оптимизам или ориентација кон иднината е карактерен квалитет кој се манифестира преку очекувањата на индивидуата да се случи најдоброто и преземање на активности во таа насока, како и преку верувањата дека среќната иднина е нешто што може да се поттикне и предизвика. Овој карактерен квалитет го отсликува когнитивниот, емоционалниот и мотивацискиот аспект на индивидуата во однос на нејзината ориентација и насоченост кон иднината. Индивидуите кои имаат високо изразена надеж и оптимизам веруваат дека нештата кои ги посакуваат ќе се остварат. Тие чувствуваат сигурност во себе си и вложуваат напор со цел да ги постигнат поставените цели.

Истражувањата покажуваат дека надежта и оптимизмот се стабилизираат на возраст од осум години. Тие остануваат релативно непроменети во текот на животот, се додека одредени надворешни фактори не повлијаат на нивното покачување или снижување. Не постојат многу докази за тоа дека децата имаат поизразено ниво на надеж од возрасните, иако одредени истражувања покажуваат дека овој карактерен квалитет се менува во текот на животот. Исто така, не постојат докази дека постојат разлики помеѓу мажите и жените во однос на манифестирање на надеж и оптимизам. Снајдер верува дека овој карактерен квалитет се развива без исклучок кај сите деца, доколку неговиот развој не е попречен од одредени надворешни фактори.

Истражувачите дошле и до сознанија дека овој квалитет во голем степен се наследува од родителите. Од факторите кои негативно влијаат врз развојот на надежта и оптимизмот се траумата и доживувањето на неуспех.

Хумор

Хумор или игривост претставува склоност кон смеење и засмевање на другите, гледање на светлата страна на нештата, правење и/или раскажување на шеги. Сепак, не постои една дефиниција за овој карактерен квалитет, а различни автори различно го разбираат и одредуваат. Така, според некои автори 1) хуморот претставува игривост уживање и/или креирање на неочекувани и невообичаени ситуации; 2) весел начин на гледање на ситуациите, што и овозможува на индивидуата да ја види „светлата страна“ на работите и да остане во ведро расположение; 3) способност да се развеселат и насмеат другите луѓе. Во рамки на научната дисциплина естетика, хуморот претставува само еден елемент на комиката, заедно со забавата, духовитоста, сарказмот, иронијата, сатирата, исмевањето и другите елементи. Она што хуморот го издвојува од останатите елементи се карактеристиките симпатичност и топлина.

Според МекГи, карактерниот квалитет хумор има наследна основа, меѓутоа социјализацијата игра пресудна улога во неговото манифестирање и развој. Релациите кои детето ги гради со најблиските, а кои се карактеризираат со хумор и игривост, се од големо значење за развојот на овој карактерен квалитет (McGhee, 1999).

Спиритуалност/религиозност

Спиритуалност/религиозност како карактерен квалитет претставува верување во постоење на повисока цел и значење на универзумот, барање на смисла во животот, кое води до чувство на смиреност и хармоничност. Спиритуалноста/религиозноста се темели на верувањето во постоење на трансцедентна димензија на животот, кое се рефлектира на начинот на кој индивидуата размислува, го доживува светот и реагира. Овој карактерен квалитет е универзален, присутен во различни култури и во различни временски периоди. Така, во сите култури се среќава концептот за одредена трансцедентна и божествена сила и сите култури настојуваат да им помогнат

на луѓето да се справат со клучните егзистенцијални концепти на смислата и значењето на животот.

Голем број на автори термините спиритуалност и религиозност ги сметаат за синоними. Сепак, во рамки на поновите студии се прави разлика помеѓу овие два термина. Зборот религиозност потекнува од латинскиот збор *religio*, кој се однесува на верувањето во постоење на божествена, надчовечка сила и изведување на ритуали на нејзино обожување. Спиритуалноста потекнува од латинскиот збор *spiritus*, кој се преведува како „здивот на животот“. Во различни култури и во различни историски периоди овој збор се употребувал како синоним за мудрост, интелигенција, капацитет за расудување, душа или друга форма на нематеријален живот (Berdyayev, 1939; MacQuarrie, 1972). Додека религиозноста претставува верување во божествената сила, спиритуалноста ја опишува интимната релација на индивидуата и божественото (Zinnbauer, 1997; Mattis, 2000).

Постојат различни претпоставки за развојот на спиритуалноста/религиозноста кај луѓето. Според некои автори овој карактерен квалитет е генетски предиспониран и наследен, додека според други тој зависи од срединските фактори и од социјализацијата. Без разлика на различните гледишта, повеќето автори се сложуваат дека социјализацијата игра значајна улога во пренесување на религиозното однесување и религиозните вредности од родителите на децата. Така, истражувањата покажале дека децата одгледани во нуклеарни семејства, чии родители делат слични религиозни верувања, вредности и модели на однесување, се повеќе религиозни од децата кои не се одгледани во ваков тип на семејства (Myers, 1996).

1.4. КАРАКТЕРИСТИКИ НА КАРАКТЕРНИТЕ КВАЛИТЕТИ

Селигман и Петерсон издвојуваат 10 критериуми кои ги одредуваат карактерните квалитети, а кои детално ги опишуваат во книгата "Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification" (Seligman & Peterson, 2004). Потребата за одредување на критериумите произлегла откако истражувачите идентификувале поголем број на карактерни квалитети кои требало да се соединат во помал број на јасно одредени квалитети. Меѓутоа, само половина од квалитетите вклучени во ВИА класификацијата ги задоволуваат сите 10 критериуми. Според Петерсон и Селигман, ваквите критериуми не се неопходни при класифицирање на квалитетите, туку претставуваат пожелни и значајни карактеристики кои, доколку се земат заедно, попрецизно ги одредуваат квалитетите (Wittgenstein, 1953).

10-те критериуми за класифицирање на карактерните квалитети се:

Критериум 1: *Карактерните квалитети допринесуваат во чувството на исполнетост, задоволство и среќа кај индивидуата и кај другите.*

Овој критериум подразбира дека квалитетите придонесуваат индивидуата не само да се справи со состојбите на стрес и другите негативни состојби, туку и да доживува повеќе позитивни емоции и состојби. Квалитетите обично предизвикуваат автентични позитивни емоции: гордост, задоволство, радост, хармонија и слично и влијаат врз целокупното ниво на квалитет на живот кај индивидуата.

Од таа причина, доблестите и квалитетите често се присутни во релации каде сите вклучени страни се во позиција на „победници“. Селигман нагласува дека сите ние можеме да бидеме победници доколку реагираме во согласност со нашите доблести и квалитети.

Критериум 2: *Карактерните квалитети се значајни сами по себе.*

Тоа значи дека и покрај тоа што квалитетите често резултираат со позитивни последици, тие се вреднуваат независно од последиците, па дури и во ситуации на нивно отсуство. Практикувањето на карактерните квалитети не само што го намалува стресот и дисфункционалноста, туку позитивно влијае и

врз среќата, себе-прифаќањето, менталното и психичкото здравје, меѓусебната почит, задоволството од работата, ефикасноста во работата, генералното животно задоволство и на други аспекти од животот. Сепак, и покрај значењето на ваквите ефекти, вредноста на карактерните квалитети е повеќе од самите ефекти. Таков е случајот со квалитетот благодарност, кој е значаен не само затоа што предизвикува плејада на позитивни емоции и чувства, туку има вредност и сам по себе. Во таа насока, Аристотел има изјавено дека „делата кои се прават поради надворешни причини не можат да се наречат доблести“.

Критериум 3: *Карактерните квалитети на индивидуата не ја намалуваат вредноста на другите индивидуи.*

Изразувањето на карактерните квалитети од страна на индивидуата не потценува и не им ја намалува вредноста на останатите индивидуи присутни во просторот. Напротив, квалитетите често предизвикуваат восхит и инспирираат. Ваквите квалитети не предизвикуваат љубомора кај другите од причина што повеќето од луѓето, доколку сакаат, можат да ги постигнат. Колку е поголем бројот на луѓе во опкружувањето на индивидуата кои се љубезни, љубопитни, храбри, толку е поголема веројатноста таа да реагира на сличен начин.

Критериум 4: *Карактерните квалитети се биполарни.*

Овој критериум подразбира дека спротивниот пол од карактерните квалитети е „негативен“, што значи дека имаат очигледни антоними кои се „негативни“.

Критериум 5: *Карактерните квалитети претставуваат психолошки карактеристики кои можат да се забележат во различни ситуации и во различни временски периоди.*

Според овој критериум, карактерните квалитети потребно е да бидат манифестирани во однесувањето (мислите, чувствата и/или акциите) на начин на кој можат да бидат измерени. Аналогно на цртите, потребно е да се карактеризираат со одредена општост во рамки на различни ситуации и стабилност со текот на времето. Тоа значи дека доколку индивидуата покаже љубезност во одредена конкретна ситуација, тоа не значи дека таа го поседува

карактерниот квалитет љубезност. Потребно е ваквиот квалитет индивидуата да го пројавува во различни ситуации и во подолг временски период.

Критериум 6: *Карактерните квалитети се посебни и јасно одвоени од другите квалитети во класификацијата.*

Карактерните квалитети претставуваат важни аспекти од карактерот и не се поклопуваат со останатите карактерни квалитети од ВИА класификацијата. Тие се јасно издвоени, засебни и не можат да бидат заменети со други.

Критериум 7: *Карактерните квалитети се отелотворени во конкретни обрасци или прототипи.*

Еден од начините на кој се истакнуваат карактерните квалитети е преку приказните, алегориите, песните, поемите, гатанките кои отсликуваат ликови кои се карактеризираат со конкретен позитивен квалитет. Во рамки на книгите за деца исто така се присутни модели кои се одликуваат со одредени позитивни квалитети, а кои претставуваат примери од кои децата учат како да се однесуваат. Меѓутоа, како морален модел можат да послужат и реални индивидуи, кои ги поседуваат ваквите квалитети во значителен степен.

Критериум 8: *Карактерните квалитети предизвикуваат доживување на восхит и позитивна возбуда кое се забележува уште во рана возраст.*

Овој критериум не се однесува на сите карактерни квалитети. Само одредени квалитети предизвикуваат доживување на восхит и позитивна возбуда. Ваквото доживување, според Гарднер, претставува биолошки предодредена способност карактеристична за човековиот вид.

Критериум 9: *Карактерните квалитети можат да отсуствуваат кај индивидуата.*

Овој критериум подразбира дека кај сите индивидуи не се присутни сите квалитети и дека индивидуата може целосно да не поседува одреден карактерен квалитет.

Критериум 10: *Карактерните квалитети се вклучени во општеството.*

Карактерните квалитети претставуваат цели на општествените практики и ритуали кои општеството настојува да ги поттикне и развие.

1.5. ТАЛЕНТИ И КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ

Петерсон и Селигман прават разлика помеѓу карактерните квалитети и доблести од една страна и талентите и способностите од друга. Во рамки на карактерните квалитети тие ги вбројуваат: љубезноста, тимската работа, љубовта кон учењето и други квалитети, а во рамки на талентите: интелигенцијата, атлетските вештини, талентот за музика, за сликање, талентот за глума и други таленти. Основната разлика помеѓу овие појави е тоа што кај првите постои морална димензија, додека кај другите истата отсуствува. Индивидуата самата донесува одлука дали а користи одреден квалитет во конкретен контекст. Ова подразбира дека квалитетите, преку вежбање, упорност и посветеност, полесно можат да се оформат и развијат. Кај талентите, вежбањето и праксата малку влијаат на нивното манифестирање и развој. Тие се карактеризираат со висок степен на стабилност и тешко можат да се променат во текот на животот (Peterson & Seligman, 2004).

Друга разлика помеѓу карактерните квалитети и талентите е тоа што вторите се одвиваат по автоматизам, поточно вољата на индивидуата не игра клучна улога во нивното манифестирање. Индивидуата нема избор дали ќе поседува или не одреден талент. Таков е примерот со талентот за музика, кој кај индивидуата е присутен или отсуствува од самото нејзино раѓање. Во понатамошниот живот таа има можност да го развива или да го запостави овој талент, меѓутоа, доколку воопшто не го поседува, индивидуата не може да го поттикне или да го развие преку вложување на труд и преку вежбање. За разлика од талентите, изразувањето на карактерните квалитети зависи повеќе од вољата на индивидуата. Индивидуата прави избор и донесува одлука дали да развива одреден квалитет и кога да го користи. Петерсон смета дека преку вложување на време, труд и преку посветеност да се развие одреден квалитет, скоро секој просечен човек може да го поседува истиот во рамки на својот

карактер. Сепак, овој автор верува дека карактерните квалитети, исто како и талентите, имаат одредена генетска основа, која во интеракција со средината и искуството влијае на нивното развивање и оформување (Peterson, 2006).

Уште една разлика помеѓу карактерните квалитети и талентите е тоа што талентите обично се вреднуваат врз основа на нивните видливи резултати. Луѓето најчесто чувствуваат презир или не ги одобруваат постапките на оние индивидуи кои поседуваат одреден талент и истиот не го користат и развиваат. Таков е случајот со оние кои, и покрај тоа што имаат талент за музика или за спорт, го „трошат времето на не толку важни активности“. Различно од талентите, индивидуи кои не го практикуваат карактерниот квалитет кој го поседуваат, како на пример мудроста или квалитетот почитувањето на убавината, најчесто не се критикувани од средината.

1.6. МЕРЕЊЕ НА КАРАКТЕРНИТЕ КВАЛИТЕТИ

Одреден интерес за изучување на карактерот и карактерните квалитети постои уште од почетокот на дваесеттиот век. Во шеесеттите години, со појавата на „третата сила“, во психологијата, хуманистичката психологија, интересот се насочува кон изучување на растот, развојот и позитивните потенцијали на човекот. Се јавуваат истражувачи кои се интересираат за карактерот и за карактерните квалитети, нивното стимулирање и развој, меѓу кои се Торндајк, Ериксон, Колберг и други. Меѓутоа хуманистичката психологија има мало влијание врз психолошката наука, првенствено поради недостатокот на научна методологија и емпириски истражувања. Она по што се разликува ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман од некои други приоди, чија примарна цел е изучување на карактерот, е интересот за емпириско истражување на овие појави. Овие автори го отвораат прашањето за начините на мерење и инструментите кои можат да се користат при изучување на овие појави.

Во психолошката литература постојат голем број на инструменти кои мерат различни карактерни квалитети одделно. Петерсон и Селигман имаат направено опсежно истражување на постоечката литература, а поврзано со 24-

те карактерни квалитети во ВИА класификацијата. Покрај информации за дефинирањето, факторите кои ги поттикнуваат и инхибираат квалитетите, последиците и нивната поврзаност со други појави, ваквото истражување дало податоци и за постоечките инструменти кои се употребуваат за мерење на секој од 24-те квалитети одделно. Поголемиот број од овие инструменти се засноваат на самопроценките на испитаниците.

За мерење на 24-те карактерни квалитети согласно ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести, Петерсон и Селигман имаат изработено два различни инструмента, прилагодени на различна возраст на испитаници. ВИА прашалникот за квалитетите (VIA Signature Strengths Questionnaire) (Seligman & Peterson, 2001) е конструиран за мерење на карактерните квалитети кај возрасните испитаници и е проверен на 350 000 индивидуи од повеќе од 200 различни националности. ВИА прашалникот за квалитетите кај децата (VIA Strength Survey for Children) ги мери карактерните квалитети кај деца на возраст од 10 до 17 години. Конструиран е од страна на Нансок Парк, и слично на претходниот инструмент, го мери степенот на изразеност на секој од 24-те карактерни квалитети кај испитаниците. Исказите кои се користат во ВИА прашалникот за квалитетите кај децата се прилагодени на возраста на оваа популација, а самиот инструмент содржи помал број на ајтеми од оној кој е прилагоден за возрасната популација, вкупно 198 ајтеми. За мерење на 24-те квалитети е изработено и ВИА структурирано интервју (VIA Structured Interview) (Peterson & Seligman, 2004). Оној кој го спроведува интервјуто развива дискусија со испитаникот, која трае најмногу 30 минути, а е поврзана со ситуации во кои овие квалитети најлесно се манифестираат. Испитаникот треба да одговори кои се неговите најчести реакции во ситуациите кои му се презентираат од интервјуерот. Техниката за анализа на карактерните квалитети во содржините (strength content analysis technique), изработена од Нансок Парк, се користи за детектирање на карактерните квалитети кај деца на помала возраст (од 3 до 9 години), кај кои не може да се примени ВИА прашалникот за квалитетите кај децата. Како почетна позиција при користење на оваа техника се користат имињата на карактерните квалитети и нивните синоними, а од родителите се бара да го опишат детето преку користење на спонтан и слободен говор. При тоа, испитувачот внимава да не му сугерира и

да не го насочува родителот во одреден правец, кој би влијаел на описот кој тој го дава за детето.

Други инструменти кои се користат за мерење на карактерните квалитети се: Профил на животот на ученикот: ставови и однесувања (Search Institute Profiles of Student Life: Atitudes and Behaviors) (Benson и соработниците, 1998), Клифтонов пронаоѓач на квалитети 2.0 (Clifton Strengths Finder 2.0) (Rath, 2007), Клифтонов истражувач на квалитети кај младите од 10 до 14 години (Clifton Youth strengths Explorer). Првиот инструмент е изработен согласно Класификацијата на 40 развојни предности, додека другите два инструменти се согласно Галуповата класификација на таленти. Во Табела 6 се дадени некои од сличностите и разликите помеѓу ВИА прашалникот за квалитетите, Профил на животот на ученикот: ставови и однесувања и Клифтонов пронаоѓач на квалитетите. Ваквата компарација помеѓу инструментите може да помогне при изборот на конкретен инструмент кој е потребен за постигнување на специфична цел во рамки на некое истражување. Сепак, потребни се подетални информации пред да се донесе конечната одлука кој инструмент ќе биде користен за конкретното истражување.

Табела 6. Карактеристики на инструментите кои ги мерат карактерните квалитети (Snyder, Lopez & Pedrotti, 2011)

Инструмент	Трошоци	На интернет	Се пополнива <45 мин.	Прилагоден на различни возрасти	Директен фокус на средината
Клифтонов пронаоѓач на квалитети	Да	Да	Да	Да	Не
ВИА прашалникот за квалитетите	Не	Да	Да	Да	Не
Профил на животот на ученикот: ставови и однесувања	Да	Не	Да	Да	Да

Наведените инструменти за мерење на карактерните квалитети се изработени и прилагодени на западноевропскиот контекст. Од тука, можно е да се јават проблеми при различно дефинирање на квалитетите во рамки на различни народи и култури. Исто така, различни култури им даваат различно значење на одредени квалитети. За таа цел, во поново време се спроведуваат

меѓу-културни истражувања кои имаат намера да ги покажат евентуалните сличности и разлики помеѓу луѓето од различни народи и култури (Park, Peterson & Seligman, 2006). Ваквите истражувања покажале дека постојат големи сличности помеѓу карактерните квалитети на луѓето од различни култури.

Повеќето од инструментите кои ги мерат карактерните квалитети се базираат на самопроценките на самите испитаници. Испитаниците одговараат со заокружување на една од понудените опции, врз основа на нивното согласување или несогласување, поточно врз основа на нивната перцепција за самите себе си. Ваквиот начин на мерење на карактерните квалитети, преку самопроценките на испитаниците, е критикуван од повеќе истражувачи. Главните критики одат во правец на тоа дека самопроценувањето ја загрозува валидноста на инструментот. Постои веројатност испитаниците да даваат социјално пожелни одговори со цел да остават позитивен впечаток за себе си и да се претстават во социјално пожелно светло, што може да не кореспондира со тоа какви се тие навистина во реалноста (Crowne & Marlowe, 1964, според Peterson 2006). Според Петерсон, и покрај недостатоците на ваквите инструменти кои се засноваат на самопроценки, тие се покажале како добри детектори на голем број психолошки преметувања, со исклучок на проблемите на зависности и пореметувањата во исхраната. Од таму, не постои причина зошто ваквиот тип на инструменти да не се користи во детектирање на позитивните психолошки појави, меѓу кои и карактерните квалитети на индивидуата. Тој смета дека е потребно да постои отвореност и верба кај истражувачите за она што испитаниците го кажуваат за себе си и за сопственото однесување. Индивидуите се способни да ги рефлектираат сопствените квалитети и да зборуваат за нив. Не е исклучена можноста во процесот на рефлектирање да се направат грешки. Меѓутоа карактерните квалитети не претставуваат појави кои се надвор од сферата на свесноста на индивидуата и се достапни за набљудување и за процена. Постои можност одредени карактерни квалитети индивидуата полесно да ги проценува, споредено со други квалитети. Сепак, според Петерсон, сите карактерни квалитети можат да се проценат преку прашања или искази кои се поврзани со однесувањето на индивидуата (Peterson, 2006).

1.7. ПОВРЗАНОСТ НА КАРАКТЕРНИТЕ КВАЛИТЕТИ СО НЕКОИ ДРУГИ ПОЈАВИ

Последниве години спроведени се повеќе различни видови на истражувања поврзани со 24-те карактерни квалитети во рамки на ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести.

Во рамки на меѓу-културните истражувања спроведени од Парк, Петерсон и Селигман добиени се наоди кои одат во прилог на тоа дека карактерните квалитети имаат универзална димензија и постојат кај различни народи и култури. Истражувањето е спроведено во 54 различни земји во Светот. Во рамки на истражувањето, најголема сличност помеѓу испитаниците од различни земји се забележува кај карактерните квалитети: љубезност, еднаквост, искреност, благодарност и отвореност на умот, додека најмала сличност кај квалитетите: промисленост, скромност и саморегулација. Истражувачите имаат спроведено истражување во кое испитуваат дали постојат разлики помеѓу возрасните и младите лица во однос на 24-те карактерни квалитети. Според резултатите од истражувањето, кое е спроведено во Соединетите Американски Држави, младите лица имаат повисок степен на карактерните квалитети: надеж, тимска работа и занес, во споредба со возрасните. Кај возрасните лица повеќе се изразени карактерните квалитети: почитување на убавината, искреност, водство и отвореност на умот.

Во продолжение ќе бидат дадени информации за поврзаноста на секој од 24-те карактерни квалитети со некои други појави.

Спроведени се истражувања чија цел е да се открие дали постои поврзаност на креативноста со интелигенцијата кај индивидуите. Резултатите до кои дошле истражувачите покажуваат дека креативните индивидуите не се по правило и со високо ниво на интелигенција, меѓутоа истражувањата покажале и дека не важи спротивното. Според нив, ретко се случува креативните индивидуи да имаат ниско ниво на интелигенција. Она што ги разликува креативните индивидуи не е нивото на интелигенција, туку предиспозицијата, специфичниот сет на црти (Feist, 1998). Понатаму, најдена е висока поврзаност на карактерниот квалитет креативност со независноста, неконформизмот, неконвенционалноста, со широкиот спектар на интереси,

отвореноста кон нови искуства. Ваквите индивидуи пројавуваат специфично и упадливо однесување, имаат поголема когнитивна флексибилност и се повеќе спремни за преземање на ризици.

Резултатите од истражувањата поврзани со љубопитноста покажале дека овој карактерен квалитет е поврзан со генералниот позитивен афект, со желбата да се предизвикуваат стереотипите, креативноста, предизвикот во работата и во играта, а негативно е поврзан со перципираниот стрес и со досадата (Cacioppo et al., 1996; McCrae & Costa, 1997a; Zuckerman, 1994). Понатаму, истражувачите откриле висока поврзаност на љубопитноста со позитивните емоции како што се: возбудата, способноста за уживање и приемчивоста (Ainley, 1998; Kashdan & Roberts, 2002), со донесување на одлуки (Kreidler et al., 1974) и со истрајноста при остварување на целите (Sansone & Smith, 2000). Спроведените мета анализи покажуваат дека љубопитноста опфаќа 10% од варијансата на академското постигнување на студентите (Schiefele, Krapp, & Winteler, 1992), а 36% од варијансата на варијаблата - самостојни одлуки кои ги носат индивидуите при избор на нивната професија (Lent, Brown, & Hackett, 1994). Во сферата на интимните релации, индивидуите со поголемо ниво на љубопитност покажуваат поголема интимност со нови партнери и во релациите со партнерот повеќе им е забавно и интересно (Kashdan et al., 2002).

Истражувањата поврзани со карактерниот квалитет отвореност на умот покажуваат дека овој карактерен квалитет може да има како позитивни така и негативни ефекти врз индивидуата. Индивидуите кои имаат повисоко ниво на отвореност на умот и кои сметаат дека сечие мислење е подеднакво валидно, потешко прифаќаат аргументирани мислења, не се потпираат на веќе воспоставени стандарди и потешко формираат сопствен систем на верување (Kuhn, 1991). Исто така, индивидуите со високо ниво на овој карактерен квалитет се повеќе отпорни на сугестии и манипулации, полесно го предвидуваат однесувањето на другите и помалку се подложни на проектирање на сопственото однесување, емоции и постапки на другите луѓе (Bieri, 1955). Резултатите покажале дека испитаниците кои биле на помлада возраст и кои биле на пониско ниво во формалното образование имале пониско ниво на овој карактерен квалитет (Kuhn, 1991).

Според Чиксентмихаили, карактерниот квалитет љубов кон учењето е поврзан со доживување на позитивни искуства, што може да придонесе за подобрување на психолошката и физичката добросостојба кај индивидуата (Csikszentmihalyi, 1978). Резултатите од други истражувања покажале дека овој карактерен квалитет високо корелира со: позитивните чувства за учење на нови работи, способноста да се истрае наспроти препреките, доживувањето на автономија, доживувањето на предизвик, досетливоста, самоефикасноста, како и доживувањето на поддршка од другите во процесот на учење. Некои истражувања покажуваат дека поголемата инволвираност во процесот на учење во младоста може да помогне при слабеењето на когнитивните вештини на постара возраст (Katzman, 1973).

Истражувањата поврзани со карактерниот квалитет перспектива и мудрост покажуваат дека овој карактерен квалитет е високо поврзан со психолошката и физичката добросостојба на индивидуата, задоволството од различните животни домени и нејзиниот психосоцијален развој. Според наодите на овие истражувања, перспективата и мудроста е повеќе поврзана со добросостојбата, отколку со објективните животни услови како што се: здравјето, социоекономскиот статус и финансиската состојба, посебно кај повозрасните индивидуи (Ardelt, 1997; Baltes, Smith & Staudinger, 1992; Bianchi, 1994; Clayton, 1982; Hartman, 2000; Thomas, 1991). Резултатите од други истражувања покажуваат дека мудроста е поврзана со цртите на личност, како со: зрелоста, отвореноста на умот, социјабилноста, социјалната интелигенција и со недостатокот на невротизам (Staudinger et al., 1997).

Резултатите од постоечките истражувања во врска со карактерниот квалитет храброст посочуваат дека постои поврзаност на овој квалитет со: просоцијалното однесување, внатрешниот локус на контрола (Shepela et al., 1999), самоефикасноста и самодовербата (Findfeld, 1999), вреднување на независноста или слободата, вреднување на постигнувањата кои имаат социјално значење (Larsen & Giles, 1976), способноста за одложување на задоволствата (Goldberg & Simon, 1982), способноста да се доживеат повеќе емоционални состојби во исто време (Szan & Schauble, 1997), возраста (Rothschild & Miethe, 1999; Szan & Schauble, 1997), преземањето на ризици (Shelp, 1984; Spreitzer, McCall & Mahoney, 1997), ориентираност кој акција (McCall, 1994), познавање на контекстот (Rachman, 1990; Spreitzer et al., 1997),

ниско ниво на возбуда при стрес (Cox, Hallam, O'Connor & Rachman, 1983; O'Connor, Hallam & Rachman, 1985), доживување на единство со другите или со човештвото (Goldberg & Simon, 1982; Shepela et al., 1999). Други истражувања покажуваат дека квалитетот храброст е поврзан и со: толеранцијата на неизвесност и несигурност, способноста да се прифатат ризични ситуации, насоченоста кон социјално пожелни цели и тенденцијата кон рефлексивност (Peterson & Seligman, 2004).

Високото ниво на карактерниот квалитет упорност, според резултатите на повеќе истражувања, ја зголемува веројатноста да се истрае во тенденцијата да се постигнат одредени цели. Исто така, овој карактерен квалитет е поврзан со задоволството при постигнување на поставените цели и при доживувањето на успеси (Festinger, 1957). Ваквите наоди покажуваат дека колку индивидуата е повеќе упорна и вложува поголем напор при постигнување на одредена цел, толку задоволството при остварување на целта е поголемо. Индивидуата која поседува високо ниво на упорност, може да има добивка и во однос на сопствените вештини, знаења и компетенции, поточно во нивното развивање. Најпосле, високото ниво на квалитетот упорност е поврзано со чувството на самоефикасност, поточно со верувањето во себе и во сопствените можности (Bandura, 1977).

Истражувањата спроведени од страна на Деци и Рајан покажуваат дека карактерниот квалитет искреност е поврзан со одредени мерки на психолошката добросостојба, како што се: позитивното расположение, задоволството од животот, отвореноста кон искуството, емпатијата, самоактуализацијата и совесноста (Ryan & Deci, 2000). Исто така, резултатите од истражувањата покажуваат дека искреноста е поврзана со одредени социјални фактори: со задоволеноста на социјалните потреби и со исполнетоста од работата (Henderson and Hoy, 1983). Другите луѓе покажуваат поголема наклоност и повеќе „ги сакаат“ оние индивидуи кои имаат повисоко ниво на овој карактерен квалитет, споредено со оние кои се наоѓаат пониско на скалата на искреност (Robinson et al. 1995).

Во врска со поврзаноста на квалитетот занес со некои други појави, постојат истражувања кои покажуваат дека однесувањата кои се ориентирани кон одржување на здрав начин на живот се високо поврзани со овој карактерен квалитет. Во таквите однесувања се вбројуваат: здравата исхрана, умереното

вежбање и не консумирање на цигари или големо количество на алкохол (R. M. Ryan & Frederick, 1997). Од психолошките фактори, постои поврзаност на карактерниот квалитет занес со автономијата, ефикасноста, како и поврзаноста со другите луѓе (R. M. Ryan & Frederick, 1997). Согласно наодите од овие истражувања, индивидуите кои остваруваат поголем број на социјални контакти генерално се наоѓаат повисоко на скалата на занес, споредено со оние кои остваруваат мал број на социјални контакти.

Постојат голем број на фактори кои се поврзани со карактерниот квалитет љубов. Меѓу ваквите фактори спаѓаат: градење на здрави и позитивни односи со другите луѓе, успешно решавање на проблемите во односите со партнерот (Kobak & Hazan, 1991), отпорност кон развивање на психосоматски симптоми како одговор на ситуации кои се стресни за индивидуата (Mikulincer, Flirian & Weller, 1993), искусување на здрави сексуални искуства (Brennan & Shaver, 1995), барање на поддршка во ситуации на стрес (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992), спремност за компромис (Pistole, 1989), покажување на доверба во почетните фази на врската со партнерот (Keelan, Dion & Dion, 1994), поголема самодоверба (Brennan & Bosson, 1998), мала склоност кон депресивно расположение (Carnelley, Pietromonaco & Jaffe, 1994), помала тенденција за навредување и малтретирање на партнерот (Dutton, Saunders, Starzomski & Bartholomew, 1994) и помала склоност за развод (Hazan & Shaver, 1987).

Бројот на истражувања во рамки на психолошката литература, кои ја испитуваат поврзаноста на карактерниот квалитет љубезност со другите појави не е голем. Генерално, во рамки на истражувањата, љубезноста и алтруизмот се главни мотиви за пројавување на волонтерско однесување кај индивидуите (Omoto & Snyder, 1995). Ваквото волонтерско однесување е поврзано со поголемо ментално и физичко здравје, посебно кај повозрасната популација (Wiligen, 2000; Wheeler, Gorey & Greenblatt, 1998). Понатаму, резултатите од истражувањата покажале дека волонтерското однесување е поврзано и со намалување на ризикот за рана смрт кај испитаниците (Musick, Herzog & House, 1999; Oman, Thoresen & McMahon, 1999).

Истражувањата поврзани со социјалната интелигенција покажуваат дека индивидуите со високо ниво на овој карактерен квалитет имаат произразено ниво на скромност, прават подобри проценки за различни животни ситуации и

полесно функционираат во социјалните ситуации. Исто така, ваквите луѓе имаат развиено пофлексибилни одбранбени механизми (Pelletteri, 1999). Во рамки на студентската популација, емоционалната интелигенција е поврзана со пониско ниво на конзумирање на алкохол и дрога и пониско ниво на агресивност кон другарите, посебно кај машкиот дел од популацијата (Brackett & Mayer, 2003; Formica, 1998; Trinidad & Johnson, 2002). Во рамки на работата, индивидуите со повисоко ниво на емоционална интелигенција подобро се снаоѓаат во меѓучовечките односи, посебно во оние професии каде односите со клиентите се од примарно значење (Rice, 1999).

Карактерниот квалитет тимска работа е позитивно поврзан со нивото на социјална доверба и позитивниот поглед кон луѓето и кон нивната човечка природа, а негативно е поврзан со алиенацијата и етноцентризмот (Staub, 1978). Резултатите од истражувањата покажале дека адолесцентите кои биле ангажирани во најмалку една школска активност надвор од редовната настава, покажувале попозитивен однос кон припадниците на полицијата и на другите општествени структури, споредено со социјално изолираните студенти (Flanagan, Gill & Gallay, 2004). Понатаму, истражувањата покажале дека младите израснати во фамилии кои биле повеќе образовани покажувале поголема спремност да учествуваат во различни општествени активности (Chapman, Nolin & Kline, 1997).

Голем број на психолошки фактори се поврзани со карактерниот квалитет еднаквост. Овој квалитет е поврзан со формирање на моралното однесување уште од млада возраст, со однесување кое се карактеризира со давање на поддршка и покажување на грижа за другите луѓе, како и со чувството на правичност (Peterson & Seligman, 2004). Според Петесон и Селигман, овој карактерен квалитет е поврзан со поголема самодоверба кај индивидуата, способност за рефлексивност на сопственото искуство, поголема свесност на самата индивидуа, како и способност да се доживее ситуацијата од позиција на другиот. Понатаму, според овие автори еднаквоста е поврзана и со подобро и поуспешно решавање на проблемите со кои индивидуата се соочува во секојдневниот живот.

Постојат голем број на истражувања во литературата кои ги испитуваат ефектите на карактерниот квалитет водство врз организацијата, тимот и врз личноста на индивидуата. Герштнер и Деј имаат спроведено повеќе мета-

анализи со цел да го испитаат влијанието на овој карактерен квалитет врз ставовите и перформансата на индивидуата. Резултатите до кои дошле истражувачите посочуваат на тоа дека водството значајно корелира со задоволството од работата, приврзаноста за работата, перформансата на индивидуата и со желбата и намерата за враќање на работното место (Gerstner and Day, 1997). Резултатите од други истражувања покажуваат дека водството е поврзано со добрите оценки кај работодавецот и унапредување на работното место (Bray et al., 1974; A. Howard & Bray, 1988; McCauley & Lombardo, 1990; Ritchie, 1994; Stamp, 1988).

Карактерниот квалитет простување е поврзан со голем број на фактори кои се значајни за личната и социјалната добросостојба на индивидуата. Така, истражувањата покажале дека овој карактерен квалитет негативно корелира со лутината, анксиозноста, депресивното однесување и непријателство. Индивидуите кои полесно простуваат се склони на пројавување на социјално пожелни однесувања и ставови (Mauger et al., 1992; Rye et al., 2001) и се помалку склони кон пасивно-агресивно однесување и кон непријателство. Истражувањата поврзани со петте фактори на личноста покажуваат дека простувањето е значајно поврзано со сложувањето и со ниско ниво на невротизам (Ashton et al., 1998; Berry et al., 2001; McCullough & Hoyt, 2002).

Поради малиот број на истражувања во кои директно се бара поврзаност на квалитетот скромност со другите појави повеќе, Петерсон и Селигман го насочуваат својот интерес на оние истражувања кои бараат поврзаност на нарцисоидноста со другите појави. Резултатите покажуваат дека нарцисоидноста е поврзана со пониска социјална анксиозност, повисока самодоверба, поголема компетитивност (P. J. Watson, Morris & Miller, 1997–1998), доминантност (Emmons, 1984), непријателство (P. L. Hart & Joubert, 1996), и лутина (McCann & Biaggio, 1989).

Постои поврзаност на карактерниот квалитет промисленост и психолошката добросостојба кај индивидуата, која е докажана преку повеќе различни истражувања. Индивидуите со високо ниво на овој карактерен квалитет покажуваат и високо ниво на сложување и екстраверзија, а пониско ниво на невротизам. Понатаму, промисленоста е високо поврзана со интерперсоналната топлина и соработката со другите луѓе, социјабилноста, асертивноста и позитивните емоции, имагинативноста, љубопитноста и

проникливоста, како и со ниското ниво на негативни емоции (John & Srivastava, 1999).

Резултатите од истражувањата кои го испитуваат квалитетот саморегулација покажуваат дека индивидуите со високо ниво на овој карактерен квалитет постигнуваат поголем успех како на академско ниво така и во социјалната сфера (Mischel, Shoda, and Peake, 1988). Високо ниво на саморегулација е поврзано со подобро прилагодување на личноста, како и со помала веројатност за развивање на психопатолошки симптоми како: соматизација, опсесивно-компулсивно однесување, депресивно однесување, анксиозност, непријателство и лутина, фобична анксиозност и психотицизам (Tangney et al.). Кај овие индивидуи се среќава повисоко ниво на себеприфакане и самодоверба. Понатаму, индивидуите со високо ниво на овој карактерен квалитет градат подобри односи со партнерот и генерално подобро се снаоѓаат во меѓучовечките релации (E. J. Finkel & Campbell, 2000; Vohs, Ciarocco, & Baumeister, 2003), покажуваат поголема емпатија и поретко влегуваат во интерперсонални конфликти (Tangney et al.).

Поради недостаток на инструменти за мерење на карактерниот квалитет почитување на убавината, истражувачите ги користат инструментите за мерење на некои конструкти кои се блиски до почитување на убавината. За таа цел се користат инструментите за мерење на отвореноста кон искуство, посебно отвореноста за естетика, како потцрта на оваа црта на личност, (McCrae, 1996). Емпириските истражувања поврзани со доживување на восхит, убавина и стравопочит кон нештата покажуваат дека овие појави претставуваат предиспозиција за многу позитивни исходи во животот (Haidt, 2003; Keltner & Haidt, 2003). Индивидуите, во рамки на спроведените истражувања, изјавуваат дека доживувањето на овие појави влијае врз подигнување на нивната мотивација за напредување и развој, влијае врз пројавување на алтруистички тенденции и преземање на конкретни акции и врз посветеноста кон другите луѓе и кон општеството.

Резултатите од истражувањата кои ја испитуваат поврзаноста на квалитетот благодарност покажуваат дека овој карактерен квалитет високо корелира со позитивните состојби на будност и виталност, ентузијазам, одлучност, приемчивост и енергичност (Emmons & McCullough, 2003). Понатаму, резултатите покажуваат дека индивидуите кои лесно покажуваат

благодарност имаат повисоко ниво на позитивни емоции, повисоко животно задоволство и оптимизам, а пониско ниво на депресивно однесување и стрес (McCullough et al., 2002). Благодарноста е поврзана и со повисоко ниво на религиозност и спиритуалност, а ваквите индивидуи не придаваат голема важност на парите и на материјалното богатство, помалку се склони кон проценување и критикување на сопствените и туѓите постигнувања, ретко покажуваат љубомора кон другите луѓе посебно во врска со материјалното богатство и почесто се спремни да го поделат својот дел со другите луѓе. Во врска со цртите на личноста, овие индивидуи се повеќе екстравертни, отворени кон искуство, повеќе совесни, повеќе се сложуваат со другите и со пониско ниво на анксиозност (Peterson & Seligman, 2004).

Истражувањата покажуваат дека карактерниот квалитет оптимизам позитивно влијае врз многу посакувани исходи, како: постигнувања во различни домени (академски, атлетски, политички, во кариерата и слично), ослободување од анксиозно и депресивно расположение, градење на добри односи со другите и подобрување на физичката добросостојба (Buchanan & Seligman, 1995; Seligman, 1990; Snyder, 2000b, 2002). Понатаму, високо ниво на овој карактерен квалитет придонесува во активно решавање на проблемите и приемчивост на информациите потребни при решавање на проблемите (Aspinwall & Brunhart, 1996; Scheier, Weintraub & Carver, 1986). Ориентираноста кон иднината е поврзана со поголема совесност, трудољубивост и способност да се одложи задоволството (Agarwal, Tripathi, & Srivastava, 1983; Davids & Sidman, 1962; Griffith & Hom, 1988; Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989). Индивидуите со високо ниво на овој карактерен квалитет почесто ги планираат работите и користат дневни планери и организатори, што ја покажува нивната ориентираност кон идните активности и настани (Zimbardo & Boyd, 1999).

Истражувањата поврзани со карактерниот квалитет хумор покажуваат дека истиот е поврзан со голем број на позитивни појави. Така, најдена е корелација помеѓу хуморот и: доброто расположение, намалување на стресот и загриженоста (R. A. Martin, 1996, 2001; Ruch & Kohler, 1998). Понатаму, хуморот го подобрува физичкото здравје преку предизвикување на физиолошки промени во кардиоваскуларниот, ендокриниот, имунолошкиот и нервниот систем, па дури влијае и врз продолжување на животот (Cousins, 1981). Во врска со цртите на личноста, хуморот е поврзан со повисоко ниво на

екстраверзија, а пониско ниво на невротизам (Köhler & Ruch, 1996; Ruch, 1994), како и со поголема креативност и интелигенција (Feingold & Mazzella, 1991; Ruch & Köhler, 1998).

Кај младата популација, карактерниот квалитет религиозност/спиритуалност е поврзан со послаба тенденција кон атнисицијално однесување, како користење на дрога, продавање на дрога и други илегални активности (B. Johnson, Larson, Li, & Jang, 2000). Резултатите од истражувањата покажале дека децата и возрасните кои имаат повисоко ниво на овој карактерен квалитет имаат подобра емоционална саморегулација, помалку се склони кон агресивно однесување, послабо конзумираат алкохол и дроги, имаат подобри академски постигнувања и подоцна влегуваат во сексуални релации (Donahue & Benson, 1995; Maton & Wells, 1995; Stevenson, 1997). Тие, исто така, покажуваат поголема емпатија, а поретко покажуваат нетрпение и непријателство кон другите луѓе. Понатаму, ваквите индивидуи градат поздрави и подолготрајни партнерски релации, здрави фамилијарни релации, поретко влегуваат во конфликти со блиските и покажуваат поголема поддршка (G. Brody, Stoneman, Flor, & McCrary, 1994), се спремни да простат (Rye et al., 2000), се љубезни Ellison, 1992), сочувствуваат со другите (Wuthnow, 1991) и имаат тенденција кон алтруизам, волонтеризам и филантропско однесување (Hodgkinson, Weitzman, & Kirsch, 1990; Mattis et al., 2000; Regnerus, Smith, & Sikkink, 1998; Schervish, 1990; H. Smith, Fabricatore, & Peyrot, 1999).

2. СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА

2.1. КРАТКА ИСТОРИЈА НА ИЗУЧУВАЊЕ НА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Интересот за дефинирање и изучување на субјективната добросостојба или среќата постои уште од античко време, додека потребата да се живее убав и исполнет живот постои уште од настанувањето на човекот. Изреката „Не е важно само да се живее, туку е важно да се живее добро“, е стара колку што е стар и самиот човек. Историјата на филозофијата изобилува со голем број на размислувања и записи поврзани со природата на среќата и со начините како да се живее убав и квалитетен живот. Голем број на филозофи, во рамки на различни историски периоди, се обидуваа да најдат одговор на прашањата: што претставува среќата?; можат ли луѓето да бидат среќни?; сакаат ли луѓето да бидат среќни?; треба ли луѓето да бидат среќни? и други прашања.

Историјата за субјективната добросостојба или среќата, според голем број на автори, е поделена во неколку различни периоди: антички период, среден век, ренесанса и модерно време.

Првите записи за среќата датираат уште од античко време и за прв пат се пронајдени во делото на Херодот, „Историја“, (Herodotus, 440 п.н.е.). „Историја“ претставува најстар документ кој содржи податоци за историјата на западната цивилизација и кој претставува извор на информации за културата и традицијата, географската местоположба и конфликтите помеѓу различните народи кои живееле во тоа време. Како синоними на среќата, Херодот користи неколку различни термини, *oblios*, *eutychia* и *eudaimon*, кои означуваат големо богатство и благослов, божествена милост и благосостојба. Терминот *eudaimon* и *eudaimonia* се јавуваат како најчесто користени термини и синоними на среќата во Античка Грција. Тие се составени од зборот *eu* што значи добра и *daimon* што значи душа или божество.

Како прв филозоф во западната култура, кој се интересирал за природата на среќата, се смета Демокрит. Тој е познат по својот атомистички поглед кон светот и својата хипотеза за атомот, како најмала и неделива честичка која се наоѓа во постојано движење. Тој верува дека среќата не зависи од златото и од другото материјално богатство, туку дека се раѓа и живее во душата на човекот.

Понатаму, Сократ, Платон и Аристотел, во четвртиот и петтиот век п.н.е., ја поставуваат среќата како крајна цел на филозофската рефлексивна, а изучувањето на исполнетиот живот како највисок дострел на филозофите.

Според Демокрит, среќниот живот не претставува продукт на вербата или на надворешните услови, туку повеќе на гледиштето на индивидуата, поточно нејзината состојба на умот. Демокрит верува дека среќата е субјективна појава, а критериумите за нејзино одредување ги лоцира во самата индивидуа. За разлика од него, Сократ и Платон ја одредуваат среќата користејќи повеќе објективни и апсолутни термини. Платон го отфрла субјективизмот и релативистичкиот сензуализам и повеќе верува во општа и нужна вистина која има апсолутно важење. Според него, среќата претставува уживање или доживување на задоволство преку консумирање на она што е добро и убаво (Plato, 1999, според Diener, 2009). Од друга страна, Аристотел верува дека среќата не само што зависи од самата индивидуа, туку е возможна и остварлива за секој кој има желба и волја да се посвети на таков живот кој е во согласност со највредните човекови доблести (Aristotle, 1992, според Diener, 2009). Според него, среќата претставува активност на душата и се јавува како резултат на експресија на највисоките доблести. Човекот може да научи како да живее среќен и исполнет живот, на ист начин како што може да научи да биде добар и да живее согласно таквите вредности. Меѓутоа, Аристотел понатаму вели дека човекот кој успеал да живее во склад со сопствените доблести и да живее среќен живот, колку повеќе се доближува до смртта, има поголема причина да жали за загубата од животот. Колку повеќе се зголемува среќата на човекот, толку повеќе се зголемува и неговото страдање поради загубата. Сепак, на крајот Аристотел заклучува дека доблесниот човек има храброст да и погледне на смртта во очи, да и се насмевне и да го износи нејзиниот товар.

Во античкиот свет, во четвртиот век п.н.е., постои школа го истакнува хедонизмот како стил на живеење кој води до добар и среќен живот. Ваквата школа се нарекува Киренска школа (Cyrenaics), а претставник и основоположник на школата е Аристип (Aristipuss). Оваа школа учи дека единствено интринзично добро е задоволството, кое не подразбира само отсуство на болка, туку и позитивни сензации и уживање. За доживување на среќата, сетилното задоволство е позначајно од човековите доблести. Моменталните, пред се физички задоволства се позначајни од оние кои доаѓаат од меморијата и минатото или од предвидување на нештата во иднината. Ваквите гледишта биле екстремни дури и за хедонистите во античкиот свет. Епикуровата филозофија се заснова на верувањето дека смислата на постоењето е да се живее среќно, мирно и ослободено од секакви стравови, преку блиски средби со пријателите и преку самодоволност. Тој верува дека задоволството и болката се мерки за она што е добро и лошо, дека телото и душата се смртни и поради тоа нема причина за страв за тоа што ќе се случи после смртта. Сепак, тој верува дека доблеста и задоволството се меѓусебно зависни и дека е невозможно да се живее задоволно, доколку не се живее мудро, чесно и праведно (Epictetus, 1994, според Diener 2009). Наспроти хедонистичките гледишта, стоичкиот филозоф Цицерон верува дека човекот може да биде среќен и во ситуации на исцрпеност и измачување, доколку живее во склад со највисоките доблести.

Во периодот на средниот век се јавува нов приод во обидот да се даде одговор на прашањата: „Што претставува среќата?“ и „Треба ли луѓето да бидат среќни?“ Во овој период, како синоним на среќата не се користи повеќе терминот eudaimon, туку грчкиот термин makarios, што во превод би значел „благословен“. Филозофите кои творат во овој период се под силно влијание на христијанското верување и религија. Кај повеќето филозофи присутно е верувањето дека доблесниот живот е добар живот. Меѓутоа доблеста не е доволна. Среќата, според нив е духовна и зависи од спиритуалноста на човекот. Таа е возможна само при посветено верување и обожување на севишната сила или Господ. Овоземната среќа е погрешна. Комплетна и вечна среќа може да се постигне дури во задгробниот живот, во Кралството небесно. Според филозофот и свештеник Тома Аквински, во Кралството небесно ќе можат да бидат задоволени сите човекови задоволства и ќе може да се

постигне конечната среќа. Филозофот и теолог Св. Августин, зборува за „среќа која се темели на надеж“. Според него, совршената среќа е недостижна во овоземниот живот. Таа може да се доживее само после смртта, благодарение на божјата милост. Луѓето се проколнати да патат, да копнеат за задоволување на потребите кои не можат да им бидат задоволени за време на нивниот живот на земјата. Потрагата по овоземна среќа е облик на казна, потсетување за исфрленоста на човекот од Рајот и неговата грешна природа. Секој момент на копнеж за среќа е потсетување на човековата невредност и неспособност самиот да се усреќи, без божјата помош.

Со почетокот на периодот на преродбата, се промени и сфаќањето за среќата и за среќниот живот на индивидуата. За прв пат во човековата историја мнозинство на индивидуи се соочуваат со нов поглед кон среќата. Среќата се сфаќа повеќе световно, без да се поврзува со одредена универзална сила, Господ. Човекот има право да биде среќен, да се чувствува убаво и пријатно, без при тоа да пати и да се покорува на божеството. Во рамки на западната култура, се повеќе се нагласува задоволството како пат до среќата, па дури и како синоним за среќата. Џереми Бентам, англиски автор и филозоф, зборува дека човекот треба да тежнее кон максимално доживување на задоволството, наспроти болката и страдањето. Нагласува дека среќата на луѓето треба да биде во основата на моралот и законите. Волтер, автор и филозоф кој твори за време на преродбата, изјавува „Рајот е онаму каде што сум јас“ (според McMahon, 2008). Среќата е човекова природна состојба на постоење. Човекот треба да живее согласно својата природа и е слободен да искусува задоволства преку различни извори: музиката, танцот, храната, друштвото на другите луѓе. Во рамки на овој период се појавија нови ставови и однесувања, спротивни на однесувањата водени од постоечките табуа, а беа во правец на сексуалното ослободување, материјалниот просперитет, интересите на човекот. Ваквите вредности и ставови беа темел на нова култура на конзумеризам, која кај човекот создаде мноштво нови потреби и желби кои бараат да бидат задоволени. Тоа, од своја страна, предизвика да се појави незадоволство, љубомора и постојано тежнеење за стекнување на се поголемо материјално богатство. Од тука, кај некои филозофи се јавија одредени сомнежи поврзани со среќата и со начините за нејзиното постигнување. Во контекст на ова, Жан Жак Русо има изјавено „Се сомневам во тоа дека некој од

нас го разбира значењето на долговечната среќа“ (Rousseau, 1979, според McMahon, 2008). Сепак, тој верува дека среќата е вродена природа на човековото битие. Меѓутоа, можноста да се живее среќно и во хармонија со сопствените потреби не е возможна во денешното модерно време. Човекот мора да бара нови форми на постоење, кои ќе може да ги користи како извори од каде ќе црпи инспирација и задоволство. За таа цел потребна е радикална промена на структурата на општествата во кои живееме. Меѓутоа, ваквите идеи на Русо се погрешно разбрани и злоупотребени во периодот на Француската револуција и револуциите кои следат потоа.

Џон Стјуарт Мил, кон крајот на 19-тиот век, изнесува ново гледиште за среќата. Тој во својата автобиографија пишува дека среќата може да се постигне доколку индивидуата не е директно насочена во потрага кон неа, туку е насочена кон нешто друго: среќата на другите, развојот на човештвото, креирање на некое уметничко дело и слично. На ваков начин индивидуата ќе ја најде среќата поплатно (според McMahon, 2008). Слично гледиште застапува и Леонтјев, според кого задоволството и среќата се доживува кога човекот се стреми кон некоја цел, кога го потврдува својот човечки живот (Јанакон, 2003). Ваквото гледиште во денешно време го застапува Чиксентмихалџи, психолог и еден од основачите на позитивната психологија. Во својата теорија на течението (flow) тој зборува дека среќата не може да се постигне доколку директно целиме кон неа. Таа е единствено возможна преку ангажирање во целенасочени активности кои ни побудуваат интерес и ни претставуваат предизвик и целосно препуштање на истите.

Во рамки на модерното време, класичниот и средовековниот концепт за среќата како доблест или совршенство е занемарен. Луѓето во денешно време ја разбираат среќата повеќе како чувство или како доживување, а помалку како состојба на постоење, бидување. За разлика од изминатите периоди, среќата не е од клучен интерес на филозофите, меѓутоа станува од се поголем интерес на социјалните науки. Се зголемува интересот за нејзино изучување и потребата за добивање на емпириски наоди, а со помош на користење на научната методологија.

2.2. СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА – ПОИМ И ДЕФИНИРАЊЕ

Повеќе автори сметаат дека среќата и субјективната добросостојба претставуваат иста појава, а двата термина ги користат синонимно (Diener, 2009). И во овој труд, термините среќа и субјективна добросостојба ќе бидат користени како синоними.

Во рамки на психолошката литература, терминот субјективна добросостојба често поприма различни значења. Според Арџајл, самата појава има различни облици. Во одредени ситуации среќата е пропратена со висока возбуда и енергија, додека во други таа е смирена и тивка (Argyle, 2001).

Од причина што различни автори даваат различни дефиниции за оваа појава, Динер ги групира дефинициите во три групи. Во првата група спаѓаат оние дефиниции кои го нагласуваат значењето на надворешните фактори, во втората група се сместени дефинициите кои го нагласуваат значењето на внатрешните, субјективните фактори на индивидуата, додека во третата група дефинициите кои го нагласуваат значењето на позитивното наспроти негативното искуство на индивидуата (Diener, 2009).

Дефинициите од првата група се наречени нормативните дефиниции и според нив среќата не претставува субјективна појава, туку е одредена од некои посакувани квалитети. Дефинициите го добиле овој назив од причина што ставаат акцент на и се обидуваат да ги дефинираат нормативните стандарди во однос на кои се вреднува среќата. Поконкретно, овие дефиниции, при дефинирање на добросостојбата, го нагласуваат значењето на надворешните фактори. Истражувачите кои се водени од ваквите нормативни дефиниции, во своите истражувања се насочуваат кон откривање на факторите кои најмногу придонесуваат за покачување на субјективната добросостојба кај индивидуите. Критериумот за среќата не се бара во субјективната проценка на индивидуата, туку во вредносната рамка на проценувачот.

Според втората група дефиниции среќата претставува субјективна појава. 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.

Критериумите дали некој е среќен и во кој степен ги одредува самата индивидуа. Овие дефиниции ставаат акцент на она што ги наведува луѓето да го вреднуваат сопствениот живот како позитивен. Така, субјективната добросостојба подразбира живеење кое е во согласност со оние мотиви, цели и однесување кои ги задоволуваат длабоките потреби од психолошка природа (Спасовски, 2009). Ваквите дефиниции станаа популарни во дваесеттиот век, а Маркус Аурелиус (Marcus Aurelius) има напишано „човек не е среќен доколку не се смета за среќен“. Оши ја дефинира субјективната добросостојба како когнитивно вреднување на животот, исполнето со пријатни емоции, а во отсуство на непријатни емоции.

Третата група на дефиниции става акцент на позитивното емоционално искуство на индивидуата, наспроти негативното. Овие дефиниции се најблиски до значењето на терминот среќа кој се користи во секојдневниот живот. Тие ја одредуваат среќата како преовладување на позитивниот наспроти негативниот афект (Bradburn, 1969). Според нив, индивидуата доживува среќа доколку повеќе искусува позитивни емоции, а помалку негативни. Така, 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).

Меѓутоа Динер и соработниците сметаат дека секоја од трите категории на дефиниции нагласуваат одредена компонента на среќата (Diener, 1984). Според нив субјективната добросостојба претставува поширок концепт. Тие ја дефинираат оваа појава како когнитивна и афективна проценка на индивидуата на сопствениот живот. Ваквата проценка, според нив, вклучува емоционални реакции на настаните, како и когнитивни проценки на задоволството и исполнетоста во животот. Поконкретно, субјективната добросостојба е составена од пријатни емоции, ниско ниво на негативно расположение и високо ниво на задоволство (Diener, Lucas & Oishi, 2002). За овие автори позитивните

искуства вградени во субјективната добросостојба претставуваат клучниот концепт на позитивната психологија, од причина што имаат функција на награда и мотивирачка функција во животот на индивидуата.

Мартин Селигман, во 2002 во книгата "Authentic Happiness", ја изнесе својата теорија за автентична среќа (Seligman, 2002). Според него, автентична среќа се постигнува доколку индивидуата ги идентификува и ги развива сопствените позитивни квалитети (како на пример: љубопитноста, социјалната интелигенција, топлината, креативноста). Ваквите квалитети индивидуата може да ги развива преку: работа, љубов и/или преку различни форми на игра. Постојат три патишта за постигнување на среќата: патот на позитивните емоции, патот на ангажирање и патот на смислата. Патот на позитивните емоции се карактеризира по тоа што индивидуата искусува позитивни емоции кои се поврзани со нејзиното минато, сегашност и иднина. Индивидуите кои се движат по патот на ангажирање најчесто изјавуваат дека доживуваат искуство на „течение“ ("experiencing flow"). Тие се опишуваат себе си како да се наоѓаат во „зоната“ ("being in the zone") и како да се потполно „центрирани“. Согласно патот на смислата, индивидуите доживуваат силно чувство на смисла во животот, како и поврзаност со нешто кое тие го доживуваат и го опишуваат како поголемо од сопственото битие. Според Селигман, животот се доживува целосно доколку индивидуата ги следи сите три патишта.

Подоцна, во 2011 година, Селигман ја менува својата концепција и во новата книга „Flourish“ изнесува дека фокусот на позитивната психологија потребно е да се промени од „среќата“ на концептот „добросостојба“. Според него, среќата претставува конкретна ствар, додека добросостојбата е поширок конструкт кој е составен од пет конкретни ствари или елементи. Ниеден елемент сам по себе не ја дефинира добросостојбата, меѓутоа секој одделно придонесува кон истата. Петте мерливи елементи од кои е составена добросостојбата се: позитивна емоција, ангажирање, имање смисла, позитивни релации и постигнување. Карактеристично за сите пет елементи е дека: 1. сите допринесуваат за добросостојбата; 2. сите елементи се значајни сами по себе и често индивидуата ги користи поради нив самите, а не со цел да постигне некој од другите елементи и 3. секој елемент се дефинира и се мери независно од останатите. Првите три елементи кои ја дефинираат добросостојбата (позитивна емоција, ангажирање и имање смисла) се среќаваат и во

дефиницијата на среќата на Селигман. Меѓутоа, различно од сфаќањето за среќата, во своето ново гледиште за добросостојбата, позитивните емоции се еден од петте елементи кои придонесуваат за доживување на добросостојба, а не основен причинител за доживување на среќа. Позитивните емоции ги опфаќаат варијаблите како: задоволство, пријатност, доживување на екстаза и слично. Како и позитивните емоции, ангажирањето претставува еден од петте елементи на добросостојбата, а е попатено со доживување на „течение“ (flow). Мислите и чувствата обично отсуствуваат за време на состојбата на „течение“. При тоа, индивидуата, по завршување на настанот или активната, дава изјави за тоа како го има доживеано тој настан или активност. Имањето на смисла, слично како во дефиницијата за среќата, е состојба каде индивидуата доживува дека припаѓа и служи на нешто што е поголемо од неа самата. При објаснување на добросостојбата, Селигман додава две нови состојби: постигнување и позитивни релации. Во однос на првата состојба, тој верува дека луѓето тежнеат кон успех, постигнување и победа дури и кога ваквите состојби не им предизвикуваат позитивни емоции. Луѓето тежнеат кон постигнување поради самата состојба, а не поради задоволување на некоја друга потреба. Од друга страна, Селигман ги нагласува позитивните релации како „најдобар противотров на психичките падови во животот“ и на лошото расположение (Seligman, 2011).

Слично на размислувањата на Селигман, некои автори прават разлика помеѓу субјективната добросостојба и квалитетот на живот. Според нив, квалитетот на живот претставува поширок конструкт во споредба со субјективната добросостојба. Втората 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 (Јанакон, усмено соопштение, 2010).

2.3. СТРУКТУРА НА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Динер се обидува да даде сеопфатна дефиниција за субјективната добросостојба (Diener, 1984). Тој зборува за три компоненти на субјективната добросостојба: *задоволство од животот, 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).

Постои суштинска разлика помеѓу *афективните и когнитивните компоненти* на субјективната добросостојба (Diener, 1984; Diener, et al., 1999). Задоволството од животот 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.

Истражувачите понатаму се насочуваат кон испитување на каузалната поврзаност која постои помеѓу когнитивните компоненти, како и онаа која постои помеѓу афективните компоненти. Динер ја истражува поврзаноста меѓу задоволството од животот и задоволствата од специфичните подрачја. Тој прави разлика меѓу *bottom-up* и *top-down* теориите на субјективна добросостојба во однос на толкувањето на ваквата каузалност. Според *bottom-up* теориите, проценката на животното задоволство се базира на проценките на задоволствата од релативно мал број животни подрачја (Andrews & Withey, 1976, Brief, Butcher, George & Link, 1993, Heller, Watson & Hies, 2004, Schimmack, Diener & Oishi, 2002). Според нив, задоволствата од животните подрачја значајно влијае врз животното задоволство. Така на пример, индивидуа со високо ниво на задоволство од материјалниот статус може да има високо животно задоволство доколку материјалниот статус претставува важен аспект на животното задоволство на индивидуата гледано во целина. Различно, според *top-down* теориите, каузалната поврзаност е насочена од животното задоволство кон задоволствата од различните подрачја.

Индивидуата која е генерално задоволна од животот ќе има повисоки нивоа на задоволства на животните подрачја од индивидуата која генерално не е задоволна од животот. Сепак, Динер смета дека bottom-up и top-down теориите не се единствените не се единствените теории кои ја објаснуваат поврзаноста помеѓу животното задоволство и задоволството од посебните подрачја. Некои автори сметаат дека ваквата поврзаност е последица на проценките на животното задоволство и задоволството од различните подрачја, направени со примена на истиот метод на проценка. Според Динер, ваквата поврзаност на животното задоволство и задоволството од посебните подрачја може да се должи и на влијанието на друга варијабла, која независно влијае врз двете компоненти. На пример, факторот на личноста невротизам може негативно да влијае истовремено врз животното задоволство и врз задоволствата од различните подрачја. Така, поврзаноста меѓу двете појави би била резултат на влијанието на невротизмот, а не последица на директниот каузален ефект на едната појава врз другата.

Истражувањата кои ги испитуваат афективните компоненти на субјективната добросостојба покажуваат дека позитивниот и негативниот афект се независни еден од друг. Исто така, согласно ваквите истражувања, позитивниот и негативниот афект имаат различни причинители и можат да се појават во ист момент. Високо ниво на позитивен афект кај индивидуата не подразбира постоење на ниско ниво на негативен афект. Според Бредбурн (Bradburn, 1969) постојат три типа на независност помеѓу овие компоненти: структурална, каузална и моментална. Согласно структуралната независност, во ист временски период индивидуата може да доживее позитивни и негативни емоции, 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.

2.4. ТЕОРИИ ЗА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА - ХЕДОНИСТИЧКИ НАСПРОТИ ЕВДАИМОНИСТИЧКИ ПРИОД

Во литературата постојат два основни приода кои различно ја разбираат и објаснуваат субјективната добросостојба на индивидуата: хедонистички и евдамонистички приод. Хедонистичкиот приод го потенцира доживувањето на задоволства и уживањето како значајни предиктори на добросостојбата. Според авторите кои го застапуваат овој приод, желбата за доживување на задоволства и избегнувањето на непријатности се основните придвижувачи на активноста на индивидуата. Тие сметаат дека најважното за човекот е да доживува одредени искуства како среќа, задоволство и уживање. Сепак, субјективната добросостојба не претставува само физички хедонизам. Таа ги опфаќа сите добри и лоши аспекти во живеењето на индивидуата. Хедонистичкиот приод има свои зачетоци во теориите на Хобс, Лок и Расел, а во денешно време ваквото гледиште го застапува Ед Динер, во рамки на својот хиерархиски модел на среќата.

Евдамонистичкиот приод, различно од хедонистичкиот, го нагласува личниот раст и развој на индивидуата. Според хедонистичкиот приод субјективната добросостојба се постигнува преку доживување на задоволства, додека согласно вториов, добросостојбата се постигнува преку активноста на индивидуата кон остварување на високопосакуваните цели, како и доживување на длабока исполнетост поврзана со ваквите цели. Терминот евдамонизам потекнува од грчкиот збор *eudemonija*, составен од зборовите *eu* (добар, корисен) и *daimon* (душа, судбина, среќа). Зборот *daimon* претставува идеал, постигнување на перфекција. Индивидуата тежнее кон ваквиот идеал, а истиот дава насока и смисла на нејзиниот живот. Поконкретно, *daimon* се однесува на реализирање на дадениот потенцијал на индивидуата, кое реализирање резултира со нејзино потполно исполнување. Човекот постигнува состојбата на евдамонија кога вложува напор да живее во склад со сопствениот идеал, со цел да ги оствари сопствените автентични потенцијали. Поточно, доживувањето на евдамонија се јавува во самиот процес на тежнение на индивидуата да ги постигне сопствените потенцијали и да напредува према постигнување на важните цели во животот (Waterman, 1993 според Rijavec,

Miljković i Brdar, 2008). Од тука, евдаимонистичката среќа единствено може да се постигне само преку активноста на индивидуата и преку вложување на труд. За евдамонијата среќа има пишувано Аристотел, според кој човекот се раѓа со единствени потенцијали, односно со daimon. Тој понатаму во животот има задача да ги препознае и развие ваквите потенцијали. Дефиницијата за среќата, согласно хедонистичкиот приод, Аристотел ја смета за „вulgарна идеја“. Тој смета дека сите желби на човекот немаат подеднаква вредност од причина што не водат до остварување на вистинска евдаимонистичка среќа и исполнетост. Одредени психолошки теории се темелат на идеи слични на евдаимонијата. Така, Маслов го користи терминот самоактуализација на еднката која тежнее кон остварување на сопствените потенцијали, додека додека Роџерс го користи 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.

Динер, Лукас и Оши ги категоризираат теории кои ја објаснат субјективната добросостојба во три поголеми категории: теории за задоволување на потребите и целите, теории на процесите и активностите и теории на генетичката и личносната предиспонираност (Snyder & Lopez, 2005).

Согласно теориите за задоволување на потребите и целите, индивидуата доживува субјективна добросостојба кога е насочена кон постигнување на одредена идеална состојба или постигнување на некоја значајна цел. Среќата се јавува кога потребата е задоволена, а целта е постигната. Од тука, намалување на напнатоста и задоволување на биолошките и психолошките потреби и цели води до зголемување на нивото на субјективна добросостојба. Во рамки на ваквите теории спаѓа теоријата на Фројд, кој мотивацијата на човекот ја објаснува преку принципот на задоволство, како и моделот на хиерархија на потребите на Маслов.

Спроведени се истражувања кои ги поддржуваат теориите за задоволување на потребите и целите. Така, согласно резултатите од истражувањето на Омодеј и Веринг (1990), степенот на животно задоволство на индивидуата се зголемува со зголемување на степенот на задоволеност на нејзините потреби. Михајлос (1985) во своето истражување го вклучува степенот на разлика меѓу повеќе стандарди: желбите на индивидуата, она што го поседувала во минатото и она што го поседуваат луѓето од нејзиното опкружување. Резултатите покажале дека субјективната добросостојба е поврзана со степенот на разлика меѓу овие стандарди на споредба. Ваквото гледиште за важноста на задоволување на потребите и целите за субјективната добросостојба го застапува и Хигенс (1987), според кој добросостојбата зависи од разликата меѓу „идеалното себство“ и „нормативното себство“. Така, колку ваквата разлика е помала индивидуата ќе доживува поголем степен на позитивни, а помал степен на негативни емоции.

Теории за задоволување на потребите и целите се во склад и се надополнуваат со втората група на теории, теориите на процеси и активности. Според теории за задоволување на потребите и целите, самиот процес на вршење на активностите предизвикува доживување на субјективна добросостојба. Така, Кантор (1996) смета дека активното учество во секојдневните активности го зголемува нивото на среќа кај индивидуата. Според Чиксентмихаљи (1975) луѓето се среќни кога се предадени на активности кои ги доживуваат како интересни и кои се во склад со нивните квалитети и способности. Ваквата состојба тој ја нарекува „течение“ („flow“). Според него, индивидуите кои често се наоѓаат во состојба на течение имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба од останатите индивидуи. Наодите од истражувањата ги потврдуваат теории за задоволување на потребите и целите. Така, потојат истражувачите кои покажуваат дека учеството во социјалните активности е силен предиктор на животно задоволство. Резултатите од истражувањата на Шелдон, Рајан и Реис покажуваат дека луѓето се посреќни кога се инволвирани во активностите од интринзични причини. Според теориите на вредности и цели, како и според теориите на процеси и активности, среќата на луѓето може да се промени доколку се променат надворешните услови на живот.

Различно од овие теории, постои трета група на теории кои сметаат дека субјективната добросостојба е релативно стабилна појава и не може да се објасни преку променливоста на надворешните фактори. Ваквите теории се нарекуваат теории на генетичка и личностна предиспонираност. Според нив, субјективната добросостојба значајно корелира со факторите на личноста, кои согласно многу автори, се релативно стабилни предиспозиции на личноста. Индивидуите поседуваат повторливи емоционални одговори во различни ситуации и во различни временски периоди. Ваквите теории се поддржани од истражувањата. Така, најдена е 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 генетски детерминирани нивоа на адаптација“ (Headey & Wearing, 1992).

2.5. ПОВРЗАНОСТ НА СРЕЌАТА СО НЕКОИ ДРУГИ ПОЈАВИ

Првите истражувања за субјективната добросостојба се започнати во средината на шеесеттите години. Така Варнер Вилсон, во 1967, согласно истражувањето кое го спроведува за детектирање на корелатите на субјективната добросостојба, заклучува дека среќна индивидуа е онаа која ги има следниве квалитети: е млада, здрава, образована, со високи примања, екстравертна, оптимистична, ослободена од грижи, религиозна, е во брачен однос, со високо самопочитување, морална, со скромни аспирации, од двата пола и со различно ниво на интелигенција (Wilson, 1967).

Во текот на трите декади поминати од истражувањето на Вилсон, истражувањата кои ја испитуваат субјективната добросостојба имаат видно напреднато. Денес, истражувачите знаат многу повеќе за поврзаноста на субјективната добросостојба со другите појави. Нивниот интерес не е насочен само кон опишување на демографските карактеристики кои корелираат со добросостојбата, туку се повеќе се насочени кој проучување на процесите кои

лежат во основата на оваа појава (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Истражувањата покажуваат дека целите, механизмите за справување со проблеми и цртите на личноста имаат голем придонес во субјективната добросостојба на индивидуата.

Некои автори тврдат дека генетските фактори одредуваат најголем процент од варијансата на субјективната добросостојба (50%) (Lykken и Tellegen, според Diener 2009). Надворешните фактори, како што се материјалното богатство, степенот на образование, местото на живеење, географската положба и други, одредуваат 8 до 15% од вкупната варијанса (Diener, 1999). Ваквите наоди би навеле на заклучокот дека субјективната добросостојба во голем степен е генетски предиспонирана, а интервенциите кои се превземаат со цел позитивно да се влијае врз истата немаат значаен придонес. Сепак, според Љубомирски, преостанатите 40% од варијансата зависат од самата индивидуа и можат да се препишат на активностите кои таа ги бира (Lyubomirsky, 2005 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008). Ваквиот процент од варијансата остава простор за напредување на индивидуата и нејзината добросостојба, преку промена на начинот на мислење и активностите во кои се самата се инволвира.

Како што беше претходно спомнато, истражувањата покажуваат дека надворешните фактори имаат мало влијание врз субјективната добросостојба. Овие фактори ги опфаќаат: 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, некои од овие фактори имаат поголемо значење за добросостојбата од некои други. Во продолжение се разгледани истражувањата за поврзаноста на различни надворешни фактори со доживувањето на субјективна добросостојба кај индивидуите.

Демографски варијабли

Здравје. Најновите истражувања покажуваат дека субјективната добросостојба води до подобро физичко здравје. Било спроведено

истражување каде биле анализирани позитивните содржини во автобиографиите на католичките сестри, на возраст од околу дваесет и две години (Danner, Snowdon & Friesen, 2001). Позитивните содржини во автобиографиите прецизно ја предвидуваат долговечноста на сестрите шест децении подоцна. Во други истражување, се испитувала субјективната состојба на индивидуи заболени од вирусна инфекција (Cohen, Doyle, Turner, Alper & Skoner, 2003). Било забележано дека индивидуите кои имале повисоко ниво на скалата на субјективната добросостојба се покажале како поотпорни на вирусот од останатите индивидуи. Резултатите од ова истражување ја потврдуваат претпоставката дека негативното расположение негативно влијае врз физичкото здравје, зголемувајќи ја веројатноста за болест. Според Венховен, корелацијата на физичкото здравје и субјективната добросостојба се движи помеѓу 0,10 и 0,40 (Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008).

Возраст. И покрај наодите на Вилсон, дека индивидуите кои се на помлада возраст имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба, од оние кои се на постара возраст (Wilson, 1976), поновите истражувања даваат различни резултати. Резултатите од поновите истражувања покажуваат дека субјективната добросостојба и задоволството од животот растат со текот на возраста (Charles, 2001; Mroczek и Kolarz, 1998; Penezic, 2006 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008). Согласно резултатите, постарите луѓе се повеќе задоволни и помалку анксиозни од оние на помлада возраст. Тие знаат да одржат и подобар баланс помеѓу позитивните и негативните емоции. Така, Браун има спроведено истражување во кое открил дека кај младите индивидуи позитивниот и негативниот афект се наоѓаат на повисоко ниво, додека постарите индивидуи имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба генерално (Braun, 1977). Слично на ваквото истражување, при преглед на 125 различни истражувања кои ја испитувале поврзаноста на возраста со субјективната добросостојба, се покажало дека со текот на возраста опаѓаат позитивните и негативните афекти кои се поврзани со повисоко ниво на возбуда, додека позитивните и негативните афекти поврзани со пониско ниво на возбуда растат (Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008).

Пол. Согласно истражувањата кои ја испитуваат поврзаноста на субјективната добросостојба и варијаблата пол, жените споредено со мажите поинтензивно и почесто доживуваат како негативни така и позитивни емоции

(Braun, 1977; Cameron, 1975; Gurin et al., 1960). Од таа причина што сите емоции ги доживуваат и изразуваат поинтензивно и почесто, просечните резултати не покажуваат разлики во субјективната добросостојба. Така, резултатите од повеќе истражувања за поврзаноста меѓу факторите пол и среќа покажуваат дека постои многу мала и незначајна разлика меѓу мажите и жените во однос на оваа појава (Nolen-Hoeksema и Rusting, 1999 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008). Сепак, две истражувања имаат дојдено до сознанието дека постојат мали разлики во субјективната добросостојба помеѓу мажите и жените (Medley, 1980; Spreitzer & Snyder, 1974). Согласно ваквите истражувања, жените на помлада возраст се со повисоко ниво на субјективна добросостојба споредено со мажите на помлада возраст, додека жените на постара возраст се со пониска добросостојба споредено со мажите на постара возраст.

Расна припадност. Резултатите од истражувањата покажале дека припадниците на црната раса имаат пониско ниво на субјективна добросостојба од оние кои припаѓаат на белата раса (Alston et al., 1974; Andrews & Withey, 1976; Bortner & Hultsch, 1970; Bradburn, 1969; Freudiger 1980; Wessman, 1957). Сепак, истражувачите сметаат дека за да се донесе ваков заклучок за разликата во субјективната добросостојба помеѓу припадниците на различните раси, потребно е факторите како: возраст, образование, примања и фамилијарен статус да се држат под контрола при спроведување на истражувањето. Во понатамошните истражувања, се покажало дека сепак ваквите разлики зависат од наведените фактори. Така, според истражувањето на Кампбел и соработниците, кога станува збор за постара возраст, припадниците на црната раса покажуваат повисоко ниво на субјективна добросостојба од оние на белата раса (Campbell et al. 1976).

Брачен статус. Резултатите од повеќето истражувања кои ја испитуваат поврзаноста на субјективната добросостојба и брачниот статус покажуваат дека субјективната добросостојба на индивидуите кои живеат во брачна заедница е повисока од оние кои никогаш не основале брачна заедница (Mastekaasa, 1994). Сепак, резултатите покажуваат дека индивидуите кои никогаш не биле во брачна врска имаат повисоко ниво на добросостојба од оние кои претходно биле, а поради различни причини повеќе не се во брак. Според истражувачите, значајноста на бракот е во тоа што тој може да

придонесе во исполнување на основните, универзалните човекови потреби, овозможува близок однос со партнерот, емоционална поддршка, полесно соочување со проблемите во животот и друго. Сепак, очекувањата од средината во која индивидуата живее влијаат на животот со брачен партнер. Во култури каде луѓето живеат во заедница, однесувањето на индивидуите кои избираат да не стапат во брачни релации со партнерот отстапува од очекувањата на средината. Обично ваквите индивидуи се критикувани или често и отфрлени од фамилијата и општеството. Во денешно време ставот на општеството према оние кои не се во брак се менува (Stack, 1990). Ваквите промени се манифестираат и во намалување на поврзаноста помеѓу брачниот статус и субјективната добросостојба.

Материјална состојба. Според повеќе истражувања спроведени во повеќе различни земји, материјалната состојба е поврзана со субјективната добросостојба, меѓутоа ваквата поврзаност е многу ниска, и често статистички незначајна (Veenhoven, 1999). Динер и соработниците откриле дека луѓето кои се драстично богати во просек се нешто повеќе среќни од останатите. Зголемување на приходите може да влијае на субјективната добросостојба само кај индивидуите кои се драстично сиромашни и тоа до одреден степен, односно до степен на кој на индивидуата ќе и бидат задоволени најважните егзистенцијални потреби за живот. Со зголемување на приходот моментално се зголемување среќата на индивидуата, меѓутоа ваквото зголемување не влијае врз среќата долгорочно. Причината за тоа лежи во брзото адаптирање на индивидуата на новата ситуација. Резултатите од други истражувања покажале дека индивидуите на кои парите им се поважни од другите цели во животот се помалку задоволни со својот живот од останатите (Richins и Dawson, 1992). Според Солберг, задоволството од сопствената материјална состојба зависи од односот помеѓу желбите на индивидуата и реалната состојба во која таа се наоѓа (Soldberg, 2002). Меѓутоа, начинот на кој индивидуата ја перцепира сопствената финансиска ситуација е слабо поврзана со реалната финансиска ситуација во која таа се наоѓа (Johnson и Kruger, 2006). Задоволството од животот е 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 поважно е како индивидуата ги проценува сопствените приходи.

Образование. Според истражувањата на повеќе автори, поврзаноста на образованието и субјективната добросостојба не е голема (Palmore, 1979; Palmore & Luikat, 1972) и најчесто е во интеракција со други варијабли, како примањата на индивидуата. Повеќе истражувања покажуваат дека образованието нема значаен ефект на добросостојбата, доколку се контролирани другите варијабли (Clemente & Sauer, 1976; Spreitzer & Snyder, 1974; Toseland & Rasch, 1979-1980). Други истражувања покажуваат дека ваквиот ефект е значаен кога истражувањата се вршени на женска популација (Frudiger, 1980; Glenn & Weaver, 1981; Minchell, 1976). Според Кампбел, образованието ги зголемува аспирациите на индивидуата за алтернативните начини на живот.

Религија. Резултатите од истражувањата за поврзаноста меѓу религиозноста и среќата, покажуваат дека ваквата поврзаност е статистички незначајна. Според поголемиот број на истражувања, просечаната корелација меѓу овие две варијабли го опфаќа опсегот од 0,10 до 0,16. Религиозноста објаснува само 2 до 6% од вкупната варијанса на субјективната добросостојба (Hackney и Sanders, 2003). Поголема поврзаност е добиена меѓу варијаблите спиритуалност и квалитет на живот. При преглед на 51 истражување добиена е просечна корелација од 0,34 меѓу овие варијабли (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).

Општество и култура. Постојат разлики во начинот на кој луѓето во различни култури ја разбираат, изразуваат и доживуваат субјективната добросостојба. Во Табела 7 се прикажани просечните скорови за задоволството од животот добиени во 95 различни држави. Задоволството од животот е мерено на скала од 0 до 10. Највисоки резултати имаат Данска, Швајцарија, Колумбија, Австрија и Исланд, додека најниски 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 7. 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	Белгија	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			

Однесување и резултати

Социјален контекст. Повеќе истражувања имаат добиено слични наоди, дека субјективната добросостојба е поврзана со задоволството кое индивидуата го доживува со пријателите, како и со другите субјективни чинители, како што е чувството на осаменост (Beiser, 1974; Campbell et al., 1976; Edvards & Klemmack, 1973; Knapp, 1976; Markides & Martin, 1979; Olsen, 1980; Palmore & Luikart, 1972; Rhodes, 1980; Toseland & Rasch, 1979-1980; VanCoevering, 1974; Zeglen, 1977). Кахнеман и Рис утврдиле дека луѓето се најмногу расположени кога го поминуваат времето со пријателите, потоа со членови од фамилијата, а најмалку расположени кога се сами (Larson, 1990). Причината за зголемување на субјективната добросостојба во присуство на пријателите според истражувачите се должи на пријатните активности кои се случуваат за време на дружењето со пријателите. Меѓутоа, ваквата поврзаност може да е резултат и на сознанието дека среќните луѓе се почесто бирани за пријатели. Оние кои се сметаат себе си за несреќни обично се повеќе насочени

кон себе и своите проблеми, а помалку кон другите. Друга причина за ваквата поврзаност, според истражувачите, е задоволување на потребата за припаѓање и контакт со други луѓе. Пријателите даваат 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.

Животни настани. Според истражувањата, животните настани покажуваат ниска поврзаност со задоволството од животот (Kammann, 1982; Miller, 1980). Согласно ваквите истражувања, позитивните и негативните настани се независни во животот на индивидуата. Позитивните настани се поврзани со позитивниот афект, додека негативните настани со негативниот афект. Сепак, постојат наоди кои кажуваат дека од големо значење е доживувањето на контрола врз настаните. Според ваквите наоди, дури и позитивните настани можат да ја намалат субјективната добросостојба, доколку се пропратени со доживувањето на недостиг на контрола.

Активност. Спроведените истражувања ја потврдуваат претпоставката дека инволвирањето во различни активности ја зголемува субјективната добросостојба на индивидуата (Beiser, 1974; Markides & Martin, 1979; Palmore, 1979; Palmore & Kivett, 1977; Ray, 1979; Riddick, 1980; Sauer, 1977 според Diener, 2009). Континуираните промени во активноста доведуваат до промени во субјективната добросостојба. Сепак, според истражувањата, доколку се контролираат одредени фактори, како што е здравјето, добиената поврзаност меѓу активноста и субјективната добросостојба не се покажала како статистички значајна.

Личност

Спроведени се повеќе истражувања кои ја проучуваат поврзаноста на различни црти на личноста со субјективната добросостојба и чии резултати ги потврдуваат ваквите хипотези. Една од цртите најсилно поврзана со добросостојбата е самодовербата на индивидуата. Интересен е наодот согласно кој самодовербата кај индивидуата се намалува со намалување на нејзината субјективна добросостојба (Laxer, 1964; Wessman & Ricks, 1966). Друга црта на личноста која високо корелира со добросостојбата е внатрешниот локус на контрола. Од друга страна, би се очекувало интелигенцијата да биде силен предиктор на субјективната добросостојба, од причина што е високо вреднувана црта во западноевропското општество.

Сепак, наодите покажуваат дека интелигенцијата на индивидуата, која се пресметува со користење на тест за интелигенција, не е поврзана со среќата (Hartman, 1934; Palmore, 1979; Palmore & Luikat, 1972; Sigelman, 1981; Watson, 1930). Спроведени се поголем број на истражувањата за поврзаноста меѓу доживувањето на среќа и секој од петте фактори на личноста: невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство, сложување и совесност. Резултатите покажаа дека постои статистички значајна и висока корелација меѓу субјективната добросостојба и факторите невротизам и екстраверзија. Високи корелации се добиени и помеѓу добросостојбата со факторот совесност. Факторите сложување и отвореност кон искуство не се статистички значајно поврзани со субјективната добросостојба (Корубин, 2010).

2.6. МЕРЕЊЕ НА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Главните компоненти на субјективната добросостојба, кои се предмет на мерење на истражувачите, ги вклучуваат емоционалните состојби од една страна и когнитивната проценка на условите во кои се одвива животот на индивидуата, поточно животното задоволство на индивидуата, од друга (Pavot, 2008). Емоционалните или афективните компоненти понатаму можат да се поделат на позитивен и на негативен афект. Голем број на истражувања покажале дека позитивниот и негативниот афект претставуваат различни и неспоиви компоненти и потребно е да се мерат одвоено (Bradburn & Caplovitz, 1965; Diener & Emmons, 1984; Lukas, Diener & Suh, 1996). Од друга страна, животното задоволство претставува проценка на индивидуата за сопствениот живот во целина, додека пак задоволствата од специфичните животни подрачја претставуваат проценка на индивидуата за различни, специфични аспекти на сопствениот живот, како: задоволство од работата, од брачниот живот и слично. Од причина што постои силна поврзаност помеѓу животното задоволство и задоволствата од специфичните животни подрачја, последниве се земаат како составен дел на компонентата животно задоволство.

Во рамки на психолошките истражувања, најчесто користени инструменти за мерење на субјективната добросостојба се инструментите кои

се засноваат на самопроценките кои ги даваат самите испитаници. Ваквите инструменти поголемо значење им даваат на субјективните показатели, наспроти објективните показатели на добросостојбата, какви што се здравјето, месечните примања и слично. Предноста на самопроценките е во тоа што претставуваат директен исказ за субјективното искуство на испитаникот, без истото да биде интерпретирано од страна на друго лице. Критиките кои се однесуваат на инструментите засновани на самопроценка на испитаниците се во правец на тоа дека одговорите кои ги даваат испитаниците се под влијание на контекстот, се пристрасни и се под влијание на специфичните стилови на давање на одговор на испитаниците (Schwarz & Clore, 1983; Green, Goldman & Salovey, 1993; Schwarz & Strack, 1999). Сепак, голем број на истражувања имаат покажано дека влијанието на контекстуалните фактори и влијанието на специфичните стилови на давање на одговор се ограничени и дека себепроценките на испитаниците во основа се релијабилни и валидни (Pavot & diener, 1993a; Schimmack, Bockenholt & Reisenzein, 2002; Wid & diener, 2004; Schimmack & Oishi, 2005). Така, инструментите засновани на самопроценки можат да дадат поточни резултати од оние засновани на проценките на експерти, при проценување на субјективната добросостојба.

Инструментите засновани на самопроценка на испитаниците можат да бидат конструирани од еден ајтем, како на пример „Колку си среќен/на?“, но најчесто се составени од повеќе ајтеми. Андреј и Вити имаат конструирано инструмент со еден ајтем кој мери два аспекта на субјективната добросостојба: афектот и задоволството. Инструментот е составен од ајтемот „Колку си задоволен/на со сопствениот живот во целина?“, а испитаниците одговараат на седумстепенa скала со заокружување на еден од понудените одговори кои се движат од „прекрасно“ до „ужасно“ (Andrews, Withey, 1976). Кампбел конструира сличен инструмент и за мерење на субјективната добросостојба го користи ајтемот „Колку си задоволен/на со сопствениот живот во целина деновиве?“ (Campbell et al., 1976). Ваквите инструменти, составени од еден ајтем, се покажале доста успешни при детектирање на субјективната добросостојба (Argyle, 2001). Истражувањата покажуваат дека тие високо корелираат со инструментите составени од поголем број на ајтеми (Wapous, Reichers & Hudy, 1997). Сепак, некои истражувачи укажуваат на одредени проблеми поврзани со овие инструменти. Една од критиките се однесува на тоа

дека премногу е очигледно тоа што се мери, што ја зголемува веројатноста на давање на одговори со кои испитаниците ќе ги добијат посакуваните резултати. Друга критика се однесува на тоа дека е невозможно да се провери внатрешната валидност на овие инструменти. Од овие причини, истражувачите се повеќе се ориентираат кон користење на инструментите составени од повеќе ајтеми, кои се засноваат на самопроценките на испитаниците. Истражувањата покажале дека инструментите со повеќе ајтеми имаат поголема релиабилност и валидност споредени со инструментите составени од еден ајтем (Snyder & Lopez, 2002). Ваквите инструменти се поделени во три групи, во зависност од предметот на мерење и тоа на: оние кои ги мерат само афективните компоненти, оние кои го мерат само животното задоволство и оние кои ги мерат сите три компоненти на субјективната добросостојба. Во рамки на инструментите кои ги мерат афективните компоненти, поточно позитивниот и негативниот афект, најчесто се користат: Скалата на позитивни и негативни афекти на Вотсон и Кларк (PANAS: Positive and Negative Affect Schedule, Watson & Clark, 1994), Скалата на баланс на афектот на Брадбурн (Bradburn's Affect Balance Scale, Bradburn, 1969), Инструментот NEO-PI-R (The Revised NEO Personality Inventory, Costa & McCrae, 1992), Прашалник за емоциите (Emotions Questionnaire, Fordyce, 1988) и други инструменти. Од инструментите кои ја мерат само компонентата животното задоволство во рамки на истражувањата се сретнуваат: Скалата на задоволство од животот (Satisfaction with Life Scale, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), Скалата на моментално задоволство од животот (TSWLS: The Temporal Satisfaction with Life Scale, Pavot, Diener & Suh, 1998), Мултидимензионална скала на задоволство од животот кај студентите (MSLSS: Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, Hubner, 1994), Скала на задоволство од животот (LSS: The Life Satisfaction Scales, Neugarten, Havighurst & Tobin, 1961) и други. Најчесто користени инструменти со холистичен приод, кои ги мерат сите компоненти на субјективната добросостојба се: Оксфордски инвентар на среќата (The Oxford Happiness Inventory – OHI, Argyle & al., 1992), Проценка на среќата (FHM: Fordyce Happiness Measures, 1977) и други.

Истражувањата во кои се користени овие инструменти покажуваат дека субјективната добросостојба е значително над просекот кај 75-80% од испитаниците (Diener & Diener, 1996). Ваквите наоди покажуваат дека повеќето

од луѓето ја проценуваат сопствената добросостојба на повисоко ниво од онаа на останатите луѓе. Резултатите од друго истражување покажуваат дека луѓето 68% од времето се наоѓаат во состојба на позитивни емоции (Brandstatter, 1991).

Во рамки на истражувањата, како надополнување на резултатите од инструментите кои се базираат на самопроценки, се користат и други алтернативни начини на мерење на субјективната добросостојба. Ваквите алтернативни инструменти обезбедуваат дополнителна екстерна валидност на резултатите, а можат да обезбедат и дополнителни информации за субјективната добросостојба на индивидуата. Меѓу најчесто користените инструменти од овој тип во литературата се сретнуваат: водење на информативен извештај. Извештајот се води од страна на блиско лице на испитаникот (родител, брачен партнер, соработник, пријател), а целта на е да се обезбеди конвергентна валидност на резултатите од самопроценките. Истражувањата покажале дек постои висока корелација на добиените резултати при самопроценка и оние од извештајот (Pavot, Diener, Colvin & sandvik, 1991). Други алтернативни инструменти кои се користат во истражувањата се: проценка на фацијалната експресија од страна на експерт, интервју, анализа на сеќавањата на индивидуата за добрите и лошите настани и други.

Во последниве години се имаат појавено нови методологии за мерење на субјективната добросостојба. Една од ваквите техники е методологијата на примерок од искуството (ESM: experience sampling methodology, Diener, 2000; Scollon, Kim-Prieto & Diener, 2003). Ваквата техника се заснова на користење на компјутерска технологија, со цел добивање на случајни примероци од расположението и когницијата на индивидуата, во текот на одреден временски период. Индивидуите имаат задача да го бележат сопственото моментално расположение секогаш кога ќе бидат алармирани од страна на апаратот. Со користење на оваа техника се избегнуваат недостатоците на инструментите засновани на самопроценки, какви што се влијанието на контекстот при давање на одговорите, дисторзија на меморијата и други. Оваа техника има одредени недостатоци. Критиките се насочени во правец на тоа дека инструментот не ги мери сите аспекти на субјективната добросостојба и дека при негово користење

се добиваат огромен број на податоци кои ја усложнуваат анализата на резултатите од истражувањето.

Друга техника која се користи за мерење на афективните компоненти на субјективната добросостојба е пишување на кратка биографија. При испитување на оваа техника, спроведено е истражување со 180 калуѓерки на кои им била дадена задача да напишат кратка биографија за сопствениот живот. После одреден период, било најдено дека скорот добиен при анализа на биографиите бил поврзан со смртноста во подоцнежниот живот на калуѓерките. Анализите покажале дека оние содржини во кои преовладувале позитивни емоции биле поврзани со поголема долговечност кај калуѓерките, за разлика од содржините во кои преовладувале негативни емоции (Danner et al., 2001).

Во истражувањата за субјективната добросостојба се повеќе се користи техниката реконструкција на денот (DRM: day reconstruction method, Kahneman, Kruger, Schkade, Schwarz & Stone, 2004). Во рамки на оваа техника се бара од испитаникот систематично да ги реконструира искуствата и активностите за време на тековниот ден, користејќи детални техники за минимизирање на ефектите на пристрасност во давање на одговорите.

И покрај тоа што инструментите кои се користат за мерење на субјективната добросостојба не се совршени, тие се далеку подобри од оние кои беа користени една генерација претходно (Diener & Seligman, 2004). Најпосле, како што интересот за истражување на оваа појава се зголемува, така се зголемува и бројот на инструменти кои покажуваат се поголема релијабилност и валидност.

3. ОПШТА И СОЦИЈАЛНА САМОЕФИКАСНОСТ

3.1. САМОЕФИКАСНОСТ – ПОИМ И ДЕФИНИРАЊЕ

Еден од авторите кои најмногу се интересираат и пишуваат за самоефикасноста е Алберт Бандура, основачот на Социјално когнитивната теорија. По публикацијата на неговата статија „Самоефикасност: во правец на сеопфатната теорија на промена на однесувањето“, објавена во 1977 година, терминот самоефикасност стана широко прифатен во рамки на психолошката наука и во рамки на сродните дисциплини.

Бандура (1997) ја дефинира самоефикасноста како верување во сопствената способност за организирање и спроведување на активност насочена кон остварување на посакуваните цели (според McKnight, 2011). Самоефикасноста ја претставува вербата што индивидуата ја има во личната способност да ги реализира задачите кои ги има испланирано и да се справи со ситуацијата, без разлика на потенцијалните пречки и предизвици. Слично на оваа дефиниција, Мадокс самоефикасноста ја дефинира како „она што верувам дека можам да го направам со сопствените способности во конкретна ситуација“ (според Rijavec, Miljkovic & Brdar, 2008). Дефинирана на ваков начин, самоефикасноста не претставува пасивно верување за одредена идна активност. Таа претставува верување кое води до конкретно однесување. Поточно, од верувањето во сопствените способности зависат конкретните чекори на индивидуата, напорот кој го вложува во активностите, нејзината истрајност наспроти пречките кои се појавуваат при реализација на целите и отпорност на неуспесите со кои попатно се соочува.

Степенот на доверба во сопствената способност го мотивира и го регулира однесувањето на индивидуата во сегашноста. Индивидуите кои веруваат дека можат успешно да реализираат одредена активност се повеќе спремни да делуваат и почесто доживуваат успех од оние кои имаат ниска самоефикасност. Самоефикасноста има клучно значење за физичкото здравје на индивидуата, психолошкото прилагодување, значајна е за справување со

различни психолошки проблеми и се користи во рамки на различни психолошки и психотерапевтски стратегии за промена на човековото однесување.

Со цел подобро разбирање на концептот самоефикасност, потребно е да се направи јасна разлика помеѓу истиот и некои сродни концепти.

Самоефикасноста не претставува вештина или способност. Таа претставува верување во сопствените вештини и способности. Поконкретно, индивидуата верува дека може да ги координира и користи вештините и способностите кои ги поседува, во рамки на различни ситуации, а со цел да ги постигне поставените цели.

Самоефикасноста не претставува предвидување на однесувањето кое следи. Индивидуата која има високо ниво на самоефикасност не мора безусловно да го манифестира очекуваното однесување. Самоефикасноста не се однесува на верувањето на индивидуата дека таа ќе постапи на одреден начин или ќе манифестира одредено однесување, туку повеќе на верувањето дека таа има способности да постапи на одреден начин и може да манифестира одредено однесување.

Самоефикасноста не претставува објаснување на настаните кои следат, вклучувајќи го однесувањето на индивидуата и неговите последици. Самоефикасноста е личното верување на индивидуата во нејзината способност да постапи на одреден начин.

Самоефикасноста не ја претставува намерата на индивидуата да се однесува на одреден начин, ниту намерата да постигне одредена цел. Намерата значи дека она што индивидуата го кажува, најверојатно и ќе го направи. Истражувањата покажуваат дека намерата зависи од повеќе фактори, меѓу кои се наоѓа и верувањето во личната ефикасност.

Постои разлика помеѓу самоефикасноста и самодовербата. Самодовербата се однесува на личните верувања на индивидуата за себе и чувствата кои се јавуваат како резултат на тие верувања. Самодовербата е поширок поим од самоефикасноста. Верувањето во личната способност во одредена област може значајно да придонесе за зголемување на самодовербата, во случаи кога конкретната област е од големо значење за индивидуата.

Самоефикасноста не претставува мотив, ниту потреба за контрола. Индивидуата може да има силна потреба за контрола на одредена работа, а сепак да има ниска самоефикасност за конкретната работа.

Самоефикасноста не претставува очекување дека одредено однесување ќе доведе до одреден исход во одредена ситуација. Последново подразбира дека индивидуата верува дека со конкретно однесување може да предизвика одреден исход да се случи.

Самоефикасноста не претставува црта на личноста, ниту квалитет на карактерот. Различно од појавите надеж, благодарност, оптимизам, социјална интелигенција, самоефикасноста не се дефинира и не се мери како карактерен квалитет. Оваа појава повеќе се поврзува со верувањето на индивидуата во сопствената способност да ги координира вештините со цел да ги постигне посакуваните цели.

Истражувачите често зборуваат за самоефикасноста како целина, поточно зборуваат за општата самоефикасност. Општа самоефикасност подразбира дека некој може да има повеќе или помалку цврсти верувања во различни области или конкретни ситуации на функционирање. Општата самоефикасност се однесува на општото верување во сопствената способност за реагирање во рамки на широк опсег на сложени и нови ситуации (Schwarzer & Jerusalem, 1995).

Покрај општа самоефикасност, постојат и други области на самоефикасност, кои се однесуваат на различни ситуации во кои истите се манифестираат. Така, социјалната самоефикасност претставува верување на индивидуата во сопствената способност за ангажирање во задачи кои вклучуваат социјална интеракција, а кои се потребни за иницирање и одржување на интерперсоналните односи (Smith & Betz, 2000). Социјалната самоефикасност е различно дефинирана, опишана и мерена од различни истражувачи. Тие мерат шест подрачја на социјалната самоефикасност: 1. склопување на пријателства; 2. градење на романтични релации; 3. социјална асертивност; 4. настап на јавни места; 5. групи или забави и 6. давање или примање на помош. Други истражувачи, при испитување на самоефикасноста се насочуваат кон самодовербата која индивидуата ја има во врска со социјалните вештини во рамки на: личните релации, довербата кон пријателите и довербата од пријателите (Matsushima & Shiomi, 2003). Двете групи на

испитувачи наведуваат дека социјалната самоефикасност е високо поврзана со чувството на срам и социјалната анксиозност.

Академската самоефикасност се однесува на верувањето на индивидуата дека: успешно ќе ги заврши специфичните задачи поврзани со курсот кој го посетува, без потешкотии ќе ги изработи домашните задачи кои и се зададени, ќе го постигне посакуваното ниво на образование и ќе ги исполни барањата потребни за продолжување на понатамошното учење и надоградување.

Во рамки на истражувањата се спомнуваат и други области на самоефикасност, какви што се самоефикасноста на наставникот и технолошката самоефикасност.

3.2. САМОЕФИКАСНОСТА ВО ИСТОРИЈАТА

И покрај тоа што терминот самоефикасност датира од поново време, интересот за верувањето на луѓето во сопствената способност за функционирање во различни ситуации има долга историја во филозофијата и психологијата. Позначајни филозофи кои се интересирале и пишувале за овој концепт, кои се интересирале за улогата на волјата во однесувањето на човекот се: Спиноза, Дејвид Хјум, Џон Лок, Вилијам Џејмс и Гилберт Рајл. Според Спиноза, повеќето луѓе веруваат дека имаат слободна волја при правењето на избори и донесувањето на одлуки. Причината за ваквото верување се наоѓа во нивната свесност единствено за она што сакаат да го постигнат, но не и за мотивите, односно зошто сакаат да го постигнат тоа што го наумиле. Спиноза е детерминист кој верува дека се што се случува со луѓето, вклучително човековото однесување, во природата е предодредено. Дејвид Хјум е шкотски филозоф, познат по својот филозофски емпиризам и скептицизам. Спротивно на приврзаниците на рационализмот, тој верува дека желбата, а не разумот, го придвижува човековото однесување. Слично на Спиноза, Хјум верува дека човековото однесување е детерминирано, а човекот е дел од поширокиот универзум. Самиот универзум е детерминиран и се потчинува на законите на физиката.

Во денешно време, повеќе различни автори прават обид да ја објаснат поврзаноста меѓу верувањето во личните способности и компетенции и однесувањето на индивидуата. Вајт, во својата теорија за мотивација, зборува дека потребата за доживување на чувство на компетентност и автономија се наоѓа во основата на интринзичната мотивација и однесувањето кај индивидуите. Ваквата потреба претставува врската помеѓу човековите базични потреби и неговата мотивација (White, 1959, според Maddux, 2002). МекКлеланд и соработниците, во рамки на својата теорија на мотивацијата за постигнување, веруваат дека потребата за постигнување произлегува од желбата на индивидуата за значајност, господарство со вештините, контрола и високи стандарди. Индивидуите со мала потреба за постигнување обично избираат или премногу лесни задачи, со цел да го намалат ризикот за неуспех, или премногу тешки задачи, со цел да имаат реално оправдување зошто доживеале неуспех. Индивидуите со голема потреба за постигнување избираат умерено тешки задачи, кои за нив претставуваат предизвик, а истовремено се достижни и реално можат ги постигнат. Карактеристично за овие луѓе е што постојано се во потрага по предизвици и имаат високо ниво на независност. Највисоко задоволство за нив претставува кога ќе ги доживеат и препознаат сопствените постигнувања. Потребата за постигнување се развива кај индивидуата како резултат на: воспитанието од родителите кое поддржува независност кај детето, наградите и казните за доживеаните успеси, постоење на асоцијации на постигнувањето со позитивни чувства, постоење на асоцијации на постигнувањето со верувањето дека тоа се должи на сопствените компетенции и вложениот напор, а не на среќата, желбата да се биде ефективен и потребата за нови предизвици, како и тоа колку индивидуата се чувствува силна.

Џулијан Ротер ја развива Теоријата за социјално учење, во рамки на која пишува дека ефектите или исходите од однесувањето се тие кои влијаат врз мотивацијата на индивидуата да се инволвира во одредено однесување. Луѓето настојуваат да ги избегнат негативните исходи, а ги посакуваат позитивните. Доколку индивидуата верува дека веројатноста да постигне позитивни исходи е поголема наспроти негативните, таа повеќе ќе биде спремна и ќе сака да се инволвира во конкретното однесување. Позитивните исходи го зајакнуваат ваквото однесување, наведувајќи ја индивидуата да го

повтори однесувањето по извесно време. Наспроти верувањата на некои автори дека однесувањето е под влијание на внатрешните, психолошки фактори, приврзаниците на Теоријата на социјално учење веруваат дека надворешните фактори се пресудни за однесувањето на индивидуите.

Селигман, во рамки на својата Теорија за научена беспомошност, пишува дека беспомошноста на индивидуата може да има корени во рамки на одредени ситуации и услови во минатото, каде индивидуата научила дека таа нема контрола врз условите и дека не може ништо да преземе за да предизвика различни, за неа позитивни исходи. Понатаму, индивидуата која научила да се однесува беспомошно, во слични услови реагира на ист начин, дури и да постои можност да се спротивстави или да ги избегне ситуациите кои прават да се чувствува на тој начин. Авторот верува дека клиничката депресија и поврзаните ментални пореметувања можат да имаат корени во доживувањето на ваквото чувство на беспомошност и немање на контрола врз исходите од одредена ситуација. Ваквите луѓе, кај кои се сретнува чувство на беспомошност и немоќ, не веруваат во сопствените можностите и компетенции да го остварат тоа што го наумиле.

Авторот има спроведено експеримент со животни, а со цел да се добијат повеќе податоци кои ќе го објаснат чувството на беспомошност кај луѓето. Во истражувањето, животното е постојано изложувано на непријатни дразби, кои не може да ги избегне. По извесно време животното ќе престане да се обидува да ја избегнува болката и ќе почне да се однесува како да е потполно беспомошно да ја промени ситуацијата. Во понатамошниот тек на истражувањето, дури и кога животното се наоѓа во ситуација каде има можност да ги избегне непријатните дразби, научената беспомошност прави животното да не превзема никаква акција. Единствениот одбранбен механизам кој животното го користи е да ги истрпи условите, при тоа чувствувајќи доза на непријатност.

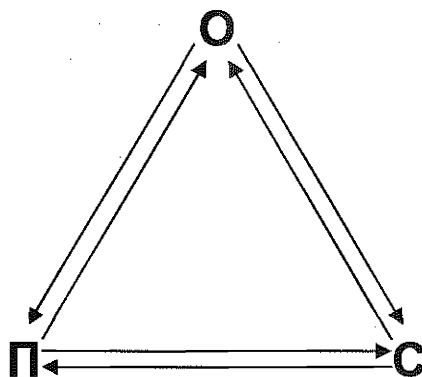
И покрај претходните размислувања и истражувања во врска со доживувањето на личната компетентност кај луѓето, Алфред Бандура, во 1977 година, за прв пат го користи терминот самоефикасност. Во тој период Бандура ја создава својата теорија за развојот на самоефикасноста и за зборува за нејзиното влијание врз однесувањето на луѓето. Во наредното поглавје, подетално е објаснета Социјално когнитивната теорија на Бандура.

3.3. СОЦИЈАЛНО КОГНИТИВНАТА ТЕОРИЈА НА БАНДУРА

Социјално когнитивната теорија на Бандура спаѓа во општествено сознајните теории, меѓу кои и оние на В. Мишел, Џ. Ротер и други. Споредена со другите теории, теоријата на Бандура претставува најпозната и најразвијена социјално сознајна теорија (Јанакон, 2003).

Социјално когнитивната теорија се заснова на неколку клучни претпоставки. Човековото поведение се карактеризира со пластичност, што подразбира дека луѓето се способни да научат различни форми на однесување во различни животни ситуации. Пластичноста им овозможува на луѓето да се приспособат на средината и на другите луѓе. Социјалното моделирање се случува преку четири меѓусебно зависни процеси: 1.внимание, поточно набљудување на однесувањето кое се учи; 2.репрезентација, поточно кодирање на однесувањето во меморијата; 3.бихејвиорална репродукција или активно практикување на однесувањето во реалноста; и 4.мотивација, поточно мотивираност на индивидуата да го практикува однесувањето во реалноста. Друг начин на учење е неактивното учење, кое се одвива како резултат на последиците од однесувањата на индивидуата.

Луѓето имаат способност да го регулираат сопствениот живот преку троен каузален модел кој го вклучува поведението, средината и особата или личните фактори (когнитивни, емоционални и физиолошки) (Слика 1). Тие реагираат когнитивно, емотивно и бихејвиорално на настаните од средината. Преку когницијата, луѓето можат да воспостават контрола на сопственото поведение, која понатаму влијае не само на средината, туку и на поведението, мислите и физиолошките состојби. Луѓето имаат способност да ги трансформираат моменталните настани во релативно трајни начини на проценување и регулирање на нивната социјална и културна средина. Без оваа способност, луѓето единствено би биле способни да реагираат на сензорното искуство.



Слика 1. Троен каузален модел (Бандура, во Јанаков, 2003)

Луѓето имаат способност да ја контролираат средината во која живеат и да го контролираат квалитетот на сопствениот живот. Луѓето го конструираат општеството, меѓутоа тие се и творби на општеството. Нивната природа не е вродена, туку конструирана општествено, со текот на животот.

Најважна кај луѓето е нивната изведба, што тие прават. Помалку важно е какви својства имаат. Нивото на изведбата на индивидуата значајно се подигнува доколку таа поседува високо ниво на самоефикасност, поточно доколку има доверба дека поседува одредено однесување, знаење, вештина потребна во конкретна ситуација.

Луѓето поседуваат пет основни човечки кадарности, кои во извесна мера им овозможуваат да имаат контрола врз сопственото поведение и врз сопствениот живот. Петте човекови кадарности се: симболизирање, викарската кадарност, предвидување, себerefлектирање и себерегулирање.

Луѓето се сознајни суштества, а нивното поведение, чувствата и мотивацијата зависат од верувањата и другите сознајни појави (според Јанаков, 2003). Луѓето имаат способност за симболизирање, која им овозможува креирање на внатрешни модели на искуство, креирање на внатрешни акции, тестирање на таквите акции преку правење на предвидувања и претпоставки на можните резултати и пренесување на сложените идеи и искуства на другите луѓе.

Луѓето се способни за себерегулирање. Тие го регулираат сопственото однесување преку надворешни и внатрешни фактори, што подразбира дека тие имаат контрола над сопствениот живот. Надворешните фактори го вклучуваат

физичкото и социјалното опкружување, додека внатрешните фактори ги вклучуваат: себенабљудувањето, себеоценувањето и себереагирање. Луѓето ги избираат целите и го регулираат сопственото поведение согласно тие цели. Во центарот на себерегулирањето е способноста за развивање на очекувања. Оваа способност подразбира користење на минатото знаење и искуство со цел формирање на верувања за иднините настани и случувања и верувања за сопствените способности и однесување.

Себството и личноста на индивидуата се социјално одредени. Тие не претставуваат само она што индивидуата го носи во социјалните интеракции. Себството и личноста се креираат во рамки на интеракциите со другите луѓе и се менуваат преку ваквите интеракции. Под „личност“ Бандура ги подразбира когнитивните фактори како: меморијата, очекувањата, планирањето и проценувањето. Благодарение на овие когнитивни капацитети, луѓето имаат способност да ја селектираат и реструктурираат средината, поточно да ги избираат настаните на кои ќе присуствуваат, да им даваат одредена вредност на тие настани и да ги организираат настаните за во иднина. Сепак, средината и поведението влијаат на когницијата и ја одредуваат.

Сфаќање за самоефикасноста на Бандура

Самоефикасноста се наоѓа во сржта на Социјално когнитивната теорија на Бандура, која го нагласува социјалното моделирање и социјалното искуство како значајно за развојот на индивидуата. Според Бандура, човековите ставови, способности и когнитивни вештини го сочинуваат системот на себството на индивидуата. Овој систем игра клучна улога во тоа како индивидуата ја перцепира ситуацијата и како се однесува согласно ситуацијата. Самоефикасноста има значајна улога во рамки на овој систем. Според Бандура, таа претставува најзначаен дел на личноста.

Самоефикасноста претставува верување на индивидуата во сопствените способности да успее во конкретна ситуација. Овие верувања одредуваат како луѓето ќе размислуваат, ќе се чувствуваат и ќе се однесуваат. Меѓутоа и покрај тоа што самоефикасноста има значајна улога во однесувањето на луѓето, таа не претставува единствениот фактор. Однесувањето на луѓето е под влијание

и на средината, претходното однесување и личните фактори, посебно на очекуваните резултати.

Самоефикасноста и самодовербата се различни, но меѓусебно поврзани концепти. Самоефикасноста се однесува на верувањето на индивидуата во сопствената способност да ја постигне целта, додека самодовербата се однесува на доживувањето на индивидуата за сопствената вредност.

Според тројниот каузален модел на Бандура, самата самоефикасност е под влијание на трите фактори: поведението, средината и особата (личните или когнитивни фактори). Сите фактори влијаат еден на друг, меѓутоа когнитивните фактори играат најзначајна улога.

Човекот има способност за себerefлексија или себенабљудување. Себerefлексијата им помага на луѓето да го осмислат сопственото искуство, да ја истражат сопствената когниција и верувањата за себе, да се сеоеценуваат и како резултат на тоа да го изменат сопственото размислување и поведеие. Себerefлексијата влијае врз формирање на самоефикасноста и обратно, самоефикасноста влијае врз начинот на кој индивидуата се гледа себе си и ги гледа сопствените искуства.

Самоефикасноста претставува основа на човековите мотиви, добросостојба, личните постигнувања. Доколку луѓето веруваат дека нивното однесување и преземените акции водат до посакуваните резултати, тие полесно ги совладуваат предизвиците и препреките.

Самоефикасноста е неопходна за успешно дејствување во многу области во животот на луѓето. Нејзиното влијание врз дејствувањето се остварува низ четири процеси: сознајни, мотивациони, емоционални и процеси на избирање (Јанакoв, 2003).

Самоефикасноста се развива како резултат на: личното искуство и себенабљудувањето, социјалното моделирање или набљудување на однесувањето на другите луѓе, социјалното убедување или мислењата и сугестиите од другите луѓе и како резултат на физиолошките и емоционалните состојби на индивидуата.

Самоефикасноста може да се разликува помеѓу индивидуите согласно нејзината јачина, ниво и општост. Различни индивидуи имаат различно ниво на самоефикасност во рамки на различни области на дејствување.

Ефектите на самоефикасноста се многубројни. Таа влијае врз физичкото и психичкото здравје на индивидуата, врз нејзината адаптација во средината во која се наоѓа, врз себерегулирањето, врз целите кои ги поставува и одлуките кои ги носи, врз отпорноста на стрес и отпорноста кон депресивно однесување, погледот на индивидуата кон иднината и толкувањето на минатото, како и врз севкупниот квалитет на живот на индивидуата.

Покрај лична самоефикасност постои и колективната ефикасност. Последната претставува заедничкото верување на одредена група на индивидуи во способноста на групата да ги постигне поставените цели и да ги реализира поставените задачи. Колективната ефикасност произлегува од самоефикасноста на повеќе индивидуи и нивното верување дека можат да работат заедно на постигнување на заедничките цели. Организациите кои имаат високо ниво на колективна ефикасност обично имаат и повисоко ниво на задоволство од работата кај повеќето вработени во организацијата.

3.4. ИЗВОРИ НА ИНФОРМАЦИИ ЗА САМОЕФИКАСНОСТА

Самоефикасноста, како верување во сопствените капацитети, се развива во подолг временски период и преку искуството кое го има индивидуата. Почетокот на развојот на самоефикасноста е во детството на индивидуата и продолжува во текот на целиот живот. Согласно социјално когнитивната теорија на Бандура, раниот развој на самоефикасноста е под влијание на два меѓусебно поврзани фактора. Првиот фактор претставува капацитетот за симболичко мислење, поточно капацитетот за разбирање на причинско-последичните односи и капацитетот за самопсервација и саморефлексија. Ваквиот капацитет почнува да се развива кај детето уште од најмала возраст. Потребно е детето да научи дека еден настан може да предизвика друг настан, дека самото дете е одвоено од светот и од другите луѓе и дека неговата акција може да влијае врз средината која го опкружува. Како се развива разбирањето на јазикот кај детето, така се развива и неговата способност за симболичко мислење. Тоа предизвикува да се развие самосвесноста и верувањето во личната ефикасност.

Развојот на самоефикасноста е под влијание на сензитивноста на социјалната средината на обидите на детето за контрола на работите. Средината која е сензитивна на однесувањето на детето, помага кај него да се развие поголемо чувство на вреднување на сопствената способност, додека средината која не е доволно сензитивна, го спречува ваквиот развој. Развојот на самоефикасноста на детето позитивно влијае врз љубопитноста и преземањето на акции во правец на истражување на средината, што повратно и позитивно влијае на самата самоефикасност. Со оглед на тоа што децата ја развиваат самоефикасноста преку манипулација со луѓето кои се наоѓаат околу нив, родителите за детето претставуваат најважен дел од неговата средина, со чија помош тоа ја развива сопствената самоефикасност. Понатаму, детето ја генерализира оваа способност на несоцијалната средина. Родителите можат помогнат во ваквиот развој не само преку нивните одговори на однесувањето на детето, туку и преку охрабрување и овозможување на детето да ја истражува средината во која се наоѓа.

Самоефикасноста продолжува да се развива и после периодот на детството. Според Бандура, постојат четири основни извори на информации кои го поттикнуваат ваквиот развој: искуството, социјалното моделирање, социјалното убедување и физиолошките и емоционалните состојби (Јанакон, 2003). Во однос на искуството, Бандура верува дека личните обиди на индивидуата да ја контролира средината се најдобар извор на информации за развивање на самоефикасноста. При тоа, успешните обиди ја засилуваат вербата во сопствените можности, додека неуспешните ја ослабуваат. Социјалното моделирање подразбира дека индивидуата учи преку набљудување на нечие туѓо однесување, како и набљудување на последиците од таквото однесување. Индивидуата ги користи таквите информации за да креира очекувања за сопственото однесување и последиците од сопственото однесување. Социјалното моделирање посебно има успех во случај кога моделот на набљудување се перципира како сличен на себе. Сепак, ваквиот извор на информации има послаби ефекти на самоефикасноста споредено со личното искуство на индивидуата. Трет извор на информации за самоефикасноста претставува социјалното убедување. Верувањето во личната ефикасност е под влијание на тоа што другите кажуваат за индивидуата и нивните верувања во нејзината компетентност. Според повеќе

истражувања, социјалното убедување, како извор на информации за ефикасноста, зависи од неколку фактори. Пред се, социјалното убедување зависи од тоа како индивидуата го проценува изворот на информации во поглед на неговата компетентност, во зависност од тоа колку има доверба во него и колку тој за неа е атрактивен, интересен, привлечен (Eagly & Chaiken, 1993 според Maddux, 2002). Овој извор е послаб, споредено со личното искуство на индивидуата и со социјалното моделирање. Четврт извор на информации се физичките и емоционалните состојби на индивидуата. Ваквите состојби влијаат на индивидуата поради нејзиното претходно искуство, каде таа научила да ги поврзува неуспесите со негативната физиолошки дразби, а успехите со позитивните физиолошки дразби. Така, во случаи кога индивидуата станува свесна за одредени негативни физиолошки дразби во нејзиниот организам, таа почнува да се сомнева во сопствените способности и компетенции. Спротивно, позитивните дразби ја прават да се чувствува сигурно и со високо ниво на самоефикасност.

3.5. КОЛЕКТИВНА ЕФИКАСНОСТ

Од причина што Социјално когнитивната теорија ја нагласува зависноста на индивидуата од нејзиниот социјален контекст, концептот за ефикасноста на индивидуата не може да се гледа ограничен само на личноста. Самата индивидуа има ограничени можности при остварување на одредени цели. За тоа потребни се повеќе индивидуи кои функционираат заедно, формирајќи единствена и кохерентна група. Остварувањето на значајните цели во групата, организацијата или во општеството зависи од способноста на индивидуата, покрај личните, да ги идентификува способностите на другите индивидуи и да верува во нив со цел да се постигнат заедничките цели. Ваквата идеја е опфатена со концептот за колективна ефикасност.

Додека самоефикасноста се однесува на личните верувања на индивидуата за сопствените способности да ги постигне саканите резултати, колективна ефикасност ги зема во предвид верувањата на повеќето индивидуи. Поконкретно, колективната ефикасност претставува заедничкото верување на

одредена група на индивидуи во способноста на групата да ги постигне посакуваните резултати и да ги реализира поставените задачи (Bandura, 2000, според Feist & Feist, 2006). Колективната самоефикасност не произлегува од „колективниот ум“ на групата, туку од личната ефикасност на индивидуите кои се дел од таа група. Групната колективна ефикасност не зависи само од знаењата и вештините на членовите на групата, туку и од нивното верување дека можат да работат заедно на постигнување на заеднички цели. Луѓето можат да имаат високо ниво на самоефикасност, но истовремено да имаат ниско ниво на групна ефикасност. Така, индивидуата може да има високо верување дека живее во склад со одредени хумани вредности е спремна да помогне на оние кои се гладни и без дом, меѓутоа истовремено да не верува во колективната ефикасност дека може да придонесе во намалување на сиромаштија во светот.

Различни култури имаат различни нивоа на колективна ефикасност и се попродуктивни во рамки на различни системи (Bandura, 1998, според Feist & Feist, 2006). Така, луѓето во западната култура чувствуваат поголема самоефикасност и подобро функционираат во рамки на системот кој го нагласува значењето на индивидуата наспроти групата. Спротивно, луѓето во Кина чувствуваат поголема колективна ефикасност и подобро функционираат во рамки на систем кој е колективистички насочен и го нагласува колективот наспроти индивидуата.

Бандура предлага две техники на мерење на колективната ефикасност. Првата техника се темели на комбинирање на индивидуалните проценки на членовите на групата за нивните лични способности да придонесат за групата. Така на пример кошаркарите во рамки на кошаркарскиот тим би имале висока колективна ефикасност доколку сите членови од тимот веруваат во сопствените лични способности дека можат да го победат спротивниот тим со кој се натпреваруваат. Втората техника која ја предлага Бандура го мери верувањето на секоја индивидуа одделно во способноста на групата да ја постигне зацртаната цел. Така на пример кошаркарите можат да имаат мала доверба во способноста на нивните соиграчи, меѓутоа веруваат дека нивниот тим има способност да победи.

И покрај тоа што постојат различни гледишта поврзани со мерење на колективната ефикасност, резултатите од истражувањата покажуваат дека

истата е многу значајна за различни форми на групи. Така, колективната ефикасност на наставниците за давање на ефективни инструкции се покажала дека влијае врз постигнувањата на учениците (Бандура, 1993, 1997, според Maddux, 2002). Колективната ефикасност на атлетскиот тим може да биде покачена или намалена со давање на повратна информација за способноста на тимот, што може да влијае на успехите постигнати на натпреварите (Hodges & Sagon, 1992). Колку брачните партнери чувствуваат поголема колективна ефикасност при решавање на заедничките проблеми и постигнување на заедничките цели, толку повеќе се зголемува нивното задоволство од бракот (Kaplan & Maddux).

Бандура наведува неколку фактори кои можат да влијаат негативно врз колективната ефикасност. Тоа што се случува во еден дел од Земјината топка може да влијае врз другите земји, давајќи им чувство на беспомошност и безнадежност. Така, климатските промени, топењето на Арктикот и Антарктикот, како и оштетување на озонската обвивка можат да влијае на луѓето од различни земји во Светот, намалувајќи го нивното верување во нивниот придонес во градење на подобар свет. Новата технологија, која луѓето не ја разбираат и не веруваат дека можат да ја контролираат, може да ја намали нивната колективна ефикасност. Така, возачите на автомобили, во изминатите години имаа доверба во сопствената способност да го одржуваат возилото во исправна состојба, со тоа што можеа самите да извршат одредени поправки. Со појавата на новите технологии и компјутерската контрола на автомобилите, кај многу возачи се намали не само личната ефикасност, туку и колективната ефикасност поврзана со трендот на нови и модерни автомобили. Трет фактор кој влијае врз намалување на колективната ефикасност е сложените бирократски механизми кои оневозможуваат одредени промени во општеството. Индивидуите кои на некој начин се спротивставуваат на ваквиот систем се чесно обесхрабени. Тоа може да резултира со препуштање на контролата за својот живот и својата иднина на одредени специјалисти и јавни службеници. Четврт фактор е зголемувањето на бројот на различни проблеми со кои се соочува човештвото: војни, пренаселеност, криминал, сиромаштија, природни катастрофи. Ваквите проблеми можат да предизвикаат чувство на беспомошност и намалување на колективната ефикасност кај луѓето.

3.6. ПОВРЗАНОСТ НА САМОЕФИКАСНОСТА СО НЕКОИ ДРУГИ ПОЈАВИ

Влијанието кое самоефикасноста го има врз однесувањето на луѓето е во правец на напорот кој луѓето го вложуваат во конкретната ситуација и одлуката која ја носат за тоа колку да се истрае при соочување со пречките. Резултатите од истражувањата покажуваат дека луѓето кои веруваат во сопствената компетентност, вложуваат поголем напор и истрајуваат подолго во она што го започнале, за разлика од луѓето кои повеќе се сомневаат во сопствените можности (Bandura & Cervone, 1983; Cervone & Peake, 1986, според Cavanaugh & Green, 1990). Луѓето со поголема самоефикасност се повеќе ефикасни при аналитичкото размислување во комплексни ситуации каде треба да донесат одлука. Квалитетот на аналитичкото размислување е силно поврзан со степенот на успех на изведување на некоја работа.

Понатаму, самоефикасноста придонесува за тоа како индивидуата гледа на иднината и какви и се предвидувањата за иднината. Луѓето со високо ниво на оваа појава креираат позитивни предвидувања за иднината, кои позитивно влијаат на нивните понатамошни активности. Луѓето кои имаат поголем сомнеж кон сопствените компетентности и способности конструираат негативни сценарија, кои понатаму негативно влијаат врз нивните постапки. Ваквата ниска самоефикасност ја намалува мотивацијата и негативно влијае при преземање на конкретни акции кон посакуваната цел. Постојат истражувања кои покажале дека когнитивното стимулирање, каде луѓето визуализираат одреден успех, ја подобрува нивната работа и ангажман (Bandura, 1986, според Cavanaugh & Green, 1990). Ваквите техники на визуализирање се користат при различни психотерапевтски третмани, со цел да им помогнат на луѓето да го променат својот систем на лична перцепција.

Високата самоефикасност влијае врз секојдневните активности и влијае на доживувањето на секојдневни успеси. За нормално функционирање, според Бандура, потребно е индивидуата да се ослободи од секојдневните сомнежи и преиспитувања, а да се стекне со поголема верба во личните капацитети.

Самоефикасноста влијае врз начинот на кој индивидуата ги избира активностите и ситуациите во секојдневниот живот. Индивидуите ги избегнуваат оние активности и ситуации во рамки на кои се чувствуваат

недоволно спремни и подготвени, а ги избираат оние активности и ситуации во кои се чувствуваат адекватно и компетентно и со кои лесно можат да се справат. Социјалните верувања и стереотипи можат да зацврстат одредени верувања за сопствените можности. Така, постои верување дека постарите индивидуи послабо извршуваат задачи кои бараат меморирање на одредени нешта. Ваквото општо верување може да влијае на верувањето на индивидуата за сопствените можности за помнење, дури и кога не постои реална основа за тоа.

Повеќето автори се согласуваат дека чувството на контрола за сопствените постапки, мисли и чувства е од големо значење за субјективната добросостојба. Доколку ја има контролата во себе, индивидуата подобро би се снашла со предизвиците во животот, би изградила поздрави односи со другите луѓе и полено би постигна лично задоволство и мир. Самоефикасноста влијае на начинот на кој луѓето ги доживуваат стресните ситуации и на нивното депресивно однесување. Според Бандура, стресот не е последица на надворешни настани. Тој е резултат на односот помеѓу доживувањето на сопствената способност на индивидуата да се справи со стресната ситуација и самата таа ситуација. Стресот се јавува во моменти кога индивидуата доживува дека нејзината способност да се справи со ситуацијата е загрозена. Така, индивидуите кои имаат високо ниво на самоефикасност, поретко доживуваат стрес, а самите ситуации поретко ги доживуваат како стресни. Спротивно на нив, индивидуите со ниско ниво на самоефикасност почесто ја перципираат средината како заканувачка и полна со пречки и опасности. Резултатите од истражувањата ги потврдуваат ваквите претпоставки. Индивидуите кои имале пониско ниво на самоефикасност покажувале зголемена возбуда на автономниот нервен систем и поголемо излучување на катехоламините во организмот, кои претставуваат неуротрансмитери задолжени за регулирање на стресот во организмот (Bandura et al., 1985 според Cavanaugh & Green, 1990). Самоефикасноста е поврзана и со анксиозното однесување кај индивидуите. Оние кои имаат високо ниво на самоефикасност подобро ги контролираат негативните мисли, со цел да ја намалат анксиозноста. Самите негативни мисли не се основната причина за доживување на анксиозност, колку што е механизмот за нивна контрола, поточно доживеаната способност истите да се контролираат и да се влијае врз

нивно намалување. Депресијата исто така може да биде поврзана со доживувањето на сопствената способност и компетентност. Истражувањата покажале дека индивидуите кои се сомневаат во сопственото функционирање во рамки на интерперсоналните релации, имаат поголем потенцијал да бидат депресивни од оние кои се доживуваат сигурно и компетентно во односите со другите луѓе. Причината за ваквата појава лежи во недоволно негување на социјалните врски со другите луѓе, што предизвикува зголемување на ефектите од стресните ситуации (Holand & Holand, 1987, според Cavanaugh & Green, 1990).

Самоефикасноста, исто така е поврзана со проблемите со зависности и растројства во исхраната. Примената на различни техники за покачување на самоконтролата во рамки на психотераписките интервенции, можат да помогнат при надминување на ваквите проблеми.

Истражувањата поврзани со самоефикасноста покажуваат дека истата е поврзана и со физичкото здравје на индивидуите. Најнапред, таа е поврзана со прифаќањето на индивидуата на здравите форми на однесување, како: здрава исхрана, вежбање, избегнување на цигари и алкохол и слично. Повеќето теории кои се однесуваат на здравите форми на однесување во себе ја вклучуваат самоефикасноста своја како клучна компонента. Самоефикасноста игра улога во превенција на здравјето кај индивидуите и на посреден начин, преку влијанието кои го има врз намалување на стресот, анксиозното однесување и другите форми на неприлагодено однесување на индивидуата.

Резултатите од истражувањата имаат покажано дека постои врска помеѓу самоефикасноста и саморегулацијата кај индивидуите (Barone et al., 1997, според Madux, 2002). Способноста на индивидуата самата да иницира промени кај себе, без да бара професионална помош, зависи, меѓу другото и од верувањето во сопствените способности и можности. Саморегулацијата, според Бандура, зависи од три меѓусебно поврзани компоненти: поставените цели или стандарди, процената на сопствените напредување кон целта и личната самоефикасност. Самоефикасноста влијае на саморегулацијата на неколку начини. Таа влијае врз целите кои си ги поставува индивидуата, напорот кој го вложува, врз истрајноста наспроти препреките и предизвиците, како и на реакциите на перципираниот расчекор помеѓу поставените цели и постигнувањата (Bandura, 1986 според Madux, 2002). Исто така,

самоефикасноста влијае и врз носењето на одлуки и решавањето на проблеми. Во ситуација кога треба да донесат комплексна одлука, индивидуите со високо ниво на самоефикасност поефективно ги користат сопствените когнитивни капацитети од оние кои имаат ниско ниво на самоефикасност. Ваквото однесување вообичаено води до подобро решавање на проблемите и повисоки постигнувања.

3.7. МЕРЕЊЕ НА САМОЕФИКАСНОСТА

Бандура ја дефинира самоефикасноста како верување во сопствените способности за организирање и спроведување на акција насочена кон остварување на посакуваните цели. Нивото, општата вредност и јачината на самоефикасноста се мери преку мерење на активностите на индивидуата и контекстот во кој се одвиваат тие активности. Нивото на самоефикасноста е поврзано со тежината на задачата. На пример, при пресметување на математички задачи со различна тежина, на индивидуата и е потребно повисока самоефикасност при решавање на потешките задачи, отколку при решавање на полесните. Општата вредност на самоефикасноста се однесува на трансферабилноста на верувањата за сопствените способности на поголем број различни активности. Пример за тоа е верувањето во личната способност за решавање на математички задачи, кое може да се трансферира и врз верувањето во способноста за решавање на задачи од областа на физиката. Јачината на самоефикасноста се мери преку тоа колку индивидуата верува во личните способности поврзани со извршување на конкретната задача. Нивото, општата вредност и јачината на самоефикасноста се мерат со помош на прашалници на самопроценка. Ваквите прашалници се составени од ајтеми кои се однесуваат на конкретна задача, кои варираат по тежина и кои се сензитивни на степенот на верување на индивидуата во личните способности.

Повеќето инструменти кои ја мерат самоефикасноста се насочени кон мерење на способностите за извршување на одредени задачи, а поретко на личните квалитети, физичките или психолошките карактеристики на индивидуата. Во рамки на инструментите, од испитаниците се бара да ги

проценат сопствените способности поврзани со извршување на конкретната задача, како на пример решавање на математички операции со множење на двоцифрени броеви. Од нив не се бара да дадат проценка за сопствената личност или за тоа како се доживуваат себе си.

Верувањето во сопствената самоефикасност не претставува единствена диспозиција, туку во својата природа е повеќедимензионално. Тоа се разликува во зависност од областа на активностите на индивидуата. Така, личното верување за ефикасноста на тестот по математика се разликува од личното верување за ефикасноста на тестот по македонски јазик.

Инструментите кои ја мерат самоефикасноста потребно е да бидат сензитивни на различните контексти во кои се одвива изведбата. Така, потребно е да се прави разлика помеѓу решавање на математички задачи во просторија во која има врева и решавање на истите задачи во просторија која е без присуство на вознемирувачки звуци и шумови.

Бандура е против гледиштето за самоефикасноста како релативно трајна карактеристика на луѓето, непроменлива со текот на времето и во различни ситуации. Бец и соработниците, при развивање на својот инструментот, тргнале од верувањето на Бандура, дека „самоефикасноста треба да се мери преку мерење на одделни проценки на индивидуата за сопствените капацитети, кои проценки можат да варираат при различни активности, при различни нивоа на една активност и во различни контексти“. Тие развиваат инструмент со 25 ајтеми кој го мери верувањето на индивидуата во донесувањето на одлуки поврзани со кариерата (Betz et al., 1996; Betz & Taylor, 2000 според McKnight, 2011). Сличен инструмент, кој ја мери самоефикасноста на индивидуата поврзана со нејзината кариера, е Прашалникот за професијата (Occupational Questionnaire, Teresa, 1991). Поконкретно, овој прашалник го мери верувањето на студентите во сопствените способности поврзани со различни професии. Во оваа група на инструменти спаѓа и Скалата на самоефикасност за советување во кариерата (Career Counseling Self-Efficacy Scale, O'Brien et al., 1997). Оваа скала го мери личното верување на советувачот во сопствените интервенции насочени кон лицата кои имаат потреба од кариерно советување. Други инструменти го мерат чувството на лична ефикасност во поинаков тип на ситуации. Таков инструмент е Самоефикасност за справување со ураганот (Hurricane Coping Self-Efficacy,

2008), кој е развиен непосредно по Ураганот Катрина. Исто така, таков тип на инструмент е и Културолошка скалата за самоефикасност (Cultural Self-Efficacy Scale, 2009), кој ја мери самоефикасноста кај адолесценти од различни култури. Некои инструменти се наменети за мерење на самоефикасноста во специфични периоди од животот на луѓето. Во овие инструменти спаѓаат Скалата за самоефикасност после породувањето (Childbirth Self-Efficacy Scale, 1993) и Скалата за самоефикасност поврзана со меморијата (Memory Self-Efficacy Scale, 1989). Последниот инструмент е наменет за постари индивидуи.

Некои истражувачи имаат развиено инструменти, каде самоефикасноста ја мерат како релативно трајна диспозиција на личноста. Тие се повикуваат на докази според кои верувањата во личната ефикасност можат да се генерализираат на ситуации кои вклучуваат различни облици на однесување (Bandura, Adams, Beyer, 1977, според McKnight, 2011). Ваквата перспектива, каде некои индивидуи имаат високо ниво на самоефикасност во поголем опсег на ситуации, се нарекува крос-ситуациона перспектива. Ваквата перспектива ја застапуваат Шерер и соработниците, кои ја конструирале Скалата на самоефикасност (The Self-Efficacy Scale, Sherer & al., 1982). Инструментот се состои од две субскали. Првата субскала ја мери општата самоефикасност кај испитаниците, додека втората ја мери социјалната самоефикасност. Скалата позитивно корелира со инструментите кои ја мерат личната контрола, его снагите, интерперсоналната компетентност и самодовербата (Sherer et al., 1982, според McKnight, 2011). Подоцна, Чен и соработниците ја конструираат Новата скала за општата самоефикасност (New General Self-Efficacy Scale, Chen et al., 2001), составена од 8 ајтеми. Истражувањата покажале дека скоровите на оваа скала високо корелираат со скоровите на Скалата на самоефикасност на Шерер.

Спротивно на оваа перспектива, Бандура смета дека секој инструмент на личната ефикасност на индивидуата треба да се однесува на конкретната ситуација каде се случува изведбата. И покрај тоа што крос-ситуационите инструменти високо корелираат со инструментите кои ги мерат сличните концепти на самоефикасноста, инструментите кои ја мерат самоефикасноста во специфични ситуации се покажале како подобри предиктори на академските постигнувања, анксиозноста, толеранцијата на болка, прифаќањето на здрав

режим на исхрана и диета, како и истрајноста при третманите за откажување од пушење (Bandura, 1997).

4. РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА

Во психологијата не се извршени бројни истражувања во кои е испитувана поврзаноста помеѓу карактерните квалитети, субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност. За релацијата помеѓу некои од овие појави воопшто не постојат податоци. Таков е случајот за поврзаноста на дваесет и четирите карактерни квалитети со општата и социјалната самоефикасност. Испитувањета на ваквите и сличните појави во психолошката наука започнаа пред кратко време, споредено со испитувањета на психолошките проблеми и растројства. Во ова истражување, колку ми е познато, за прв пат ќе се испитува поврзаноста меѓу некои од овие појави, додека пак во рамки на македонскиот општествено културен контекст за прв пат ќе се испитуваат дваесет и четирите карактерни квалитети, според ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести.

Емпириски истражувања во врска со поврзаноста на карактерните квалитети и субјективната добросостојба

Последниве години бројот на психолошки истражувања кои ја испитуваат поврзаноста на карактерните квалитети со различни појави драстично се зголемува.

Во психолошката литература постојат мал број на истражувања во кои е испитана поврзаноста на одделни карактерни квалитети со субјективната добросостојба. Меѓутоа, дури и кон ваквите наоди се гледа со одредена резерва, поради разликите при операционализација на појавите во рамки на различните истражувања. Парк, Петерсон и Селигман имаат спроведено истражување со кое ја испитуваат поврзаноста на дваесет и четирите карактерни квалитети според ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести (Peterson & Seligman, 2004) со субјективната добросостојба. Она што е ново во рамки на ова истражување, споредено со она на Парк, Петерсон и Селигман, е тоа што ќе се користат новите измени на класификација на Парк и Петерсон (Park & Peterson, 2010). Исто така, за мерење на субјективната

добросостојба ќе се употреби Оксфордскиот инвентар на среќата на Арџајл (Argyle & al., 1992), различно од Скалата на задоволство од животот на Динер (Diener at al., 1985), употребена во истражувањето на Парк, Петерсон и Селигман. Според некои автори, инвентарот на Арџајл претставува повалиден инструмент за мерење на субјективната добросостојба. Истражувањето на овие автори е спроведено на три примероци со околу 5300 испитаници, а за мерење на карактерните квалитети е употребен ВИА прашалникот за квалитетите (VIA Signature Strengths Questionnaire, Seligman & Peterson, 2001). Добиените резултати покажале дека постои позитивна поврзаност помеѓу сите дваесет и четири карактерни квалитети со субјективната добросостојба, од каде може да се заклучи дека со зголемување на секој од карактерните квалитети одделно се зголемува и степенот на субјективна добросостојба (Park, Peterson & Seligman, 2004). Меѓутоа, меѓу некои квалитети и субјективната добросостојба постои повисока поврзаност во споредба со останати карактерни квалитети. Така, на врвот на ранг листата на карактерни квалитети поврзани со субјективната добросостојба се наоѓаат надежта ($r=.53$, $r=.48$, $r=.59$; $p<.002$) и квалитетот занес ($r=.52$, $r=.47$, $r=.53$; $p<.002$). Веднаш под нив на ранг листата се наоѓаат карактерните квалитети: благодарност ($r=.43$, $r=.41$, $r=.41$; $p<.002$), љубов ($r=.35$, $r=.40$, $r=.46$; $p<.002$) и љубопитност ($r=.39$, $r=.34$, $r=.38$; $p<.002$). Најмалку значајна поврзаност е најдена помеѓу субјективната добросостојба со карактерните квалитети скромност ($r=.05$, $r=.02$, $r=.07$; $p<.002$), почитување на убавината ($r=.12$, $r=.02$, $r=.03$; $p<.002$), како и со когнитивните карактерни квалитети: креативност ($r=.12$, $r=.11$, $r=.06$; $p<.002$), отвореност на умот ($r=.14$, $r=.16$, $r=.15$; $p<.002$) и љубов кон учењето ($r=.15$, $r=.11$, $r=.09$; $p<.002$). Последниве се високо вреднувани, посебно во образовната и општествената сфера на живот, меѓутоа, според резултатите од истражувањето, многу малку придонесуваат за подобрување на субјективната добросостојба на индивидуата.

Ваквите наоди на поврзаноста на карактерните квалитети со субјективната добросостојба се конзистентни со оние кои ја испитуваат поврзаноста на петте големи фактори на личноста со субјективната добросостојба (DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Oishi & Lucas, 2003; Ryan & Deci, 2000; Wilson, 1967, Корубин, 2010). Така, истражувањата покажуваат дека сложувањето и екстравертноста се позитивно поврзани со субјективната

добросостојба. Овие фактори на личноста се поврзани со карактерните квалитети љубов и благодарност (во случајот со сложувањето) и со карактерните квалитети љубопитност и занес (во случајот со екстравертноста). Ваквите истражувања покажуваат дека невротизмот, кој често се дефинира како отсуство на надеж е негативно поврзан со субјективната добросостојба, додека пак отвореноста кон искуство, која во себе вклучува некои од когнитивните карактерни квалитети, не е значајно поврзана со субјективната добросостојба.

Брдар и Кашдан спроведуваат слично истражување на она на Парк, Петерсон и Селигман, во рамки на кое ја испитуваат поврзаноста на квалитетите со четири различни индикатори на субјективната добросостојба: задоволството од животот, виталноста, психолошките потреби и среќата (Brdar & Kashdan, 2010). Испитаниците во истражувањето се студенти кои се избрани од седум различни факултети, кои припаѓаат на различни научни подрачја, од природните науки па се до технолошките науки. За мерење на карактерните квалитети истражувачите го користат ВИА прашалникот за квалитетите (Seligman & Peterson, 2001), додека за мерење на другите појави ги користат: Скалата за мерење на задоволството од животот (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), Скалата за субјективна виталност (Ryan & Frederick, 1997), Скалата за базични психолошки потреби (Gagne, 2003) и Прашалникот за насоченост кон среќата (Peterson, Park & Seligman, 2005). Во рамки на првата фаза од истражувањето, спроведената факторска анализа покажала дека 24-те карактерни квалитети можат да се групираат во четири фактори, кои се дефинирани како: интерперсонални квалитети, волја, виталност и промисленост. Наодите покажале дека сите четири фактори се поврзани со сите индикатори на субјективната добросостојба, а корелациите се движат од .17 до .64. Од сите фактори, факторот виталност се покажал како најмногу значаен за покачување на субјективната добросостојба кај индивидуите. При испитување на карактерните квалитети одделно, најсилно поврзани квалитети со субјективната добросостојба се: квалитетот занес, љубопитност, благодарност и надеж.

Во рамки на психолошката литература се сретнуваат и други истражувања кои директно ја испитуваат поврзаноста на карактерните квалитети и субјективната добросостојба. Во истражувањето на Исакович,

Валијант и Селигман, поврзаноста на овие појави е испитувана на три различни примероци, на млади лица, на средовечни и на постари возрасни лица (Isaacowitz, Valliant & Seligman, 2003). Се покажало дека постарите лица покажуваат повисоко ниво на интерперсонални карактерни квалитети и повисоко ниво на квалитети поврзани со саморегулацијата, додека полмадите лица имаат поизразено ниво на карактерните квалитети кои се поврзани со истражувањето и откривањето на светот. Кај младите лица, како предиктор на задоволството од животот се издвојува карактерниот квалитет надеж, додека кај средовечните возрасни лица се издвојува карактерниот квалитет љубов. Кај постарите возрасни лица како предиктори на задоволството од животот се издвојуваат неколку квалитети: надежта, граѓанството и релациите со блиските луѓе.

Во согласност со претходното истражување, Парк и Петерсон имаат откриено развојни разлики во поврзаноста на одделни карактерни квалитети и субјективната добросостојба (Park & Peterson, 2006). Тие спровеле електронско истражување на 680 деца на возраст од 3 до 9 години. Родителите на децата потребно било да напишат краток опис за детето, во просечна должина од 211 зборови. За детектирање на 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба се користел методот на анализа на содржина. Слично како резултатите добиени од истражувањето на популацијата на млади и возрасни лица (Park, Peterson & Seligman, 2004), кај децата се покажала висока поврзаност на субјективната добросостојба со карактерните квалитети: занес, љубов и надеж. Резултатите не покажале значајна поврзаност на добросостојбата со карактерниот квалитет благодарност кај децата помали од 7 години. Различно од истражувањата со возрасни лица, резултатите добиени кај децата не покажале значајна поврзаност меѓу субјективната добросостојба и квалитетот љубопитност. Ваквиот наод е интересен од причина што љубопитноста претставува една од најсилно изразените карактерни квалитети кај детската популација. Според истражувачите, вакви резултати се добиени како резултат на тоа што повеќето мали деца се природно љубопитни. Од таму не се јавуваат разлики во доживување на добросостојбата како резултат на присуство на овој карактерен квалитет, каков што е случајот со возрасните испитаници.

Според Вуд и соработниците, во рамки на позитивната психологија потребно е да се истражуваат ефектите од карактерните квалитети во две различни ситуации: во ситуации кога испитаниците ги поседуваат, но не значи и дека ги применуваат квалитетите во праксата и во ситуации кога испитаниците ги применуваат карактерните квалитети во секојдневната пракса. Истражувачите прават јасна разлика помеѓу поседувањето и применувањето на карактерните квалитети. Претходните истражувања се однесуваа на проблемот дали постои поврзаност на карактерните квалитети кои испитаниците ги поседуваат во моментот на спроведување на истражувањето со субјективната добросостојба. Вуд и соработниците спроведуваат лонгитудинално истражување кое е насочено кон испитување на тоа дали при користење на карактерните квалитети во секојдневниот живот ќе се покачи субјективната добросостојба, перцепираниот стрес, виталноста и самодовербата кај испитаниците (Wood et al., 2011). Истражувачите за прв пат го користат инструментот Скала на користење на квалитетите (Strengths Use Scale, 2007), кој покажува висока внатрешна валидност ($\alpha=.94-.97$) и висока релијабилност ($r=.84$). Ваквото истражување е спроведено на примерок од 207 испитаници, кои го пополнуваат инструментот по тримесечен и по шестмесечен период. Резултатите на спроведеното истражување покажуваат дека испитаниците кои покажуваат високо ниво на примена на карактерните квалитети во секојдневниот живот имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба. Поконкретно, по тримесечниот и по шестмесечниот период на мерење на варијаблите, високото ниво на примената на карактерните квалитети е поврзано со високо ниво на позитивен афект, самодоверба и виталност, а ниско ниво на перципиран стрес. Ваквите наоди ја потврдуваат теоретската претпоставка на Петерсон и Селигман, според која примената на карактерните квалитети во праксата ќе доведе до зголемување на субјективната добросостојба кај луѓето (Peterson & Seligman, 2004).

Слично на ова истражување, Селигман, Стен, Парк и Петерсон спроведуваат истражување каде го испитуваат влијанието на психолошките интервенции врз субјективната добросостојба на индивидуите (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Во рамки на истражувањето тие користат различни интервенции, меѓу кои и практикување на петте најсилни карактерни квалитети кај испитаниците. Така, 411 испитаници го пополнуваат ВИА прашалникот за

квалитетите и на секој испитаник одделно му се дава повратна информација за тоа кои пет карактерни квалитети му се најсилно изразени. Понатаму, од испитаниците се бара да користат еден од детектираните силни квалитети во тестирањето на нов и различен начин, секој ден во период од недела дена. Истражувачите ја мерат добросостојбата кај испитаниците по периодот од недела дена, по еден, три и шест месеци. Резултатите од ваквата психолошка интервенција покажале дека кај испитаниците се покачува субјективната добросостојба, а се намалуваат депресивните симптоми во испитуваниот период од шест месеци. Од ваквите наоди истражувачите заклучуваат дека наоѓање на нови и различни начини за користење на сопствените карактерни квалитети претставува значаен предуслов за личниот раст и развој и на индивидуата и нејзината добросостојба.

Други научници тргнуваат од претходно добиените наоди на Парк, Петерсон и Селигман, за поврзаноста на карактерните квалитети со перформансата и со субјективната добросостојба. Тие го поставуваат проблемот: како користењето на квалитетите во секојдневниот живот може да придонесе во подигнување на добросостојбата и прогрес при остварување на поставените цели (Linley, Nielsen, Geillett & Biswas-Diener, 2010). Варијабли од интерес на ова истражување се карактерните квалитети, задоволеност на потребите, добросостојбата, прогрес при постигнување на целите и постигнување на поставените цели, а во истражувањето учествуваат 240 испитаници-студенти. За мерење на овие појави, истражувачите ги користат инструментите: ВИА прашалникот за квалитетите (Seligman & Peterson, 2004), Скалата за позитивни и негативни афекти (Watson, Tellegan & Clark, 1988), Скалата на задоволство од животот (Diener et al., 1985), Скалата за задоволување на базичните психолошки потреби (Deci & Ryan, 2000). За мерење на целите, на почетокот од истражувањето од испитаниците се бара да размислат и да забележат три цели кои би си ги поставиле за претстојниот семестар. За мерење на тоа до кој степен испитаниците ги применуваат сопствените пет најсилни карактерни квалитети тие треба да одговорат на прашањето „Колку често во животот ги користиш секој од твоите 5 најсилни карактерни квалитети одделно?“, на скала од 0 (воопшто) до 4 (многу често). За мерење на тоа колку испитаниците ги користат петте најсилни карактерни квалитети во функција на трите поставени цели одделно, испитаниците

потребно е да одговорот на прашањето „Колку често ги користиш секој од твоите 5 најсилни карактерни квалитети во остварување на твојата прва (втора/трета) цел која ја постави за овој семестар?“. Резултатите од истражувањето покажале дека примената на карактерните квалитети во секојдневниот живот е поврзана со подобри постигнувања на поставените цели, кои придонесуваат во задоволување на психолошките потреби, кои повторно придонесуваат во подобрување на добросостојбата на индивидуите.

Емпириски истражувања во врска со поврзаноста на карактерните квалитети и општата и социјалната самоефикасност

Во рамки на позитивната психологија многу е помал бројот на истражувања кои ја испитуваат самоефикасноста, како и нејзината поврзаност со карактерните квалитети и со субјективната добросостојба.

Во рамки на истражувањето во кое е испитувана поврзаноста на карактерните квалитети со самоефикасноста, самодовербата и автономното учење (Macaskill & Denovan, 2011), најдена е значајна поврзаност помеѓу овие појави, која е во склад со теоретските претпоставки. Истражувањето е спроведено со експериментална група од 214 испитаници и контролна група од 40 испитаници, студенти на прва година студии. Во првата фаза од истражувањето, испитаниците пополнувале прашалници кои ги мерат карактерните квалитети: љубопитност, благодарност, надеж, простување, како и прашалници кои ги мерат: самоефикасноста, самодовербата и автономното учење. По спроведеното тестирање, секој испитаник добил повратна информација за сопствените карактерни квалитети. Испитаниците требале, во текот на една недела да размислуваат за сопствените карактерни квалитети, да развијат групна дискусија за нивното имплементирање во секојдневниот живот, како и да ги внесат квалитетите во сопствената кратка биографија. По период од пет месеци, испитаниците повторно биле тестирани. Резултатите од истражувањето покажале карактерниот квалитет љубопитност е високо поврзан со социјалната самоефикасност, со самодовербата и со автономното учење. Исто така, се добиле резултати за значајна поврзаност на социјалната самоефикасност со карактерните квалитети надеж и простување, како и висока

поврзаност на квалитетот простување со самовербата кај испитаниците. Од испитуваните карактерни квалитети, единствено значајна поврзаност е најдена помеѓу квалитетот надеж со општата самоефикасност.

Рејски и соработниците испитувале дали промената во задоволството од физичкото функционирање, задоволството од физичкиот изглед и самоефикасноста влијаат врз поврзаноста на физичката активност со субјективната добросостојба (Rejeski et al., 2001). Резултатите од истражувањето покажале дека промената на физичката активност е поврзана со промена на субјективната добросостојба, но и со промена на задоволството од физичкото функционирање, задоволството од физичкиот изглед и самоефикасноста.

Други истражувања ја испитуваат поврзаноста на самоефикасноста со одделни карактерни квалитети. Такво е истражувањето на Хантер и Чиксентмихаили, во рамки на кое истражувачите ја испитуваат поврзаноста на карактерниот квалитет љубопитност со самоефикасноста, оптимизмот, надежта, довербата и самодетерминираноста (Hunter & Csikszentmihalyi, 2003). Истражувањето било спроведено на примерок од 1200 деца. Испитаниците носеле специјален часовник со аларм, а нивната задача била на секое вклучување на алармот на часовникот да ги запишат сопствените мисли, чувства и акции во посебен дневник, осум пати на ден. Истражувачите ги споредувале децата со највисоко ниво на љубопитност и оние со најниско ниво на љубопитност. Резултатите од истражувањето покажале дека децата со највисоко ниво на љубопитност покажувале повисоко ниво на самоефикасност, оптимизам, надеж, доверба и самодетерминираност, споредени со децата со најниско ниво на љубопитност.

Емпириски истражувања во врска со поврзаноста на општата и социјалната самоефикасност со субјективната добросостојба

Во психолошката литература постојат истражувања чии резултати покажуваат значајна поврзаност на субјективната добросостојба со наследноста и со цртите на личноста (Lykken & Tellegan, 1996; Costa & McCrae, 1994; Корубин, 2010), како и поврзаност со различни животни ситуации

(Veenhoven, 1991). Меѓутоа, мал е бројот на истражувања кои ја имаат испитувано поврзаноста на општата и социјалната самоефикасност со субјективната добросостојба кај индивидуите. Такво истражување имаат спроведено Капрара и соработниците (Caprara, Steca, Gerbino, Paciello & Vecchio, 2006). Истражувањето е спроведено на 664 адолесценти, од кои 332 од машки и 342 од женски пол. Истражувачите имале за цел да го испитаат влијанието на афективната и социјалната самоефикасност врз субјективната добросостојба кај адолесцентите, поконкретно врз позитивното мислење и врз среќата. Под позитивно мислење тие ја подразбираат когнитивната компонента на субјективната добросостојба, додека под терминот среќа ја подразбираат афективната компонента на субјективната добросостојба. За мерење на субјективната добросостојба истражувачите ги користеле инструментите: Скалата на задоволството од животот (Diener et al., 1985) и ПАНАС (Watson et al., 1988). За мерење на социјалната самоефикасност тие користеле прашалник од 30 ајтеми кои биле поврзани со способноста за справување со социјалниот и фамилијарниот живот (Bandura et al., 1996; Caprara et al., 2001a,b; 2004b), додека за мерење на афективната самоефикасност користеле прашалник од 15 ајтеми кои се однесувале на способноста на адолесцентите да се справат со сопствените позитивни и негативни искуства (Caprara et al., 1999; Caprara & Gerbino, 2001). Наодите во истражувањето ги поддржале поставените хипотези, дека афективната и социјалната самоефикасност е значајно поврзана со субјективната добросостојба кај адолесцентите. Интересно е што истражувачите нашле разлики во поврзаноста на овие појави помеѓу машките и женските испитаници. Така, машките испитаници покажале поголемо ниво на самоефикасност при регулирање на негативниот афект, додека кај женските испитаници самоефикасноста била поголема при регулирање на позитивниот афект. Понатаму, резултатите покажале дека двата типа на самоефикасност значајно влијаат врз позитивното мислење на адолесцентите, врз позитивниот поглед кон себе си, кон сопствениот живот и позитивните очекувања од иднината. Социјалната самоефикасност се покажала како значаен предиктор на позитивното мислење и по период од две години. Слично, афективната самоефикасност се покажала како значаен предиктор на среќата при повтореното мерење по две години.

Во друго истражување, била испитувана улогата на оптимизмот како медијатор во поврзаноста помеѓу добросостојбата, социјалната поддршка и самоефикасноста (Carademas, 2006). Како индикатори за добросостојбата во истражувањето биле користени степенот на поседување на депресивна симптоматологија и степенот на задоволство од животот. Истражувањето било спроведено на примерок од 201 испитаник, во рамки на кој 56,7% биле испитаници од женски пол, додека 43,3% испитаници од машки пол. Испитаниците биле на возраст од 19 до 62 години, додека просечната возраст на примерокот била 41,57 години ($SD=10,18$). Самоефикасноста била мерена со прашалник направен за целите на конкретното истражување, додека за мерење на задоволството од животот бил користен Оксфордскиот инвентар на среќата (Hills & Argyle, 2001). Депресивната симптоматологија била мерена со Прашалникот за симптоми на расположението и анксиозноста (MASQ, Watson, Clark, Weber & Assenheimer, 1995; Watson et al., 1995), социјалната поддршка со Прашалникот за социјална поддршка (Doeglas et al., 1996), додека оптимизмот со Скалата за личен оптимизам (Schweizer & Koch, 2001). Испитаниците ги пополнувале прашалниците во две фази, со интервал од месец дена помеѓу фазите. Во првата фаза тие ги пополнувале прашалниците кои ги мереле: самоефикасноста, оптимизмот и социјалната поддршка, додека во втората фаза прашалниците за: задоволството од животот и депресивната симптоматологија. Резултатите од испитувањето покажале дека самоефикасноста и социјалната поддршка влијаат врз задоволството од животот и депресивната симптоматологија на два начина: директно и индиректно, преку оптимизмот. Според истражувачите, оптимизмот го претставува позитивниот поглед на индивидуата кон иднината и кон работите кои таа очекува да се случат, додека пак позитивниот поглед кон иднината од своја страна предизвикува позитивно восприемање на интеракциите на индивидуата со средината која ја опкружува. Со цел да формира вакви верувања, индивидуата се потпира на личната способност и на сопствените позитивни проценки на социјалниот контекст, како и на способноста да си ја обезбеди потребната социјална поддршка од средината.

Постојат наоди согласно кои самоефикасноста претставува медијатор помеѓу личноста и субјективната добросостојба кај индивидуата (Tumasjan & Sporlle, 2011). Истражувањето покажало дека општата самоефикасност ги

поврзува факторите на личноста и двете компоненти на субјективната добросостојба: задоволството од животот (когнитивната компонента) и субјективната среќа (емотивната компонента). Поконкретно, резултатите од истражувањето покажале дека факторите невротизам, екстраверзија, отвореност кон искуство и совесност влијаат врз задоволството од животот преку самоефикасноста. Понатаму, отвореноста кон искуство и совесноста влијаат врз субјективната среќа, исто така со посредство на самоефикасноста. Различно, во рамки на истражувањето не се добиле наоди за посредничката улога на самоефикасноста при влијанието на невротизмот и екстраверзијата врз субјективната среќа.

Повеќето наоди од претходните истражувања покажуваат позитивна поврзаност помеѓу сите дваесет и четири карактерни квалитети и субјективната добросостојба. Највисоко рангирани квалитети поврзани со добросостојбата се квалитетите: надеж, занес, благодарност, љубов и љубопитност. Најниско рангирани квалитети со добросостојбата се: скромност, почитување на убавината, креативност, отвореност кон умот и љубов кон учењето.

Во однос на поврзаноста на карактерните квалитети и општата и социјалната самоефикасност, бројот на истражувања е многу помал. Според добиените резултати, социјалната самоефикасност високо корелира со квалитетите: љубопитност, надеж и простување, додека општата самоефикасност само со квалитетот надеж.

Исто така, мал е бројот на истражувања кои ја испитуваат поврзаноста меѓу општата и социјалната самоефикасност со субјективната добросостојба. Ваквите истражувања покажуваат статистички значајна поврзаност помеѓу овие појави.

Б) ИСТРАЖУВАЧКИ ДЕЛ

1. ЦЕЛ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Истражувањето има за цел да ја провери поврзаноста на дваесет и четирите карактерни квалитети, субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност и доколку постои поврзаност, да провери каква е таа поврзаност.

Понатаму, ќе се испита кои карактерни квалитети (квалитетите на срцето, квалитетите на умот или останатите карактерни квалитети) најдобро ја предвидуваат субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност.

Исто така, ќе биде испитано кои комбинации на: квалитети на срцето, квалитети на умот и останати карактерни квалитети најдобро ја предвидуваат субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност.

2. ВАРИЈАБЛИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Карактерни квалитети. Карактерните квалитети претставуваат психолошки составки на доблестите, според ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, Peterson & Seligman, 2004). Доблестите се клучните компоненти на карактерот: мудрост и знаење, смелост, хуманост, правичност, умереност и трансцедентност. Петерсон и Селигман во рамки на ВИА класификацијата дефинираат дваесет и четири карактерни квалитети. Тие се: почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот, љубов кон учењето, еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа, занес, храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција.

Постојат три основни групи на квалитети: *карактерни квалитети на умот* (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), *карактерни квалитети на срцето* (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и *останати карактерни квалитети* (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) (Park & Peterson, 2006; Peterson, 2006; Peterson & Park, 2009; Park & Peterson, 2010).

За мерење на карактерните квалитети ќе се употреби *ВИА прашалникот за квалитетите* (VIA Signature Strengths Questionnaire, Seligman & Peterson, 2001).

Општата самоефикасност се однесува на општото верување во сопствената способност за реагирање во рамки на широк опсег на сложени и нови ситуации (Schwarzer & Jerusalem, 1995). За мерење на општата самоефикасност во ова истражување ќе биде употребена *Скалата на самоефикасност* (The Self-Efficacy Scale, Sherer & al., 1982).

Социјалната самоефикасност претставува верување на индивидуата во сопствената способност за ангажирање во задачи кои вклучуваат социјална интеракција, а кои се потребни за иницирање и одржување на интерперсоналните односи (Smith & Betz, 2000). За мерење на социјалната самоефикасност во ова истражување ќе биде употребена *Скалата на самоефикасност (The Self-Efficacy Scale, Sherer & al., 1982)*.

Субјективна добросостојба. Субјективната добросостојба претставува појава која во себе содржи четири компоненти: *животно задоволство, позитивен афект, негативен афект и задоволства од специфичните животни подрачја* (Diener, 1984; Diener, et al., 1999). 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.

Во ова истражување, при користење на терминот субјективната добросостојба ќе се тргне од дефиницијата која ја дава Арцајл. Според него, субјективната добросостојба се состои од три клучни компоненти: зачестеност и степен на присуство на позитивни емоции, просечно ниво на задоволство во рамки на одреден временски период и отсуство на негативни емоции. Оваа дефиниција Арцајл ја операционализира преку *Оксфордскиот инвентар на среќата (The Oxford Happiness Inventory – OHI, Argyle & al., 1992)*, кој ќе биде употребен за мерење на субјективната добросостојба во ова истражување.

3. ХИПОТЕЗИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Во продолжение се формулирани општите хипотези и потхипотезите кои произлегуваат од релевантните истражувања. Ќе биде испитано кои карактерни квалитети (карактерните квалитети на срцето, карактерните квалитети на умот или останатите карактерни квалитети) подобро ја предвидуваат субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност. Исто така, ќе биде испитано кои комбинации на квалитети во рамки на квалитетите на срцето, на умот и на останатите карактерни квалитети подобро ја предвидуваат субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност. На крај, ќе биде испитана поврзаноста на субјективната добросостојба со општата самоефикасност и со социјалната самоефикасност.

А-хипотеза:

Субјективната добросостојба подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку карактерните квалитети на умот и подобро се предвидува преку карактерните квалитети на умот отколку преку останатите карактерни квалитети.

А1-потхипотеза:

Комбинацијата на карактерни квалитети на срцето: надеж, занес и љубов подобро ја предвидува субјективната добросостојба, споредено со другите карактерни квалитети на срцето.

А2-потхипотеза:

Карактерниот квалитет на умот љубопитност подобро ја предвидува субјективната добросостојба, спореден со другите карактерни квалитети на умот.

A3-потхипотеза:

Комбинацијата на останати карактерни квалитети: социјална интелигенција и перспектива и мудрост подобро ја предвидува субјективната добросостојба, споредено со другите останати карактерни квалитети.

Б-хипотеза:

Општата самоефикасност подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку карактерните квалитети на умот и подобро се предвидува преку карактерните квалитети на умот отколку преку останатите карактерни квалитети.

Б1-потхипотеза:

Комбинацијата на карактерните квалитети на срцето: надеж, упорност и занес подобро ја предвидува општата самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на срцето.

Б2-потхипотеза:

Комбинацијата на карактерните квалитети на умот: љубопитност и креативност подобро ја предвидува општата самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на умот.

Б3-потхипотеза:

Комбинацијата на останатите карактерни квалитети: храброст и социјална интелигенција подобро ја предвидува општата самоефикасност, споредено со другите останати карактерни квалитети.

В-хипотеза:

Социјалната самоефикасност подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку останатите карактерни квалитети и подобро се предвидува преку останатите карактерни квалитети отколку преку карактерните квалитети на умот.

В1-потхипотеза:

Комбинацијата на карактерните квалитети на срцето: хумор и надеж подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на срцето.

В2-потхипотеза:

Карактерниот квалитет на умот љубопитност подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, спореден со другите карактерни квалитети на умот.

В3-потхипотеза:

Комбинацијата на останатите карактерни квалитети: социјална интелигенција и перспектива и мудрост подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, споредено со другите останати карактерни квалитети.

Г-хипотеза:

Со зголемување на општата самоефикасност и социјалната самоефикасност се зголемува субјективната добросостојба кај студенти.

Г1-потхипотеза:

Со зголемување на општата самоефикасност се зголемува субјективната добросостојба кај студенти.

Г2-потхипотеза:

Со зголемување на социјалната самоефикасност се зголемува субјективната добросостојба кај студенти.

4. МЕТОД НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

4.1. ИСПИТАНИЦИ

Примерокот на кој се проверуваат поставените хипотези го сочинуваат 239 испитаници, студенти од прва година, кои студираат на некој од шесте факултети во рамки на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ од Скопје: Архитектонски факултет, Правен факултет, Медицински факултет, Природно-математички факултет, Филолошки факултет и Шумарски факултет. Тестовниот материјал кај 8 испитаници беше некомплетен. Во обработката на податоците беа разгледани резултатите на 231 испитаници.

Наведените факултети се избрани со цел да се обезбеди хетерогеност на примерокот во поглед на научните подрачја, како и во поглед на половата застапеност. Во примерокот е опфатен по еден факултет од секое од шесте научни подрачја, според Класификацијата на научни подрачја, полиња и области (дисциплини) на истражување од 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 возраст, примерокот го сочинуваа 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, поврзани со откажување од студии. При изборот на студенти само од прва година 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.

Сите посочени факултети се од Скопје, меѓутоа на овие факултети студираат студенти од сите делови на Македонија. Според својата величина 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.

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 8.

Табела 8. Структура и примерок на испитаници според научно подрачје, факултет и пол

Научно подрачје	Факултет	Машки N (%)	Женски N (%)	Вкупно N (%)
Природно-математички науки	Природно-математички	20 (8,6%)	18 (7,8%)	38 (16,4%)
Техничко-технолошки науки	Архитектонски	24 (10,4%)	19 (8,2%)	43 (18,6%)
Медицински науки	Медицински	17 (7,4%)	12 (5,2%)	29 (12,6%)
Биотехнички науки	Шумарски	15 (6,5%)	12 (5,2%)	27 (11,7%)
Општествени науки	Правен	34 (14,7%)	28 (12,1%)	62 (26,8%)
Хуманистички науки	Филолошки	11 (4,8%)	21 (9,1%)	32 (13,9%)
	Вкупно	121(52,4%)	110 (47,6%)	231(100%)

4.2. ИНСТРУМЕНТИ

Со цел да се испита поврзаноста меѓу дваесет и четирите карактерни квалитети, субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност кај студентите, во истражувањето беа применети инструментите:

- **ВИА прашалник за квалитетите (VIA Signature Strengths Questionnaire, Seligman & Peterson, 2001)**
- **Скала на самоефикасноста (The Self-Efficacy Scale, Sherer & al., 1982)**
- **Оксфордски инвентар на среќата (The Oxford Happiness Inventory – OHI, Argyle & al., 1992)**

За испитување на дваесет и четирите карактерни квалитети беше употребен инструментот **ВИА прашалник за квалитетите (VIA Signature Strengths Questionnaire)**. Инструментот е конструиран од авторите Селигман и Петерсон (Seligman & Peterson, 2001), истражувачи кои работат во доменот на позитивната психологија. Се користи за мерење на дваесет и четири карактерни квалитети групирани во рамки на шест доблести, сместени во ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, 2004). Дваесет и четирите карактерни квалитети припаѓаат на една од трите групи на квалитети, според категоризацијата на Парк и Петерсон: карактерни квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), карактерни квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и останати карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) (Park & Peterson, 2010).

Инструментот се состои од 240 ајтеми, по 10 ајтеми за секој карактерен квалитет. Ајтемите се групирани во 24 скали, а секоја скала се однесува на една од дваесет и четирите карактерни квалитети. На секој од ајтемите испитаникот одговара со заокружување на една од 5-те понудени опции, од 1 (воопшто не личи на мене) до 5 (многу личи на мене). Најнискиот скор за секој карактерен квалитет изнесува 10, додека највисокиот изнесува 50. Висината на скорот дава податоци за изразеноста на конкретниот карактерен квалитет кај испитаникот. Во просек инструментот се пополнува за 30 до 40 минути.

ВИА прашалникот за квалитетите има интернационална употреба и е користен во повеќе истражувања во областа, во кои се потврдени солидни метриски карактеристики. Пилот истражување е спроведено на примерок од 250 возрасни испитаници, а добиениот Алфа Кронбах коефициент за сите скали надминува .70 (Peterson & Seligman, 2000). Тест-ретест корелацијата за сите скали, во период од 4 месеци, изнесува .70. Алфа Кронбах пресметан врз основа на ова истражување изнесува: .74 за карактерниот квалитет креативност, .79 за љубопитноста, .70 за отвореност на умот, .70 за љубов кон учењето, .74 за перспектива и мудрост, .69 за квалитетот храброст, .74 за квалитетот упорност, .70 за искреност, .73 за занес, .77 за квалитетот љубов,

.74 за квалитетот љубезност, .75 за социјалната интелигенција, .72 за тимската работа, .74 за еднаквоста, .76 за водството, .70 за простувањето, .74 за скромноста, .76 за промисленоста, .75 за саморегулацијата, .74 за почитување на убавината, .77 за благодарноста, .76 за надежта, .74 за хуморот и .72 за спиритуалноста.

За одредување на степенот на општа самоефикасност и степенот на социјалната самоефикасност беше употребен инструментот **Скала на самоефикасност (The Self-Efficacy Scale)**, изработен од Шерер и соработниците (Sherer & al., 1982).

Инструментот се состои од две субскали и содржи вкупно 30 ајтеми. Првата субскала ја мери општата самоефикасност кај испитаниците и содржи 17 ајтеми, додека втората субскала ја мери социјалната самоефикасност и содржи 6 ајтеми. Преостанатите 6 ајтеми се внесени како филер ајтеми и не се бодуваат. На секој од ајтемите испитаникот одговара 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 субскалата за општа самоефикасност изнесува 17, додека највисокиот изнесува 85. Најнискиот скор на субскалата за социјалната самоефикасност изнесува 6, додека највисокиот изнесува 30. Бодовите на двете субскали за општата самоефикасност и за социјалната самоефикасност не се сумираат.

Метриските карактеристики на Скалата на самоефикасност се испитувани во повеќе од 25 земји. Истражувањата покажале дека инструментот може да се употребува во различни култури и кај различни народи. Релијабилноста изразена преку коефициент алфа се движи меѓу .76 и .89 (Cable & Judge, 1994; Early & Lituchy, 1991; Gardner & Pierce, 1998; Riggs & Knight, 1994; Schaubroeck & Merritt, 1997; Smith & Foti, 1998). Метриските карактеристики на инструментот беа испитани и во рамки на ова истражување. Добиениот Алфа Кронбах коефициент, пресметан врз основа на ова истражување изнесува .77 за општата самоефикасност и .75 за социјалната самоефикасност.

За определување на субјективната добросостојба беше употребен **Оксфордскиот инвентар на среќата (The Oxford Happiness Inventory – OHI)**.

Овој инструмент е изработен од страна на Мајкл Арџил и соработниците (Argyle & al., 1992).

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.

Инструментот има покажано добри метриски карактеристики во повеќе истражувања и има интернационална употреба. Вредностите на Алфа Кронбах коефициентот за релијабилноста на инструментот се високи и се движат меѓу .89 и .92 (Argyle, Martin & Crossland, 1989; Francis, Brown, Lester & Philipchalk, 1998; Liaghatdar, Jafari, Abedi & Samiee, 2008). Релијабилноста на инструментот беше проверена и врз основа на ова истражување, а добиениот Алфа Кронбах коефициент изнесува .85.

Инструментите ВИА прашалник за квалитетите и Скалата на самоефикасност за прв пат се преведени на македонски јазик од авторот на ова истражување и за прв пат се применуваат на нашите простори. Оксфордскиот инвентар на среќата е исто така преведен на македонски јазик и е применуван на нашите простори и во други истражувања за дипломски и магистерски трудови.

4.3. ТЕК НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Теренското истражувањето се спроведе на шест групи на испитаници од шест факултети во рамки на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ од Скопје: Природно-математичкиот факултет, Архитектонскиот факултет, Медицинскиот факултет, Правниот факултет, Факултетот за шумарство и Филолошкиот

факултет. Тоа беше спроведено во текот на месеците ноември и декември 2012 година.

Подготовките за истражувањето се одвиваа во текот на 2012 година. За време на подготовките беше подготвен тестовниот материјал и беа договорени термините за тестирање на испитаниците со соодветниот професор на прва студиска година на некој од наведените факултети. Истражувањето беше спроведено во рамки на групите, на шест наврати. Сите групи на испитаници беа тестирани при крајот на првиот семестар, пред почетокот на новогодишните празници. Тестирањето се спроведе во релативно еднакви просторни услови за работа за сите групи. Исто така, се внимаваше на тоа тестирањето да се спроведе на првите часови, со цел студентите да бидат во оптимална психо-физиолошка состојба за одговарање на тестовниот материјал.

Тестирањето беше спроведено од страна на истражувачот, во присуство на соодветниот професор или асистент. На самиот почеток, на испитаниците им беше објаснето која е целта на истражувањето. Тие беа информирани за типот на тестовите кои им се задаваат, како и за должината на времето потребно да се пополнат зададените тестови. Беше нагласено дека потребно да бидат искрени при заокружување на одговорите и дека во тестовите не постојат „точни и погрешни одговори“. Со цел да поттикне испитаниците да даваат искрени одговори, беше потенцирано дека испитувањето е од анонимна природа и дека е потребно да наведат шифра и електронска адреса на секој одделен тест. 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.

При тестирањето беа користени трите инструменти: ВИА прашалник за квалитетите (VIA Signature Strengths Questionnaire, Seligman & Peterson, 2001), Скала на самоефикасноста (The Self-Efficacy Scale, Sherer & al., 1982) и Оксфордски инвентар на среќата (The Oxford Happiness Inventory – OHI, Argyle & al., 1992). Целото тестирање траеше максимум четириесет и пет минути. Трите инструменти на испитаниците им беа зададени во еден наврат.

Обработка на податоците:

За испитување на поврзаноста меѓу истражувачките варијабли беше користена корелациската метода **Пирсонов коефициент на линеарна корелација**, како и **мултиплата регресивна анализа**.

За статистичка обработка беше користен статистичкиот софтверски пакет **SPSS** (Statistical Package for Social Sciences).

5. РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

Во понатамошниот текст се презентирани резултатите од дескриптивната анализа и резултатите од корелациската и регресивната анализа добиени на примерокот на испитаници од истражувањето.

5.1. ДЕСКРИПТИВНА АНАЛИЗА

Во рамки на резултатите од дескриптивната анализа прикажани се основните дескриптивни статистики за секоја од варијаблите во истражувањето: аритметичката средина на примерокот, најниските скорови и највисоките скорови за примерокот, стандардното отстапување на скоровите од аритметичката средина, скјунес и куртозис. Пресметките се правени врз основа на сирови скорови добиени од одговорите на испитаниците на зададените инструменти.

Резултати од дескриптивната анализа на 24-те карактерни квалитети

Во Табела 9 се прикажани вредностите за дескриптивните статистики за 24-те карактерни квалитети одделно: љубопитност, љубов кон учењето, отвореност на умот, креативност, социјална интелигенција, перспектива и мудрост, храброст, упорност, искреност, љубезност, љубов, тимска работа, еднаквост, водство, саморегулација, промисленост, почитување на убавината, благодарност, надеж, спиритуалност, скромност, хумор, занес, простување.

Табела 9. Дескриптивни статистики за 24-те карактерни квалитети

	N	M	Мин.	Макс.	SD	Sk	Ku	d / p (K-S)
1. Љубопитност	231	39,47	27,00	50,00	4,54	0,29	-0,33	0,09/p>0,05
2. Љубов кон учењето	231	36,68	20,00	50,00	6,76	-0,28	-0,24	0,07/p>0,05
3. Отвореност на умот	231	40,76	30,00	50,00	4,65	-0,17	-0,25	0,07/p>0,05
4. Креативност	231	39,60	23,00	50,00	5,15	-0,44	0,85	0,13/p>0,05
5. Социјална интелигенција	231	40,08	29,00	50,00	4,24	0,05	-0,24	0,08/p>0,05
6. Перспектива и мудрост	231	39,60	29,00	50,00	4,45	0,00	-0,21	0,06/p>0,05
7. Храброст	231	39,21	23,00	50,00	5,08	-0,07	0,15	0,08/p>0,05
8. Упорност	231	41,28	26,00	50,00	5,37	-0,58	-0,02	0,08/p>0,05
9. Искреност	231	42,37	28,00	50,00	4,43	-0,79	1,18	0,10/p>0,05
10. Љубезност	231	42,83	31,00	50,00	4,51	-0,28	-0,23	0,08/p>0,05
11. Љубов	231	41,70	32,00	50,00	4,51	-0,12	-0,80	0,08/p>0,05
12. Тимска работа	231	39,96	20,00	50,00	4,69	-0,50	1,95	0,10/p>0,05
13. Еднаквост	231	41,22	25,00	50,00	4,85	-0,37	0,05	0,07/p>0,05
14. Водство	231	40,27	28,00	50,00	4,65	-0,10	0,01	0,06/p>0,05
15. Саморегулација	231	36,28	23,00	50,00	5,47	-0,09	-0,33	0,06/p>0,05
16. Промисленост	231	38,85	25,00	50,00	5,03	-0,17	-0,20	0,07/p>0,05
17. Почитување на убавината	231	39,68	24,00	50,00	5,58	-0,11	-0,49	0,08/p>0,05
18. Благодарност	231	41,00	22,00	50,00	5,47	-0,60	0,32	0,09/p>0,05
19. Надеж	231	40,79	26,00	50,00	4,77	-0,20	0,41	0,08/p>0,05
20. Спиритуалност	231	38,34	11,00	50,00	7,34	-0,62	0,72	0,06/p>0,05
21. Скрамност	231	39,34	21,00	50,00	5,41	-0,54	0,72	0,07/p>0,05
22. Хумор	231	39,95	25,00	50,00	5,43	-0,24	-0,41	0,07/p>0,05
23. Занес	231	39,32	28,00	50,00	4,62	0,03	-0,26	0,09/p>0,05
24. Простување	231	38,42	22,00	50,00	5,63	-0,35	0,27	0,09/p>0,05

Од табелата може да се види дека добиените аритметички средини за сите фактори се над средниот скор на скалите на ВИА прашалникот за мерење на карактерните квалитети (24-те скали на овој инструмент се движат од 10 до 50).

На графиците од 1 до 24, на страна 273 од прилозите, се претставени дистрибуциите на скорови на 24-те фактори одделно. Од графиците се гледа дека скоровите на сите фактори се групирани околу аритметичката средина.

Ако се погледнат резултатите на Колмогоров-смирновиот тест, добиени за секој фактор одделно, може да се дојде до заклучокот дека вредностите добиени за сите фактори ($d=0,09$; $d=0,07$; $d=0,07$; $d=0,13$; $d=0,08$; $d=0,06$; $d=0,08$; $d=0,08$; $d=0,10$; $d=0,08$; $d=0,08$; $d=0,10$; $d=0,07$; $d=0,06$; $d=0,06$; $d=0,07$; $d=0,08$; $d=0,09$; $d=0,08$; $d=0,06$; $d=0,07$; $d=0,07$; $d=0,09$; $d=0,09$; $p>0,05$) ја следат нормалната дистрибуција и истите можат да се вклучат во понатамошните статистички постапки.

Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата субјективна добросостојба

Во Табела 10 се прикажани дескриптивните статистики за варијаблата субјективна добросостојба, додека на График 25, на страна 281 од прилозите, е претставена дистрибуцијата на скоровите. Од добиените статистики се гледа дека аритметичката средина на варијаблата е над средниот скор на скалата на Оксфордскиот инвентар на среќата на Арџајл (на скала од 5 до 145). Вредноста на отстапувањето од аритметичката средина е 11,9, што упатува на тоа дека поголемиот број на испитаници од примерокот имаат резултати многу блиски до средната вредност.

Табела 10. Дескриптивни статистики за варијаблата субјективна добросостојба

	N	M	Мин.	Макс.	SD	Sk	Ku	d (K-S)	p
Субјективна добросостојба	231	110,56	75,00	137,0	11,91	-0,28	0,16	0,08	p>0,05

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 ($d=0,08$; $p>0,05$). Од тука произлегува дека добиените вредности можат да се вклучат во понатамошните статистички постапки.

Резултати од дескриптивната анализа на варијаблите општа самоефикасност и социјална самоефикасност

Во Табела 11 се прикажани дескриптивните статистики за варијаблите општа самоефикасност и социјална самоефикасност, додека на График 26 и на График 27, на страна 281 од прилозите, се претставена дистрибуциите на скоровите на овие варијабли. Од табелата се гледа дека аритметичките средини на двете варијабли ($M=68,16$ и $M=21,65$) се наоѓаат над средните скорови на двете скали на инструментот кој ја мери општата самоефикасност (скала од 17 до 85) и социјалната самоефикасност (скала од 6 до 30) (The Self-Efficacy Scale, Sherer & al., 1982). Варијациите на аритметичките средини се 7,92 за општата самоефикасност и 3,82 за социјалната самоефикасност.

Табела 11. Дескриптивни статистики за варијаблите општа самоефикасност и социјална самоефикасност

	N	M	Мин.	Макс.	SD	Sk	Ku	d (K-S)	p
Општа самоефикасност	231	68,16	43,00	84,00	7,92	-0,57	0,12	0,10	p>0,05
Социјална самоефикасност	231	21,65	11,00	30,00	3,82	-0,13	0,19	0,09	p>0,05

Дистрибуцијата на двете варијабли не отстапува статистички значајно од нормалната дистрибуција ($d=0,10$; $d= 0,09$; $p>0,05$), што значи дека добиените вредности можат да се вклучат во понатамошните статистички постапки.

5.2. КОРЕЛАЦИСКА И РЕГРЕСИВНА АНАЛИЗА

5.2.1. 24-ТЕ КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Резултати од корелациската анализа

Во продолжение се дадени резултатите од поврзаноста на 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба. Од причина што бројот на карактерните квалитети е релативно голем, тие се поделени на три групи: карактерни квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), карактерни квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и останати карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) (Park & Peterson, 2010).

Од табелите 12, 13 и 14 може да се види дека сите 24 карактерни квалитети се позитивно поврзани со субјективната добросостојба. Од тука произлегува дека со зголемување на квалитетите од сите три групи: карактерните квалитети на умот ($r=0,42$; $r=0,18$; $r=0,23$; $r=0,28$ и $r=0,29$), карактерните квалитети на срцето ($r=0,34$; $r=0,16$; $r=0,28$; $r=0,37$; $r=0,21$; $r=0,16$; $r=0,32$; $r=0,22$; $r=0,29$; $r=0,44$; $r=0,32$; $r=0,14$; $r=0,42$, $r=0,54$ и $r=0,22$) и другите карактерни квалитети ($r=0,34$; $r=0,31$; $r=0,32$ и $r=0,17$), се зголемува субјективната добросостојба.

Табела 12. Поврзаност меѓу карактерни квалитети на срцето и субјективната добросостојба

	СД	Упорност	Искреност	Љубезност	Љубов	Тимска работа	Еднаквост	Водство	Промисленост	Благодарност	Надеж	Спиритуалност	Скромност	Хумор	Занес	Простување
Субјективна добросостојба	1,00	0,34	0,22	0,28	0,37	0,21	0,23	0,32	0,16	0,29	0,44	0,32	0,14	0,42	0,54	0,22
8. Упорност		1,00	0,65	0,44	0,16	0,48	0,42	0,62	0,56	0,49	0,59	0,37	0,49	0,37	0,57	0,22
9. Искреност			1,00	0,68	0,16	0,58	0,51	0,57	0,58	0,52	0,40	0,45	0,55	0,42	0,34	0,38
10. Љубезност				1,00	0,40	0,62	0,56	0,57	0,48	0,62	0,30	0,56	0,59	0,53	0,30	0,45
11. Љубов					1,00	0,32	0,24	0,28	0,09	0,32	0,16	0,34	0,13	0,40	0,28	0,26
12. Тимска работа						1,00	0,62	0,59	0,60	0,44	0,28	0,32	0,69	0,41	0,38	0,45
13. Еднаквост							1,00	0,59	0,55	0,53	0,33	0,41	0,58	0,34	0,35	0,62
14. Водство								1,00	0,49	0,62	0,59	0,52	0,49	0,54	0,50	0,35
15. Промисленост									1,00	0,38	0,30	0,28	0,66	0,24	0,31	0,43
16. Благодарност										1,00	0,45	0,68	0,54	0,50	0,37	0,42
17. Надеж											1,00	0,41	0,27	0,49	0,63	0,27
18. Спиритуалност												1,00	0,41	0,43	0,35	0,35
19. Скромност													1,00	0,43	0,31	0,51
20. Хумор														1,00	0,53	0,39
21. Занес															1,00	0,34
22. Простување																1,00

■ Корелација значајна на ниво 0,01
■ Корелација значајна на ниво 0,05

Табела 13. Поврзаност меѓу карактерни квалитети на умот и субјективната добросостојба

	Субјективна добросостојба	1.Љубопитност	2.Љубов кон учењето	3.Отвореност на умот	4.Креативно ст	17.Почитување на убавината
Субјективна добросостојба	1,00	0,42	0,18	0,16	0,17	0,29
1.Љубопитност		1,00	0,58	0,55	0,58	0,56
2.Љубов кон учењето			1,00	0,55	0,33	0,50
3.Отвореност на умот				1,00	0,56	0,57
4.Креативност					1,00	0,46
17.Почитување на убавината						1,00

- Корелација значајна на ниво 0,01
- Корелација значајна на ниво 0,05

Табела 14. Поврзаност меѓу останатите карактерни квалитети и субјективната добросостојба

	Субјективна добросостојба	5. Социјална интелигенција	6. Перспектива и мудрост	7. Храброст	15.Саморегулација
Субјективна добросостојба	1,00	0,34	0,31	0,32	0,28
5. Социјална интелигенција		1,00	0,62	0,65	0,22
6. Перспектива и мудрост			1,00	0,57	0,32
7. Храброст				1,00	0,20
15.Саморегулација					1,00

- Корелација значајна на ниво 0,01
- Корелација значајна на ниво 0,05

Во Табела 15 е дадена ранг листа на поврзаноста на квалитетите со субјективната добросостојба.

Табела 15. Рангирање на корелациите меѓу 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба

Карактерни квалитети	Ранг	Корелација
Занес	1	0.54
Надеж	2	0.44
Љубопитност	3.5	0.42
Хумор	3.5	0.42
Љубов	5	0.37
Социјална интелигенција	6.5	0.34
Упорност	6.5	0.34
Водство	9	0.32
Храброст	9	0.32
Спиритуалност	9	0.32
Перспектива и мудрост	11	0.31
Благодарност	12	0.29
Љубезност	14	0.28
Саморегулација	14	0.28
Почитување на убавината	14	0.28
Еднаквост	16	0.23
Простување	17.5	0.22
Искреност	17.5	0.22
Тимска работа	19	0.21
Љубов кон учењето	20	0.18
Креативност	21	0.17
Отвореност на умот	22.5	0.16
Промисленост	22.5	0.16
Скромност	24	0.14

Резултати од регресивната анализа

Во понатамошниот текст се прикажани резултатите за 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба кои се добиени од спроведената регресивна анализа. Оваа статистичка постапка се спроведе со цел да се одреди која група на карактерни квалитети најмногу придонесува за предвидување на субјективната добросостојба, како и да се идентификува супсет на квалитети кои што најмногу можат да се користат да ја предвидат субјективната добросостојба. Во продолжение се дадени резултатите добиени во три различни пресметки на внесување на карактерните квалитети како предиктор варијабли во анализата. Во првиот случај, како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на умот, во вториот случај се внесени карактерните квалитети на срцето, додека во третиот се внесени другите карактерни квалитети. Во сите три случаи, како критериумска варијабла е вклучена субјективната добросостојба. Во сите три случаи, за градење на моделите во регресивната анализа беше користена постапката чекот по чекор (stepwise).

-карактерни квалитети на умот и субјективната добросостојба

Во Табела 16 се прикажани статистиците добиени од мултиплата регресивна анализа, во која како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), а како критериумска варијабла е внесена субјективната добросостојба. Во моделот се дадени статистиците за: коефициентот на корелација – R , коефициентот на детерминација – R^2 , дотерано R^2 – како коригирана мерка на коефициентот на детерминација, стандардната девијација – SD , како и статистикот на промената на R^2 . Од причина што во регресивната равенка влегува само една варијабла (љубопитноста), статистикот на промената на R^2 за оваа варијабла има иста вредност како коефициентот на детерминација (R^2).

Табела 16. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R ²	Дотерано R ²	SD	Статистики на промената				
					Промена на R ²	F	df1	df2	p
1	0,42(a)	0,17	0,17	10,85	0,17	48,24	1	229	0,00

а Предиктор варијабли: (константа), љубопитност
Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Од првиот модел, кој воедно е и единствен во оваа анализа, може да се види дека единствено карактерниот квалитет љубопитност објаснува значаен дел од варијансата на субјективната добросостојба. Коефициентот на корелација на љубопитноста изнесува 0,42 и е статистички значаен на ниво 0,01 ($p < 0,01$). Овој квалитет придонесува 17% во варијансата на субјективната добросостојба. Останатите три карактерни квалитети од оваа категорија не внесуваат дополнителни статистички значајни промени во варијансата.

Во Табела 17 се дадени статистиките за карактерниот квалитет љубопитност: неговиот стандардизиран и нестандардизиран бета коефициент. Бета коефициентот за варијаблата љубопитност е статистички значаен и може да биде вклучен во регресивната равенка. Понатаму, дадени се вредностите на: парцијалната и семипарцијалната корелација, преку кои се гледа колкаво би било влијанието на секоја предиктор варијабла, кога ефектот на останатите предиктор варијабли би бил отстранет.

Табела 17. Коефициенти за предиктор варијаблите

Модел	Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици	t	P	Корелација		Колинеарност	
	B	SD	Beta			Парци-јална	Семи-парцијална	Толеранција	VIF
1 (Конст.)	67,33	6,26		10,75	0,00				
Љубопитност	1,09	0,16	0,42	6,95	0,00	0,42	0,42	1,00	1,00

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Со цел да може да се предвиди скорот на субјективната добросостојба на конкретен испитаник, доколку е познат скорот за карактерниот квалитет љубопитност, потребно е да се одреди регресивната равенка:

$$\text{Субјективна добросостојба} = 67,327 + 1,095 \times \text{љубопитност}$$

Во Табела 18 се дадени статистиците за сите четири предиктор варијабли кои не се влезени во равенката. Регресивните коефициенти за квалитетите: љубов кон учењето, отвореност на умот, креативност и почитување на убавината се многу ниски и не се статистички значајни ($p > 0,05$), па овие варијабли немаат значаен придонес во варијансата на субјективната добросостојба.

Од вредноста на парцијалните корелации може да се види колкав би бил придонесот на секоја варијабла во објаснување на субјективната добросостојба, доколку се контролира влијанието на другите предиктор варијабли (врз зависната и врз независната варијабла). Поради тоа што добиените вредности за парцијалните корелации се многу ниски, уште еднаш може да се заклучи дека овие варијабли имаат мал придонес во објаснување на варијансата на критериумската варијабла.

Табела 18 Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Љубов кон учењето	-0,09(a)	-1,18	0,24	-0,08	0,67	1,50
	Отвореност на умот	-0,01(a)	-0,10	0,92	-0,01	0,69	1,44
	Креативн.	0,06(a)	0,88	0,38	0,06	0,67	1,50
	Почитув. на убавината	0,08(a)	1,09	0,27	0,07	0,69	1,46

a Предиктор варијабли: (константа), љубопитност
Критериумска варијабла: субјективната добросостојба

-карактерни квалитети на срцето и субјективната добросостојба

Во Табела 19 се прикажани статистиците добиени од втората мултипла регресивна анализа, во која како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес), а како критериумска варијабла е внесена субјективната добросостојба. Прикажани се статистиците за: коефициентот за корелација – R, коефициентот на детерминација – R^2 , дотерано R^2 – како коригирана мерка на коефициентот на детерминација, стандардната девијација – SD и статистикот „промена на R^2 “.

Табела 19. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R ²	Дотерано R ²	SD	Статистики на промената				
					Промена на R ²	F	df1	df2	p
1	0,54(а)	0,29	0,28	10,07	0,29	92,40	1	229	0,00
2	0,58(б)	0,34	0,33	9,71	0,05	18,61	1	228	0,00
3	0,60(в)	0,36	0,35	9,58	0,02	7,36	1	227	0,01

а Предиктор варијабли: (константа), занес

б Предиктор варијабли: (константа), занес, љубов

в Предиктор варијабли: (константа), занес, љубов, надеж

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Во првиот модел од регресивната анализа, карактерниот квалитет занес има најголем коефициент на мултипла корелација од 0,54, кој е статистички значаен на ниво 0,01 ($p < 0,01$). Овој карактерен квалитет објаснува 28% од варијансата на критериумската варијабла. Во вториот модел, варијаблата љубов е влезена како втора предиктор варијабла во равенката. Овој квалитет, чија вредност на статистикот „промена на R²“ изнесува 0,05 објаснува дополнителни 5% од варијансата на субјективната добросостојба. Во третиот модел, како трета предиктор варијабла влегува карактерниот квалитет надеж, кој додава дополнителни 2% на варијансата на добросостојбата. Може да се заклучи дека од сите 15 карактерни квалитети кои спаѓаат во категоријата на квалитети на срцето, комбинацијата на квалитетите: занес, љубов и надеж најмногу придонесуваат во објаснувањето на индивидуалните разлики во поглед на субјективната добросостојба. Поконкретно, 35% од варијансата на субјективна добросостојба може да се објасни со комбинацијата на овие три квалитети.

Во Табела 20 се дадени статистиците за карактерните квалитети кои влегуваат во регресивната равенка. Од табелата се гледа дека придонесот на карактерниот квалитет занес ($B=0,90$) за субјективната добросостојба е многу поголем од придонесот на квалитетот надеж ($B=0,46$). Добиените вредности за

бета коефициентите на трите варијабли: занес, љубов и надеж се статистички значајни и можат да бидат вклучени во регресивната равенка.

Табела 20. Коефициенти за предиктор варијаблит

Модел		Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици	t	p	Корелација		Колинеарност	
		B	SD	Beta			Парцијална	Семипарцијална	Толеранција	VIF
1	Конст.	56,20	5,70		9,87	0,00				
	Занес	1,38	0,14	0,54	9,61	0,00	0,54	0,54	1,00	1,00
2	Конст.	36,44	7,15		5,10	0,00				
	Занес	1,21	0,14	0,47	8,36	0,00	0,48	0,45	0,92	1,08
	Љубов	0,64	0,15	0,24	4,31	0,00	0,27	0,23	0,92	1,08
3	Конст.	29,10	7,55		3,85	0,00				
	Занес	0,90	0,18	0,35	4,98	0,00	0,31	0,26	0,57	1,76
	Љубов	0,65	0,15	0,25	4,45	0,00	0,28	0,24	0,92	1,09
	Надеж	0,46	0,17	0,18	2,71	0,00	0,18	0,14	0,60	1,66

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Во табелата дадени се и вредностите за парцијалните корелации и за семипарцијалните корелации. Од овие вредности уште еднаш може да се види дека варијаблата занес има најголем придонес за варијансата на критериумската варијабла (парц=0,31; семипарц=0,26), во случај кога се отстранети ефектите на другите предиктор варијабли.

Добиените високи вредности за толеранција укажуваат на тоа дека варијансите на сите три предиктор варијабли (занес, љубов и надеж) се во голем процент единствени и независни од останатите предиктор варијабли. Од таму се избегнува проблемот на мултиколинеарност (проблемот што се јавува кога предиктор варијаблите се скоро идентични) и уште еднаш се потврдува релевантноста на добиените податоци.

Со цел да се добие скорот на субјективната добросостојба на конкретен испитаник, доколку ги имаме скоровите за карактерните квалитети: занес, љубов и надеж, изведена е регресивната равенка:

$$\text{Субјективна добросостојба} = 29,073 + 0,903 \times \text{занес} + 0,650 \times \text{љубов} + 0,463 \times \text{надеж}$$

Во Табела 21 се дадени коефициентите на предиктор варијаблите кои не влегуваат во равенката. Претставени се три модела, во согласност со трите чекори спроведени во анализата. Моделот 1 се однесува на првиот чекот од анализата, во кој единствено варијаблата занес е вклучена во равенката, од причина што објаснува најголем процент од варијансата на субјективната добросостојба. Во Модел 2, како втора варијабла во регресивната равенка влегува карактерниот квалитет љубов, додека во третиот и конечен модел, во регресивната равенка влегува и последната варијабла – надеж. Во третиот модел од табелата се дадени коефициентите на предиктор варијаблите кои не се статистички значајни и не влегуваат во конечната регресивна равенка (упорност, искреност, љубозност, тимска работа, еднаквост, водство, промисленост, благодарност, спиритуалност, скромност, хумор и простување). Ваквите вредности се значително помали од вредностите добиени за предиктор варијаблите кои се влезени во равенката (занес, љубов и надеж).

Табела 21. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Упорност	0,05(a)	0,76	0,45	0,05	0,67	1,49
	Искреност	-0,03(a)	-0,55	0,58	-0,04	0,88	1,13
	Љубезност	0,13(a)	2,23	0,03	0,15	0,91	1,10
	Љубов	0,24(a)	4,31	0,00	0,27	0,92	1,08
	Тимска работа	0,01(a)	0,17	0,87	0,01	0,86	1,16
	Еднаквост	-0,03(a)	-0,48	0,63	-0,03	0,88	1,14
	Водство	0,07(a)	1,17	0,24	0,08	0,75	1,33
	Промисленост	0,06(a)	0,96	0,34	0,06	0,91	1,10
	Благодарност	0,11(a)	1,77	0,08	0,12	0,86	1,16
	Надеж	0,18(a)	2,49	0,01	0,16	0,60	1,66
	Спиритуалност	0,15(a)	2,49	0,01	0,16	0,88	1,14
	Скромност	-0,03(a)	-0,50	0,62	-0,03	0,90	1,11
	Хумор	0,19(a)	2,95	0,00	0,19	0,71	1,40
	Простување	0,05(a)	0,84	0,40	0,05	0,89	1,13
2	Упорност	0,05(б)	0,80	0,42	0,05	0,67	1,49
	Искреност	-0,05(б)	-0,86	0,39	-0,06	0,88	1,14
	Љубезност	0,05(б)	0,85	0,40	0,06	0,80	1,25
	Тимска работа	-0,05(б)	-0,91	0,36	-0,06	0,81	1,24
	Еднаквост	-0,07(б)	-1,20	0,23	-0,08	0,86	1,17
	Водство	0,03(б)	0,49	0,62	0,03	0,73	1,37
	Промисленост	0,06(б)	0,99	0,32	0,07	0,91	1,10
	Благодарност	0,05(б)	0,80	0,42	0,05	0,81	1,23
	Надеж	0,18(б)	2,71	0,01	0,18	0,60	1,66
	Спиритуалност	0,09(б)	1,45	0,15	0,10	0,81	1,23
	Скромност	-0,04(б)	-0,70	0,48	-0,05	0,90	1,11
	Хумор	0,12(б)	1,77	0,08	0,12	0,65	1,55
	Простување	0,00(б)	0,07	0,94	0,00	0,86	1,17
	3	Упорност	-0,01(в)	-0,18	0,85	-0,01	0,58
Искреност		-0,09(в)	-1,63	0,10	-0,11	0,82	1,22
Љубезност		0,02(в)	0,40	0,69	0,03	0,77	1,29
Тимска работа		-0,07(в)	-1,12	0,26	-0,07	0,80	1,25
Еднаквост		-0,10(в)	-1,66	0,10	-0,11	0,84	1,19
Водство		-0,05(в)	-0,71	0,47	-0,05	0,60	1,66
Промисленост		0,03(в)	0,61	0,54	0,04	0,89	1,13
Благодарност		-0,00(в)	-0,04	0,97	-0,00	0,73	1,37
Спиритуалност		0,05(в)	0,75	0,45	0,05	0,75	1,33
Скромност		-0,05(в)	-0,98	0,33	-0,06	0,89	1,12
Хумор		0,08(в)	1,16	0,25	0,08	0,61	1,65
Простување		-0,01(в)	-0,16	0,87	-0,01	0,85	1,18

а Предиктор варијабли: (константа), занес

б Предиктор варијабли: (константа), занес, љубов

в Предиктор варијабли: (константа), занес, љубов, надеж

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Од ниските вредности на парцијалните корелации уште еднаш може да се види дека овие предиктор варијабли имаат мал придонес во објаснување на варијансата на критериумската варијабла и од таа причина не се вклучени во регресивната равенка.

-останати карактерни квалитети и субјективната добросостојба

Статистичите од третата регресивна анализа се прикажани во Табела 22. Во рамки на оваа анализа како предиктор варијабли се внесени квалитетите од категоријата останати карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција), а како критериумска варијабла е внесена субјективната добросостојба. Во табелата се дадени вредностите за: коефициентот за корелација, коефициентот на детерминација, дотерано R^2 , стандардната девијација, како и статистичите на промената за секоја од предиктор варијаблите.

Табела 22. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R^2	Дотерано R^2	SD	Статистики на промената				
					Промена на R^2	F	df1	df2	p
1	0,34(a)	0,12	0,11	11,21	0,12	30,40	1	229	,00
2	0,37(b)	0,13	0,13	11,13	0,02	4,54	1	228	,03

а Предиктор варијабли: (константа), социјална интелигенција

б Предиктор варијабли: (константа), социјална интелигенција, храброст

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Во рамки на третата анализа идентификувани се два модела, добиени преку постапката чекор по чекор. Во првиот модел од регресивната анализа, како предиктор варијабла влегува карактерниот квалитет социјална интелигенција. Овој квалитет објаснува 11% од варијансата на критериумската варијабла. Во вториот модел влегува квалитетот храброст, кој објаснува дополнителни 2% од варијансата на субјективната добросостојба. Комбинацијата од овие две

варијабли (субјективната добросостојба и храброста) објаснуват вкупно 13% од варијансата на субјективната добросостојба.

Коефициентите за карактерните квалитети кои влегуваат во регресивната равенка се дадени во Табела 23.

Табела 23. Коефициенти за предиктор варијаблите

Модел		Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици	t	p	Корелација		Колинеарност	
		B	SD	Beta			Парцијална	Семипарцијална	Толеранција	VIF
1	Конст.	72,03	7,03		10,25	0,00				
	Соц. Интелиг.	0,96	0,17	0,34	5,51	0,00	0,34	0,34	1,00	1,00
2	Конст.	68,71	7,14		9,62	0,00				
	Соц. Интелиг.	0,65	0,23	0,23	2,87	0,00	0,19	0,18	0,58	1,71
	Храброст	0,40	0,19	0,17	2,13	0,03	0,14	0,13	0,58	1,71

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Од табелата може да се види дека добиените вредности за бета коефициентите на двете варијабли (социјална интелигенција и храброст) се статистички значајни ($p < 0,05$). Од тука, бета коефициентите можат да се вклучат во регресивната равенка.

Индивидуалниот придонес на варијаблата социјална интелигенција ($B=0,65$) е поголем од оној на варијаблата храброст ($B=0,40$). Ова се гледа и преку добиените вредности за парцијалните и семипарцијалните корелации за социјалната интелигенција (парц.=0,19; семипарц.=0,18) и квалитетот храброст (парц.=0,14; семипарц.=0,13).

Варијансите на предиктор варијаблите социјална интелигенција и храброст се во голем процент единствени ($T=0,58$ и $T=0,58$) и независни од останатите

предиктор варијабли. Од таму се избегнува проблемот на мултиколинеарност кој ја загрозува релевантноста на добиените податоци во истражувањето.

Подолу е претставена регресивната равенка за внесените варијабли во третата анализа: социјална интелигенција и храброст.

$$\text{Субјективна добросостојба} = 68,717 + 0,650 \times \text{социјална интелигенција} + 0,403 \times \text{храброст}$$

Од равенката може да се види дека скорот на субјективната добросостојба на конкретен испитаник може да се добие како збир од: константата 68,717, скорот на квалитетот социјална интелигенција помножен со 0,650 и скорот на квалитетот храброст помножен со 0,403.

Статистичките за предикторските варијабли кои не се вклучени во равенката се дадени во Табела 24. Од причина што вредностите добиени за статистичката значајност на варијаблите перспектива и мудрост и саморегулација се поголеми од критичната вредност ($p > 0,05$), тие немаат статистички значаен придонес во варијансата на субјективната добросостојба и не влегуваат во регресивната равенка.

Табела 24. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Персп и мудрост	0,16(a)	1,99	0,05	0,13	0,61	1,63
	Храброст	0,17(a)	2,13	0,03	0,14	0,58	1,71
	Саморегулац	0,10(a)	1,62	0,11	0,11	0,95	1,05
2	Персп и мудрост	0,12(б)	1,44	0,15	0,09	0,56	1,78
	Саморегулац	0,09(б)	1,48	0,14	0,10	0,95	1,06

а Предиктор варијабли: (константа), социјална интелигенција

б Предиктор варијабли: (константа), социјална интелигенција, храброст

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Во првиот модел од табелата, кој соодветствува на првиот чекор од анализата, дадени се статистичките на сите предиктор варијабли, со исклучок на социјалната интелигенција. Во вториот и последен модел дадени се статистичките

само на оние варијабли кои не влегуваат во равенката. Од табелата се гледа дека вредностите на *Beta in* се многу ниски, што укажува на малиот придонес на варијаблите во објаснувањето на субјективната добросостојба. Тоа го покажува и добиената вредност за статистичка значајност (p), која е повисока од критичната 0,05.

Во табелата се дадени вредностите на парцијалните корелации, поточно поединечниот придонес на варијаблите перспектива и мудрост и саморегулација, кога би се контролирал ефектот на другите предиктор варијабли. Од ниските вредности уште еднаш може да се види дека овие предиктор варијабли имаат мал придонес во објаснување на варијансата на зависната варијабла.

Во Табела 16, Табела 19 и Табела 22 можеме да ги видиме резултатите од регресивната анализа пресметани во трите различни случаи на внесување на карактерните квалитети како предиктор варијабли во анализата. Во првиот случај, како предиктор варијабли беа внесени карактерните квалитети на умот (Табела 16), во вториот случај карактерните квалитети на срцето (Табела 19) и во третиот случај останатите карактерни квалитети (Табела 22). Во сите три случаи, како критериумска варијабла беше вклучена субјективната добросостојба. Од резултатите во вториот случај можеме да видиме дека најголем придонес за варијансата на субјективната добросостојба има комбинација на квалитети кои спаѓаат во категоријата карактерни квалитети на срцето. Поконкретно, 35% од варијансата може да се објасни со комбинацијата на трите квалитети: занес, љубов и надеж. Од резултатите добиени во првиот случај можеме да видиме дека 17% од варијансата на добросостојбата може да се објасни со квалитетот љубопитност, кој спаѓа во групата карактерни квалитети на умот. Само 11% од варијансата на субјективната добросостојба може да се објасни со заедничкото влијание на социјалната интелигенција и храброста, кои спаѓаат во категоријата на останати карактерни квалитети (третиот случај).

Добиените податоци ја потврдуваат А-хипотезата:

Субјективната добросостојба подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку карактерните квалитети на умот и подобро се предвидува преку карактерните квалитети на умот отколку преку останатите карактерни квалитети.

Податоците ја потврдуваат и А1-подхипотезата и А2-подхипотезата дека: *Комбинацијата на карактерни квалитети на срцето: надеж, занес и љубов подобро ја предвидува субјективната добросостојба, споредено со другите карактерни квалитети на срцето.; и*

Карактерниот квалитет на умот љубопитност подобро ја предвидува субјективната добросостојба, спореден со другите карактерни квалитети на умот.

Податоците не ја потврдија единствено А3-подхипотезата:

Комбинацијата на останати карактерни квалитети: социјална интелигенција и перспектива и мудрост подобро ја предвидува субјективната добросостојба, споредено со другите останати карактерни квалитети.

5.2.2. 24-ТЕ КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И ОПШТАТА САМОЕФИКАСНОСТ

Резултати од корелациската анализа

Во продолжение се дадени резултатите за поврзаноста на општата самоефикасност со секоја од трите категории на карактерни квалитети одделно: карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и другите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција).

- карактерни квалитети на умот и општата самоефикасност

Во Табела 25 се прикажани вредностите за интеркорелациите меѓу општата самоефикасност и карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето).

Табела 25. Поврзаност меѓу карактерните квалитети на умот и општата самоефикасност

	Општа самоефикас- ност	1.Љубопитност	2.Љубов кон учењето	3.Отвореност на умот	4.Креативно ст	17.Почитување на убавината
Општа самоефикасност	1,00	0,29	0,06	0,16	0,30	0,04
1.Љубопитност		1,00	0,58	0,55	0,58	0,56
2.Љубов кон учењето			1,00	0,55	0,33	0,50
3.Отвореност на умот				1,00	0,56	0,57
4.Креативност					1,00	0,46
17.Почитување на убавината						1,00

■ Корелација значајна на ниво 0,01

■ Корелација значајна на ниво 0,05

Од вредностите прикажани во табелата може да се види дека постои позитивна корелација меѓу општата самоефикасност и карактерните квалитети љубопитност и креативност ($r = 0,29$; $r = 0,30$; $p < 0,01$), како и меѓу самоефикасноста со квалитетот отвореност на умот ($r = 0,16$; $p < 0,05$). Не е добиена статистички значајна корелација меѓу општата самоефикасност и квалитетите: љубов кон учењето и почитување на убавината ($r = 0,06$; $r = 0,04$; $p > 0,05$).

- карактерни квалитети на срцето и општата самоефикасност

Во Табела 26 дадени се вредностите на коефициентите на корелација помеѓу општата самоефикасност и карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес).

Табела 26. Поврзаност меѓу карактерните квалитети на срцето и општата самоефикасност

	ОС	Упорност	Искреност	Љубезност	Љубов	Тимска работа	Еднаквост	Водство	Промисленост	Благодарност	Надеж	Спиритуалност	Скромност	Хумор	Занес	Простување
Општа самоефикасност	1,00	0,46	0,11	-0,04	0,12	0,00	0,02	0,25	0,13	0,10	0,49	0,10	0,04	0,20	0,42	0,01
1. Упорност		1,00	0,65	0,44	0,16	0,48	0,42	0,62	0,56	0,49	0,59	0,37	0,49	0,37	0,57	0,22
2. Искреност			1,00	0,68	0,16	0,58	0,51	0,57	0,58	0,52	0,40	0,45	0,55	0,42	0,34	0,38
3. Љубезност				1,00	0,40	0,62	0,56	0,57	0,48	0,62	0,30	0,56	0,59	0,53	0,30	0,45
4. Љубов					1,00	0,32	0,24	0,28	0,09	0,32	0,16	0,34	0,13	0,40	0,28	0,26
5. Тимска работа						1,00	0,62	0,59	0,60	0,44	0,28	0,32	0,69	0,41	0,38	0,45
6. Еднаквост							1,00	0,59	0,55	0,53	0,33	0,41	0,58	0,34	0,35	0,62
7. Водство								1,00	0,49	0,62	0,59	0,52	0,49	0,54	0,50	0,35
8. Промисленост									1,00	0,38	0,30	0,28	0,66	0,24	0,31	0,43
9. Благодарност										1,00	0,45	0,68	0,54	0,50	0,37	0,42
10. Надеж											1,00	0,41	0,27	0,49	0,63	0,27
11. Спиритуалност												1,00	0,41	0,43	0,35	0,35
12. Скромност													1,00	0,43	0,31	0,51

22. Хумор														1,00	0,53	0,39
23. Занес															1,00	0,34
24. Престување																1,00

- Корелација значајна на ниво 0,01
- Корелација значајна на ниво 0,05

Од вредностите прикажани во табелата се гледа дека корелациите добиена за општата самоефикасност со карактерните квалитети: упорност ($r=0,46$; $p<0,01$), водство ($r=0,25$; $p<0,01$), надеж ($r=0,49$; $p<0,01$), хумор ($r=0,20$; $p<0,01$) и занес ($r=0,42$; $p<0,01$) се статистички значајни и позитивни. Различно, не е добиена статистички значајна поврзаност на општата самоефикасност со квалитетите: искреност ($r=0,11$; $p>0,05$), љубезност ($r=-0,44$; $p>0,05$), љубов ($r=0,12$; $p>0,05$), тимска работа ($r=0,00$; $p>0,05$), еднаквост ($r=0,11$; $p>0,02$), промисленост ($r=0,11$; $p>0,13$), благодарност ($r=0,10$; $p>0,05$), спиритуалност ($r=0,10$; $p>0,05$), скромност ($r=0,04$; $p>0,05$) и простување ($r=0,01$; $p>0,05$).

- останати карактерни квалитети и општата самоефикасност

Вредностите на коефициентите на корелација помеѓу општата самоефикасност и другите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) се прикажани во Табела 27.

Табела 27. Поврзаност меѓу останатите карактерни квалитети и општата самоефикасност

	Општа самоефикасност	5. Социјална интелигенција	6. Перспектива и мудрост	7. Храброст	15. Саморегулација
Општа самоефикасност	1,00	0,23	0,22	0,27	0,22
5. Социјална интелигенција		1,00	0,62	0,65	0,22
6. Перспектива и мудрост			1,00	0,57	0,32
7. Храброст				1,00	0,20
15. Саморегулација					1,00

- Корелација значајна на ниво 0,01
- Корелација значајна на ниво 0,05

Од табелата се гледа дека општата самоефикасност позитивно корелира со сите карактерни квалитети од оваа категорија: социјалната интелигенција ($r=0,23$; $p<0,01$), перспективата и мудроста ($r=0,22$; $p<0,01$), храброста ($r=0,27$; $p<0,01$) и саморегулацијата ($r=0,22$; $p<0,01$).

Во Табела 28 дадена е ранг листата на поврзаност на квалитетите со субјективната добросостојба.

Табела 28. Рангирање на корелациите меѓу 24-те карактерни квалитети и општата самоефикасност

Карактерни квалитети	Ранг	Корелација
Надеж	1	0,49
Упорност	2	0,46
Занес	3	0,42
Креативност	4	0,30
Љубопитност	5	0,29
Храброст	6	0,27
Водство	7	0,25
Социјална интелигенција	8	0,23
Перспектива и мудрост	9.5	0,22
Саморегулација	9.5	0,22
Хумор	11	0,20
Отвореност на умот	12	0,16
Промисленост	13	0,13
Љубов	14	0,12
Искреност	15	0,11
Спиритуалност	16.5	0,10
Благодарност	16.5	0,10
Љубов кон учењето	18	0,06
Почитување на убавината	20	0,04
Скромност	20	0,04
Љубезност	20	-0,04
Еднаквост	22	0,02
Простување	23	0,01
Тимска работа	24	0,00

Резултати од регресивната анализа

Во продолжение се дадени резултатите од спроведената регресивна анализа, за 24-те карактерни квалитети и општата самоефикасност. Направени се три различни пресметки. Во сите три пресметки општата самоефикасност е внесена како критериумска варијабла. Во првата пресметка, како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на умот, во втората пресметка се внесени карактерните квалитети на срцето, додека во третата се внесени другите карактерни квалитети. За градење на моделите беше користена постапката чекот по чекор (stepwise).

-карактерни квалитети на умот и општата самоефикасност

Резултатите од првата пресметка, добиени со користење на мултиплата регресивна анализа, се прикажани во Табела 29. Како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), а како критериумска варијабла е внесена општата самоефикасност.

Во моделот се дадени вредностите за: коефициентот за корелација – R , коефициентот на детерминација – R^2 , дотерано R^2 , како и за статистиците на промената.

Табела 29. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R ²	Дотерано R ²	SD	Статистики на промената				
					Промена на R ²	F	df1	df2	p
1	0,29(а)	0,09	0,08	7,58	0,09	21,90	1	229	0,00
2	0,33(б)	0,11	0,10	7,50	0,02	5,81	1	228	0,01
3	0,38(в)	0,14	0,13	7,37	0,03	9,39	1	227	0,00

а Предиктор варијабли: (константа), креативност

б Предиктор варијабли: (константа), креативност, љубопитност

в Предиктор варијабли: (константа), креативност, љубопитност, почитув. на убавината
Критериумска варијабла: општа самоефикасност

Од првиот модел од анализата може да се види дека карактерниот квалитет креативност објаснува 8% од варијансата на субјективната добросостојба. Во вториот модел, квалитетот љубопитност е влезен како втора предиктор варијабла во равенката и објаснува дополнителни 2% од варијансата на субјективната добросостојба. Во третиот модел, квалитетот почитување на убавината, како трета предиктор варијабла внесува дополнителен придонес на варијансата од 3%. Сите три карактерни квалитети заедно објаснуваат вкупно 13% од варијансата на општата самоефикасност. Квалитетите отвореност на умот и љубов кон учењето не придонесуваат статистички значајно за општата самоефикасност.

Во Табела 30 се дадени статистиците за предиктор варијаблите: креативност, љубопитност и почитување на убавината.

Табела 30. Коефициенти за предиктор варијаблите

Модел	Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици.	t	p	Корелација		Колинеарност	
	B	SD	Beta			Парци-јална	Семипарцијална	Толеранција	VIF
1	Конст.	50,18	3,87	12,95	0,00				
	Креатив.	0,45	0,10	0,29	4,68	0,00	0,29	0,29	1,00
2	Конст.	43,96	4,62	9,51	0,00				
	Креатив.	0,29	0,12	0,19	2,46	0,01	0,16	0,15	0,67
	Љубопит.	0,32	0,13	0,18	2,41	0,02	0,16	0,15	0,67
3	Конст.	47,05	4,65	10,11	0,00				
	Креатив.	0,36	0,12	0,24	3,08	0,00	0,20	0,19	0,64
	Љубопит.	0,50	0,14	0,29	3,49	0,00	0,22	0,21	0,56
	Почит. на убавин.	-0,33	0,11	-0,23	-3,06	0,00	-0,20	-0,19	0,66

а Предиктор варијабли: (константа), креативност

б Предиктор варијабли: (константа), креативност, љубопитност

в Предиктор варијабли: (константа), креативност, љубопитност, почитув. на убавината

Критериумска варијабла: општа самоефикасност

Од статистиците на предиктор варијаблите е изведена регресивната равенка:

Општа самоефикасност = 47,048 + 0,364 x креативност + 0,501 x љубопитност + (-,329) x почитување на убавината

Скорот на општата самоефикасност на конкретен испитаник може да се добие како збир од: константата 47,048, скорот на квалитетот креативност помножен со 0,364, скорот на квалитетот љубопитност помножен со 0,501 и скорот на почитување на убавината помножен со -0,329.

Статистиките за предиктор варијаблите кои не се вклучени во равенката (отвореност на умот и љубов кон учењето) се дадени во Табела 31.

Табела 31. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Љубопитност	0,18(а)	2,41	0,02	0,16	0,67	1,50
	Љубов кон учењето	-0,04(а)	-0,65	0,51	-0,04	0,89	1,12
	Отвореност на умот	-0,01(а)	-0,17	0,86	-0,01	0,69	1,46
	Почитување на убавината	-0,12(а)	-1,76	0,08	-0,12	0,79	1,27
2	Љубов кон учењето	-0,17(б)	-2,18	0,03	-0,14	0,67	1,50
	Отвореност на умот	-0,08(б)	-1,06	0,29	-0,07	0,61	1,65
	Почитување на убавината	-0,23(б)	-3,06	0,00	-0,20	0,66	1,52
3	Љубов кон учењето	-0,11(в)	-1,44	0,15	-0,09	0,62	1,62
	Отвореност на умот	-0,01(в)	-0,07	0,95	-0,00	0,54	1,85

а Предиктор варијабли: (константа), креативност

б Предиктор варијабли: (константа), креативност, љубопитност

в Предиктор варијабли: (константа), креативност, љубопитност, почитув. на убавината

Критериумска варијабла: општа самоефикасност

-карактерни квалитети на срцето и општата самоефикасност

Во втората регресивна анализа како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес), а како критериумска варијабла е внесена субјективната добросостојба. Во Табела 32 е прикажани се статистиците за: коефициентот за корелација – R , коефициентот на детерминација – R^2 , дотерано R^2 – како корегирана мерка на коефициентот на детерминација и статистиците на промената.

Табела 32. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R^2	Дотерано R^2	SD	Статистики на промената				
					Промена на R^2	F	df1	df2	p
1	0,49(а)	0,24	0,24	6,91	0,24	73,50	1	229	0,00
2	0,53(б)	0,28	0,28	6,73	0,04	13,46	1	228	0,00
3	0,60(в)	0,37	0,36	6,35	0,08	29,06	1	227	0,00
4	0,62(г)	0,39	0,37	6,26	0,02	7,13	1	226	0,01
5	0,63(д)	0,40	0,39	6,19	0,02	6,40	1	225	0,01

а Предиктор варијабли: (константа), надеж

б Предиктор варијабли: (константа), надеж, упорност

в Предиктор варијабли: (константа), надеж, упорност, љубезност

г Предиктор варијабли: (константа), надеж, упорност, љубезност, љубов

д Предиктор варијабли: (константа), надеж, упорност, љубезност, љубов, тимска работа

Критериумска варијабла: општа самоефикасност

Од спроведената анализа, со постапката чекор по чекор (stepwise), добиени се пет модела. Во првиот модел, карактерниот квалитет *надеж* објаснува најголем дел од варијансата на *општата самоефикасност* (24%). Во вториот модел, квалитетот *упорност* објаснува дополнителни 4% од варијансата. Во третиот модел, како трета предиктор варијабла влегува карактерниот квалитет *љубезност*, која објаснува дополнителни 8% од варијансата на самоефикасноста. Во четвртиот и петтиот модел, во регресивната равенка влегуваат квалитетите *љубов* и *тимска работа*. И двете варијабли имаат придонес од по 2% во варијансата на општата самоефикасност. Од сите 15 карактерни квалитети кои спаѓаат во карактерните квалитети на срцето, комбинацијата на квалитетите: *надеж, упорност, љубезност, љубов и тимска работа* најмногу ја објаснуваат општата самоефикасност. Вкупниот придонес на сите пет предиктор варијабли во варијансата на општата самоефикасност изнесува 39%.

Статистиците за карактерните квалитети кои влегуваат во регресивната равенка се дадени во Табела 33. Од вредностите во табелата е изведена регресивната равенка, од која може да се предвиди вредноста на општата самоефикасност:

$$\text{Општа самоефикасност} = 39,827 + 0,572 \times \text{надеж} + 0,648 \times \text{упорност} + (-0,522) \times \text{љубезност} + 0,298 \times \text{љубов} + (-0,296) \times \text{тимска работа}$$

Од равенката може да се види дека скорот на општата самоефикасност на конкретен испитаник може да се добие како збир од: константата 39,827, скорот на квалитетот *надеж* помножен со 0,572, скорот на квалитетот *упорност* помножен со 0,648, скорот на квалитетот *љубезност* помножен со -0,522, скорот на квалитетот *љубов* помножен со 0,298 и скорот на квалитетот *тимска работа* помножен со -0,296.

Табела 33 Коефициенти за предиктор варијаблите

Модел	Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици	t	p	Корелација		Колинеарност		
	B	SD	Beta			Парцијална	Семипарцијална	Толеранција	VIF	
1	Конст.	34,80	3,92		8,88	0,00				
	Надеж	0,82	0,09	0,49	8,57	0,00	0,49	0,49	1,00	1,00
2	Конст.	29,52	4,08		7,24	0,00				
	Надеж	0,57	0,11	0,34	4,91	0,00	0,31	0,27	0,65	1,54
	Упорн.	0,38	0,10	0,25	3,67	0,00	0,24	0,20	0,65	1,54
3	Конст.	44,29	4,72		9,38	0,00				
	Надеж	0,60	0,11	0,36	5,52	0,00	0,34	0,29	0,65	1,55
	Упорн.	0,56	0,10	0,38	5,46	0,00	0,34	0,29	0,58	1,74
	Љубезн.	-0,56	0,10	-0,32	-5,39	0,00	-0,34	-0,28	0,81	1,24
4	Конст.	37,94	5,23		7,25	0,00				
	Надеж	0,58	0,11	0,35	5,43	0,00	0,34	0,28	0,64	1,55
	Упорн.	0,57	0,10	0,39	5,67	0,00	0,35	0,29	0,57	1,74
	Љубезн.	-0,67	0,11	-0,38	-6,06	0,00	-0,37	-0,32	0,69	1,44
	Љубов	0,27	0,10	0,15	2,67	0,01	0,17	0,14	0,83	1,20
5	Конст.	39,83	5,22		7,62	0,00				
	Надеж	0,57	0,11	0,34	5,36	0,00	0,34	0,28	0,64	1,56
	Упорн.	0,65	0,10	0,44	6,21	0,00	0,38	0,32	0,53	1,89
	Љубезн.	-0,52	0,12	-0,30	-4,25	0,00	-0,27	-0,22	0,54	1,84
	Љубов	0,30	0,10	0,17	2,98	0,00	0,19	0,15	0,82	1,22
	Тим.раб.	-0,30	0,12	-0,17	-2,53	0,01	-0,17	-0,13	0,55	1,81

Критериумска варијабла: општа самоефикасност

Во Табела 34 се дадени вредностите на статистиците за предиктор варијаблите кои не се влезени во равенката. Од вредноста на парцијалните корелации може да се предвиди следната варијабла која би влегла во равенката. Меѓутоа овие варијабли немаат статистички значаен придонес во варијансата на субјективната добросостојба и не влегуваат во регресивната равенка, што се гледа од ниските вредности добиени за статистичката значајност за промената ($p > 0,05$).

Табела 34. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Упорност	0,25(a)	3,67	0,00	0,24	0,65	1,54
	Искреност	-0,11(a)	-1,75	0,08	-0,11	0,84	1,19
	Љубезност	-0,21(a)	-3,56	0,00	-0,23	0,91	1,10
	Љубов	0,04(a)	0,69	0,49	0,05	0,98	1,02
	Тимска работа	-0,15(a)	-2,48	0,01	-0,16	0,92	1,09
	Еднаквост	-0,16(a)	-2,64	0,01	-0,17	0,89	1,12
	Водство	-0,06(a)	-0,89	0,38	-0,06	0,65	1,54
	Промисленост	-0,02(a)	-0,40	0,69	-0,03	0,91	1,10
	Благодарност	-0,16(a)	-2,45	0,01	-0,16	0,80	1,25
	Спиритуалност	-0,13(a)	-2,02	0,04	-0,13	0,83	1,20
	Скромност	-0,10(a)	-1,65	0,10	-0,11	0,93	1,08
	Хумор	-0,05(a)	-0,73	0,47	-0,05	0,76	1,31
	Занес	0,19(a)	2,59	0,01	0,17	0,60	1,66
	Простување	-0,13(a)	-2,16	0,03	-0,14	0,93	1,08
2	Искреност	-0,34(б)	-4,86	0,00	-0,31	0,57	1,74
	Љубезност	-0,32(б)	-5,39	0,00	-0,34	0,81	1,24
	Љубов	0,02(б)	0,40	0,69	0,03	0,97	1,03
	Тимска работа	-0,28(б)	-4,56	0,00	-0,29	0,77	1,30

	Еднаквост	-0,24(б)	-4,06	0,00	-0,26	0,82	1,22
	Водство	-0,20(б)	-2,71	0,01	-0,18	0,54	1,86
	Промисленост	-0,17(б)	-2,60	0,01	-0,17	0,69	1,46
	Благодарност	-0,25(б)	-3,93	0,00	-0,25	0,72	1,38
	Спиритуалност	-0,17(б)	-2,78	0,01	-0,18	0,81	1,24
	Скромност	-0,23(б)	-3,72	0,00	-0,24	0,75	1,32
	Хумор	-0,07(б)	-1,16	0,25	-0,08	0,75	1,32
	Занес	0,12(б)	1,54	0,13	0,10	0,54	1,85
	Простување	-0,14(б)	-2,51	0,01	-0,16	0,92	1,08
3	Искреност	-0,19(в)	-2,22	0,03	-0,15	0,38	2,62
	Љубов	0,15(в)	2,67	0,01	0,17	0,83	1,20
	Тимска работа	-0,15(в)	-2,16	0,03	-0,14	0,56	1,78
	Еднаквост	-0,12(в)	-1,90	0,06	-0,13	0,64	1,56
	Водство	-0,04(в)	-0,55	0,58	-0,04	0,44	2,28
	Промисленост	-0,07(в)	-1,03	0,30	-0,07	0,61	1,63
	Благодарност	-0,11(в)	-1,48	0,14	-0,10	0,53	1,89
	Спиритуалност	-0,03(в)	-0,39	0,69	-0,03	0,63	1,60
	Скромност	-0,10(в)	-1,44	0,15	-0,09	0,58	1,72
	Хумор	0,09(в)	1,37	0,17	0,09	0,60	1,67
	Занес	0,14(в)	1,91	0,06	0,13	0,54	1,85
	Простување	-0,03(в)	-0,53	0,60	-0,03	0,77	1,29
4	Искреност	-0,15(г)	-1,75	0,08	-0,12	0,37	2,72
	Тимска работа	-0,17(г)	-2,53	0,01	-0,17	0,55	1,81
	Еднаквост	-0,13(г)	-1,98	0,05	-0,13	0,64	1,56
	Водство	-0,06(г)	-0,75	0,45	-0,05	0,43	2,30
	Промисленост	-0,05(г)	-0,69	0,49	-0,05	0,60	1,66
	Благодарност	-0,13(г)	-1,78	0,08	-0,12	0,52	1,91
	Спиритуалност	-0,05(г)	-0,80	0,43	-0,05	0,61	1,63
	Скромност	-0,07(г)	-1,08	0,28	-0,07	0,57	1,75
	Хумор	0,05(г)	0,76	0,45	0,05	0,56	1,77
	Занес	0,10(г)	1,36	0,17	0,09	0,51	1,95

5	Простување	-0,05(г)	-0,78	0,43	-0,05	0,77	1,30
	Искреност	-0,12(д)	-1,36	0,17	-0,09	0,36	2,80
	Еднаквост	-0,08(д)	-1,11	0,27	-0,07	0,55	1,83
	Водство	0,00(д)	-0,01	0,99	0,00	0,40	2,52
	Промисленост	0,02(д)	0,30	0,76	0,02	0,51	1,94
	Благодарност	-0,13(д)	-1,80	0,07	-0,12	0,52	1,91
	Спиритуалност	-0,07(д)	-1,10	0,27	-0,07	0,60	1,65
	Скромност	0,01(д)	0,16	0,87	0,01	0,43	2,30
	Хумор	0,06(д)	0,94	0,35	0,06	0,56	1,78
	Занес	0,13(д)	1,74	0,08	0,12	0,50	1,98
	Простување	-0,01(д)	-0,18	0,86	-0,01	0,72	1,38

а Предиктор варијабли: (константа), надеж

б Предиктор варијабли: (константа), надеж, упорност

в Предиктор варијабли: (константа), надеж, упорност, љубезност

г Предиктор варијабли: (константа), надеж, упорност, љубезност, љубов

д Предиктор варијабли: (константа), надеж, упорност, љубезност, љубов, тимска работа

Критериумска варијабла: општа самоефикасност

-останати карактерни квалитети и општата самоефикасност

Третата регресивна равенка е добиена од регресивната анализа каде како предиктор варијабли се внесени другите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција), а како критериумска варијабла е внесена општата самоефикасност.

Во рамки на третата анализа се идентификувани два модела, добиени преку постапката чекор по чекор. Во првиот модел карактерниот квалитет храброст објаснува 7%, додека во вториот модел квалитетит саморегулација објаснува дополнителни 3% од варијансата на општата самоефикасност. Двете варијабли заедно објаснуват 9% од варијансата на критериумската варијабла.

Табела 35. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R ²	Дотерано R ²	SD	Статистики на промената				
					Промена на R ²	F	df1	df2	p
1	0,27(a)	0,07	0,07	7,64	0,07	18,12	1	229	0,00
2	0,32(б)	0,10	0,09	7,53	0,03	7,60	1	228	0,01

а Предиктор варијабли: (константа), храброст

б Предиктор варијабли: (константа), храброст, саморегулација

Критериумска варијабла: општа самоефикасност

Коефициентите за карактерните квалитети кои влегуваат во регресивната равенка се дадени во Табела 36.

Табела 36. Коефициенти за предиктор варијаблите

Модел	Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици	t	p	Корелација		Колинеарност	
	B	SD	Beta			Парцијална	Семипарцијална	Толеранција	VIF
1	Конст.	51,61	3,92	13,16	0,00				
	Храброст	0,42	0,10	0,27	4,26	0,00	0,27	0,27	1,00
2	Конст.	44,47	4,65	9,55	0,00				
	Храброст	0,37	0,10	0,24	3,69	0,00	0,24	0,23	0,96
	Саморегу	0,25	0,09	0,18	2,76	0,01	0,18	0,17	0,96

Критериумска варијабла: општа самоефикасност

Од општата формула за регресивната равенка изведена е регресивната равенка.

$$\text{Општа самоефикасност} = 44,467 + 0,368 \times \text{храброст} + 0,255 \times \text{саморегулација}$$

Скорот на општата самоефикасност на конкретен испитаник може да се добие како збир од: константата 44,467, скорот на квалитетот храброст помножен со 0,368 и скорот на квалитетот саморегулација помножен со 0,255.

Во Табела 37 дадени се статистиците за предикторските варијабли кои не се влезени во равенката.

Табела 37. Коефициенти за варијаблиите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Социјална интелигенција	0,10(a)	1,22	0,22	0,08	0,58	1,71
	Перспектива и мудрост	,010(a)	1,26	0,21	0,08	0,67	1,49
	Саморегулација	0,18(a)	2,76	0,01	0,18	0,96	1,04
2	Социјална интелигенција	0,07(б)	0,90	0,37	0,06	0,57	1,74
	Перспектива и мудрост	0,05(б)	0,58	0,56	0,04	0,62	1,60

а Предиктор варијабли: (константа), храброст

б Предиктор варијабли: (константа), храброст, саморегулација

Критериумска варијабла: општа самоефикасност

Погоре беа дадени резултатите од регресивната анализа, пресметани во трите различни случаи на внесување на карактерните квалитети како предиктор варијабли во анализата (Табела 29, Табела 32 и Табела 35). Од табелите може да се види дека варијансата на општата самоефикасност најдобро е објаснета од супсет на квалитети кои спаѓаат во карактерните квалитети на срцето. Поточно, квалитетите: надеж, упорност, љубезност, љубов и тимска работа објаснуваат 39% од варијансата. Потоа, 13% од варијансата на општата самоефикасност може да се објасни со квалитетите: креативност, љубопитност и почитување на убавината, кои спаѓаат во карактерните квалитети на умот. Само 9% од варијансата се објаснува со останатите карактерни квалитети, поточно со квалитетите храброст и саморегулација.

Податоците ја од истражувањето ја потврдуваат Б-хипотезата:

Општата самоефикасност подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку карактерните квалитети на умот и подобро се предвидува преку карактерните квалитети на умот отколку преку останатите карактерни квалитети.

Податоците не ги потврдуваат Б1, Б2 и Б3 потхипотезите, дека: *Комбинацијата на карактерните квалитети на срцето: надеж, упорност и занес подобро ја предвидува општата самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на срцето.;*

Комбинацијата на карактерните квалитети на срцето: љубопитност и креативност подобро ја предвидува општата самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на умот.; и

Комбинацијата на останатите карактерни квалитети: храброст и социјална интелигенција подобро ја предвидува општата самоефикасност, споредено со другите останати карактерни квалитети.

5.2.3. 24-ТЕ КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И СОЦИЈАЛНАТА САМОЕФИКАСНОСТ

Резултати од корелациската анализа

Во продолжение се дадени резултатите за поврзаноста на социјалната самоефикасност со карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и останатите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција).

- карактерни квалитети на умот и социјалната самоефикасност

Во Табела 38 се дадени интеркорелациите меѓу социјалната самоефикасност и карактерни квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето).

Од табелата се гледа дека скоро сите карактерни квалитети од оваа категорија позитивно корелираат со социјалната самоефикасност: љубопитноста ($r = 0,29$; $p < 0,01$), креативноста ($r = 0,23$; $p < 0,01$), почитување на убавината ($r = 0,25$; $p < 0,01$) и отвореност на умот ($r = 0,21$; $p < 0,05$). Исклучок е квалитетот љубов кон учењето, кај кого не е најдена статистички значајна корелација со социјалната самоефикасност ($r = 0,11$; $p > 0,5$).

Табела 38. Поврзаност меѓу карактерните квалитети на умот и социјалната самоефикасност

	Социјална самоефикасност	1.Љубопитност	2.Љубов кон учењето	3.Отвореност на умот	4.Креативност	17.Почитување на убавината
Социјална самоефикасност	1,00	0,29	0,11	0,15	0,23	0,25
1.Љубопитност		1,00	0,58	0,55	0,58	0,56
2.Љубов кон учењето			1,00	0,55	0,33	0,50
3.Отвореност на умот				1,00	0,56	0,57
4.Креативност					1,00	0,46
17.Почитување на убавината						1,00

■ Корелација значајна на ниво 0,01

■ Корелација значајна на ниво 0,05

-карактерни квалитети на срцето и социјална самоефикасност

Матрицата на интеркорелации на социјалната самоефикасност и карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) е прикажана во Табела 39.

Според добиените податоци, сите карактерни квалитети од оваа категорија се позитивно поврзани со социјалната самоефикасност, од каде произлегува дека со нивно зголемување се зголемува и самоефикасноста кај испитаниците.

Табела 39. Поврзаност меѓу карактерните квалитети на срцето и социјалната самоефикасност

	СС	Упорност	Искреност	Љубезност	Љубов	Тимска работа	Еднаквост	Водство	Промисленост	Благодарност	Надеж	Спиритуалност	Скромност	Хумор	Занес	Простување
Социјална самоефикасност	1,00	0,20	0,22	0,25	0,20	0,25	0,21	0,33	0,16	0,24	0,35	0,25	0,14	0,37	0,31	0,22
8. Упорност		1,00	0,65	0,44	0,16	0,48	0,42	0,62	0,56	0,49	0,59	0,37	0,49	0,37	0,57	0,22
9. Искреност			1,00	0,68	0,16	0,58	0,51	0,57	0,58	0,52	0,40	0,45	0,55	0,42	0,34	0,38
10. Љубезност				1,00	0,40	0,62	0,56	0,57	0,48	0,62	0,30	0,56	0,59	0,53	0,30	0,45
11. Љубов					1,00	0,32	0,24	0,28	0,09	0,32	0,16	0,34	0,13	0,40	0,28	0,26
12. Тимска работа						1,00	0,62	0,59	0,60	0,44	0,28	0,32	0,69	0,41	0,38	0,45
13. Еднаквост							1,00	0,59	0,55	0,53	0,33	0,41	0,58	0,34	0,35	0,62
14. Водство								1,00	0,49	0,62	0,59	0,52	0,49	0,54	0,50	0,35
16. Промисленост									1,00	0,38	0,30	0,28	0,66	0,24	0,31	0,43
18. Благодарност										1,00	0,45	0,68	0,54	0,50	0,37	0,42
19. Надеж											1,00	0,41	0,27	0,49	0,63	0,27
20. Спиритуалност												1,00	0,41	0,43	0,35	0,35
21. Скромност													1,00	0,43	0,31	0,51
22. Хумор														1,00	0,53	0,39
23. Занес															1,00	0,34
24. Простување																1,00

- Корелација значајна на ниво 0,01
- Корелација значајна на ниво 0,05

- останати карактерни квалитети и социјална самоефикасност

Во Табела 40 дадена е матрицата на интеркорелации помеѓу социјалната самоефикасност и другите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција).

Табела 40. Поврзаност меѓу другите карактерни квалитети и социјалната самоефикасност

	Социјална самоефикасност	5. Социјална интелигенција	6. Перспектива и мудрост	7. Храброст	15. Саморегулација
Социјална самоефикасност	1,00	0,34	0,34	0,32	0,13
5. Социјална интелигенција		1,00	0,62	0,65	0,22
6. Перспектива и мудрост			1,00	0,57	0,32
7. Храброст				1,00	0,20
15. Саморегулација					1,00

■ Корелација значајна на ниво 0,01

■ Корелација значајна на ниво 0,05

Согласно добиените податоци, социјалната самоефикасност е позитивно поврзана со сите карактерни квалитети од оваа категорија.

Во Табела 41 е дадена ранг листа на поврзаноста на квалитетите со субјективната добросостојба.

Табела 41. Рангирање на корелациите меѓу 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба

Карактерни квалитети	Ранг	Корелација
Хумор	1	0,37
Надеж	2	0,35
Социјална интелигенција	3.5	0,34
Перспектива и мудрост	3.5	0,34
Водство	5	0,33
Храброст	6	0,32
Занес	7	0,31
Љубопитност	8	0,29
Спиритуалност	11	0,25
Љубезност	11	0,25
Тимска работа	11	0,25

Почитување на убавината	11	0,25
Благодарност	11	0,24
Креативност	14	0,23
Простување	15.5	0,22
Искреност	15.5	0,22
Еднаквост	17	0,21
Упорност	18.5	0,20
Љубов	18.5	0,20
Промисленост	20	0,16
Отвореност на умот	21	0,15
Скромност	22	0,14
Саморегулација	23	0,13
Љубов кон учењето	24	0,11

Резултати од регресивната анализа

Следат резултатите за 24-те карактерни квалитети и социјалната самоефикасност, добиени од спроведената регресивна анализа.

-карактерни квалитети на умот и социјална самоефикасност

Во првиот случај, како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), а како критериумска варијабла е внесена субјективната добросостојба. Статистиците добиени од спроведената регресивна анализа се дадени во Табела 42 коефициентот за корелација – R , коефициентот на детерминација – R^2 , дотерано R^2 – како коригирана мерка на коефициентот на детерминација, како и статистиците на промената.

Табела 42. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R ²	Дотерано R ²	SD	Статистики на промената				
					Промена на R ²	F	df1	df2	p
1	0,29(a)	0,08	0,08	3,66	0,08	21,06	1	229	0,00

а Предиктор варијабли: (константа), љубопитност

Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

Идентификуван е еден модел, во рамки на кој единствено карактерниот квалитет љубопитност влегува во регресивната равенка. Квалитетот љубопитност објаснува 8% од варијансата на социјалната самоефикасност. Преостанатите карактерни квалитети од квалитетите на умот (почитување на убавината, креативност, отвореност на умот и љубов кон учењето) не внесуваат дополнителни статистички значајни промени во варијансата.

Статистиките за карактерниот квалитет љубопитност дадени се во Табела 43. Од табелата се гледа дека бета коефициентот за варијаблата љубопитност е статистички значајни и може да биде вклучен во регресивната равенка ($p < 0,05$).

Табела 43. Коефициенти за предиктор варијаблите

Модел	Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици	t	p	Корелација		Колинеарност	
	B	SD	Beta			Парцијална	Семипарцијална	Толеранција	VIF
1 (Конст.)	12,00	2,11		5,67	0,00				
Љубопитност	0,24	0,05	0,29	4,59	0,00	0,29	0,29	1,00	1,00

Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

Во продолжение е дадена регресивната равенка:

$$\text{Социјална самоефикасност} = 12,000 + 0,244 \times \text{љубопитност}$$

Скорот на социјалната самоефикасност може да се добие како збир од: константата 12,000 и скорот на квалитетот љубопитност помножен со 0,244.

Статистиците за сите четири предиктор варијабли кои не се вклучени во равенката се дадени во Табела 44. Регресивните коефициенти за квалитетите: љубов кон учењето, отвореност на умот, креативност и почитување на убавината се многу ниски и не се статистички значајни ($p > 0,05$), па од тука се гледа дека овие варијабли немаат значаен придонес во варијансата на субјективната добросостојба.

Добиените вредности за парцијалните корелации се многу ниски. Од тука уште еднаш може да се заклучи дека овие карактерни квалитети имаат мал придонес во објаснување на варијансата на критериумската варијабла.

Табела 44. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Љубов кон учењето	-0,09(a)	-1,15	0,25	-0,08	0,67	1,50
	Отвореност на умот	-0,02(a)	-,25	0,80	-0,02	0,69	1,44
	Креативн.	0,09(a)	1,20	0,23	0,08	0,67	1,50
	Почитув. на убавината	0,12(a)	1,59	0,11	0,10	0,69	1,46

а Предиктор варијабли: (константа), љубопитност
Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

-карактерни квалитети на срцето и социјалната самоефикасност

Во Табела 45 дадени се резултатите добиени од втората регресивна анализа, каде како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес), а како критериумска варијабла е внесена социјалната самоефикасност.

Табела 45. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R ²	Дотерано R ²	SD	Статистики на промената				
					Промена на R ²	F	df1	df2	p
1	0,37(a)	0,14	0,13	3,56	0,14	36,11	1	229	0,00
2	0,42(б)	0,18	0,17	3,49	0,04	10,34	1	228	0,00

а Предиктор варијабли: (константа), хумор

б Предиктор варијабли: (константа), хумор, надеж

Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

Во првиот модел е влезен само карактерниот квалитет хумор, кој објаснува 13% од варијансата на социјалната самоефикасност. Во рамки на вториот модел, како втора предиктор варијабла влегува карактерниот квалитет надеж. Овој квалитет објаснува дополнителни 4% од варијансата на социјалната самоефикасност. Од сите квалитети во рамки на карактерните квалитети на срцето, комбилнацијата на овие два квалитети (хумор и надеж) најмногу придонесуваат во објаснувањето на индивидуалните разлики во поглед на социјалната самоефикасност (17%).

Во Табела 46 се дадени статистиците за карактерните квалитети: хумор и надеж, кои влегуваат во регресивната равенка. Од добиените вредности за статистиците се гледа придонесот на карактерниот квалитет хумор ($B=0,18$) и карактерниот квалитет надеж за социјалната самоефикасност ($B=0,18$). Добиените вредности за бета коефициентите на двете варијабли се статистички значајни ($p<0,05$) и можат да бидат вклучени во регресивната равенка.

Табела 46. Коефициенти за предиктор варијаблите

Модел	Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици	t	p	Корелација		Колинеарност		
	B	SD	Beta			Парци-јална	Семипарцијална	Толеранција	VIF	
1	Конст.	11,282	1,740		6,483	0,000				
	Хумор	0,259	0,043	0,369	6,010	0,000	0,369	0,369	1,000	1,000
2	Конст.	7,073	2,150		3,290	0,001				
	Хумор	0,184	0,048	0,262	3,798	0,000	0,244	0,229	0,764	1,308
	Надеж	0,177	0,055	0,221	3,216	0,001	0,208	0,194	0,764	1,308

Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

Добиените високи вредности за толеранција за варијаблите хумор и надеж (0,76; 0,76) укажуваат на тоа дека варијансите на двете предиктор варијабли се во голем процент единствени и независни од останатите предиктор варијабли. Од таму се избегнува проблемот на мултиколинеарност и уште еднаш се потврдува статистичката значајност на добиените податоци.

Од општата формула на регресивната равенка може да се изведе регресивната равенка:

$$\text{Социјална самоефикасност} = 7,073 + 0,903 \times \text{хумор} + 0,177 \times \text{надеж}$$

Скорот на социјалната самоефикасност на конкретен испитаник може да се добие како збир од: константата 7,073, скорот на квалитетот хумор помножен со 0,184, и скорот на квалитетот надеж помножен со 0,177.

Во продолжение, во Табела 47 дадени се коефициентите на предиктор варијаблите од категоријата на карактерни квалитети на срцето кои не влегуваат во равенката.

Табела 47. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Упорност	0,08(a)	1,17	0,24	0,08	0,87	1,15
	Искреност	0,08(a)	1,16	0,25	0,08	0,82	1,22
	Љубезност	0,08(a)	1,07	0,29	0,07	0,72	1,39
	Љубов	0,06(a)	0,85	0,39	0,06	0,84	1,19
	Тимска работа	0,12(a)	1,81	0,07	0,12	0,83	1,20
	Еднаквост	0,10(a)	1,48	0,14	0,10	0,88	1,13
	Водство	0,18(a)	2,53	0,01	0,16	0,71	1,40
	Промисленост	0,08(a)	1,27	0,21	0,08	0,94	1,06
	Благодарност	0,07(a)	1,06	0,29	0,07	0,75	1,33
	Надеж	0,22(a)	3,22	0,00	0,21	0,76	1,31
	Спиритуалност	0,11(a)	1,65	0,10	0,11	0,81	1,23
	Скромност	-0,03(a)	-0,37	0,71	-0,02	0,81	1,23
	Занес	0,16(a)	2,22	0,03	0,15	0,71	1,40
	Простување	0,09(a)	1,42	0,16	0,09	0,85	1,18
2	Упорност	-0,04(б)	-0,52	0,60	-0,03	0,64	1,56
	Искреност	0,03(б)	0,39	0,69	0,03	0,77	1,30
	Љубезност	0,06(б)	0,90	0,37	0,06	0,71	1,40
	Љубов	0,07(б)	1,03	0,30	0,07	0,84	1,19
	Тимска работа	0,10(б)	1,52	0,13	0,10	0,82	1,21
	Еднаквост	0,06(б)	0,89	0,37	0,06	0,85	1,18
	Водство	0,10(б)	1,24	0,22	0,08	0,57	1,76
	Промисленост	0,04(б)	0,61	0,54	0,04	0,90	1,11

Благодарност	0,02(6)	0,22	0,83	0,01	0,69	1,44
Спиритуалност	0,06(6)	0,90	0,37	0,06	0,76	1,32
Скромност	-0,04(6)	-0,62	0,54	-0,04	0,81	1,24
Занес	0,06(6)	0,73	0,46	0,05	0,53	1,87
Простување	0,07(6)	1,13	0,26	0,07	0,84	1,19

а Предиктор варијабли: (константа), хумор

б Предиктор варијабли: (константа), хумор, надеж

Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

Во Моделот 1 се дадени статистиците на предиктор варијаблите, кои во првиот чекор се исклучени од равенката. Во вториот, и воедно последен модел од анализата, од равенката се исклучени карактерните квалитети: упорност, искреност, љубезност, љубов, тимска работа, еднаквост, водство, промисленост, благодарност, спиритуалност, скромност, занес и простување. Ниските вредности на парцијалните корелации покажуваат дека овие предиктор варијабли имаат мал придонес во објаснување на варијансата на критериумската варијабла.

-останати карактерни квалитети и социјалната самоефикасност

Во рамки на анализата од третата пресметка, како предиктор варијабли се внесени квалитетите од категоријата останати карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција), а како критериумска варијабла е внесена социјалната самоефикасност. Статистиците од третата регресивна анализа се прикажани во Табела 48.

Табела 48. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	R	R ²	Дотерано R ²	SD	Статистики на промената				
					Промена на R ²	F	df1	df2	p
1	0,34(а)	0,12	0,11	3,60	0,12	30,08	1	229	0,00
2	0,38(б)	0,14	0,13	3,55	0,03	7,00	1	228	0,01

а Предиктор варијабли: (константа), социјална интелигенција

б Предиктор варијабли: (константа), социјална интелигенција, перспектива и мудрост
Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

Во првиот модел од регресивната анализа, кој се однесува на првиот чекор од анализата, како предиктор варијабла влегува карактерниот квалитет социјална интелигенција, кој објаснува 11% од варијансата на критериумската варијабла. Во вториот и последен модел, влегува квалитетот перспектива и мудрост, кој објаснува дополнителни 3% од варијансата на социјалната самоефикасност. Двата карактерни квалитети од оваа категорија објаснуваат 13% од варијансата на социјалната самоефикасност.

Коефициентите за карактерните квалитети социјална интелигенција и перспектива и мудрост, кои влегуваат во регресивната равенка се дадени во Табела 49.

Табела 49. Коефициенти за предиктор варијаблите

Модел	Нестандардиз. коефици.		Стандар коефици.	t	p	Корелација		Колинеарност	
	B	SD	Beta			Парцијална	Семи-парцијална	Толеранција	VIF
1	Конст.	9,35	2,25		4,14	0,00			
	Соц. Интелиг.	0,31	0,06	0,34	5,48	0,00	0,34	0,34	1,00
2	Конст.	6,95	2,40		2,89	0,00			
	Соц. Интелиг.	0,19	0,07	0,21	2,70	0,01	0,18	0,17	0,61
	Перспект и мудр	0,18	0,07	0,21	2,65	0,01	0,17	0,16	0,61

Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

Од општата формула за регресивната равенка изведена е регресивната равенка за варијаблите во третата анализа: социјална интелигенција и перспектива и мудрост.

Социјална самоефикасност = 6,949 + 0,191 x социјална интелигенција + 0,178 x перспектива и мудрост

Од равенката може да се види дека со скорот на социјалната самоефикасност на конкретен испитаник испитаник може да се добие како збир од: константата 6,949, скорот на квалитетот социјална интелигенција помножен со 0,191 и скорот на квалитетот перспектива и мудрост помножен со 0,178.

Во продолжение, во Табела 50 дадени се статистиците за предикторските варијабли кои не се вклучени во равенката.

Табела 50. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка

Модел		Beta In	t	p	Парцијал. корелац.	Колинеарност	
						Толеран- ција	VIF
1	Персп и мудрост	0,21(а)	2,65	0,01	0,17	0,61	1,63
	Храброст	0,17(а)	2,13	0,03	0,14	0,58	1,71
	Саморегулац	0,06(а)	0,91	0,36	0,06	0,95	1,05
2	Храброст	0,12(б)	1,44	0,15	0,09	0,53	1,87
	Саморегулац	0,02(б)	0,30	0,77	0,02	0,90	1,12

а Предиктор варијабли: (константа), социјална интелигенција

б Предиктор варијабли: (константа), социјална интелигенција, перспектива и мудрост

Критериумска варијабла: социјална самоефикасност

Во вториот и конечен модел дадени се статистиците само на варијаблите кои не влегуваат во равенката: храброст и саморегулација.

Во Табела 42, 45 и 48 можеме да ги видиме резултатите од регресивната анализа пресметани во трите различни случаи на внесување на карактерните квалитети како предиктор варијабли во анализата. Во првиот случај, како предиктор варијабли беа внесени карактерните квалитети на умот (Табела 42), во вториот случај карактерните квалитети на срцето (Табела 45) и во третиот случај другите карактерни квалитети (Табела 48). Во сите три случаи, како критериумска варијабла беше вклучена субјективната добросостојба.

Од Табела 42, Табела 45 и Табела 48, може да се види дека комбинација на квалитети кои спаѓаат во групата на карактерни квалитети на срцето има најголем придонес за варијансата на социјалната самоефикасност. Поточно квалитетите хумор и надеж од оваа категорија објаснуваат 17% од варијансата на независната варијабла. На второ место се наоѓаат квалитетите од категоријата на останати карактерни квалитети. Квалитетите социјална интелигенција и перспектива и мудрост објаснуваат 13% од варијансата. Најмал придонес во варијансата на социјалната самоефикасност имаат карактерните квалитети на умот. Во оваа група се издвојуваат единствено квалитетот љубопитност кој објаснува 8% од варијансата.

Податоците за поврзаноста на 24-те карактерни квалитети и социјалната самоефикасност ја потврдуваат Б-хипотезата:

Социјалната самоефикасност подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку останатите карактерни квалитети и подобро се предвидува преку останатите карактерни квалитети отколку преку карактерните квалитети на умот.

Добиените податоци ги потврдуваат и B1, B2 и B3 потхипотезите, дека: *Комбинацијата на карактерните квалитети на срцето: хумор и надеж подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на срцето.;*

Карактерниот квалитет на умот љубопитност подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, спореден со другите карактерни квалитети на умот.; и

Комбинацијата на останатите карактерни квалитети: социјална интелигенција и перспектива и мудрост подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, споредено со другите останати карактерни квалитети.

5.2.4. ОПШТАТА САМОЕФИКАСНОСТ, СОЦИЈАЛНАТА САМОЕФИКАСНОСТ И СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Резултати за поврзаноста на општата самоефикасност, социјалната самоефикасност и субјективната добросостојба

Во продолжение се прикажани резултатите од корелациската анализа за поврзаноста на општата самоефикасност и социјалната самоефикасност со субјективната добросостојба. Во Табела 51 е дадена е матрицата на интеркорелации меѓу овие три варијабли.

Табела 51. Поврзаност меѓу општата самоефикасност, социјалната самоефикасност и субјективната добросостојба

	Субјективна добросостојба	Општа самоефикасност	Социјална самоефикасност
Субјективна добросостојба	1,00	0,40	0,34
Општа самоефикасност		1,00	0,35
Социјална самоефикасност			1,00

- Корелација значајна на ниво 0,01
- Корелација значајна на ниво 0,05

Од табелата може да се види дека општата самоефикасност и социјалната самоефикасност високо корелираат со субјективната добросостојба ($r = 0,40$; $r = 0,34$; $p < 0,01$).

6. РЕЗУЛТАТИ ОД АНАЛИЗАТА НА КВАЛИТАТИВНИТЕ ПОДАТОЦИ

Како поддршка на квантитативното истражување се спроведе квалитативно истражување. Целта на ваквото истражување беше добиените резултати од квантитативното истражување, а кои се во врска со поставените хипотези, да бидат проверени со примена на **длабински полуструктурирани интервјуа**. Исто така, квалитативното истражување имаше за цел добивање на попродабочени сознанија за дел од испитуваните појави во истражувањето (дваесет и четирите карактерни квалитети и субјективната добросостојба), како и попродабочени сознанија за релациите помеѓу овие појави. Ваквото истражување овозможи појавите да се испитаат преку директен контакт со испитаниците чии особини се испитуваат, што не е можно да се постигне преку користење на квантитативната методологија. Се добија попродабочени сознанија за личното искуство на испитаниците во однос на испитуваните појави и нивната поврзаност.

6.1. ПРОБЛЕМ НА КВАЛИТАТИВНОТО ИСТРАЖУВАЊЕ

Истражувачкиот проблем на квалитативното истражување е во склад со проблемот на квантитативното истражување. Проблемот на квалитативното истражување е да даде информации за субјективното доживување на испитаниците за различните карактерни квалитети и нивната поврзаност со субјективната добросостојба. Поконкретно, преку квалитативното истражување ќе се добијат сознанија за тоа какво е личното искуство на испитаниците за тоа кои карактерни квалитети најмногу придонесуваат за зголемување на нивната субјективна добросостојба, на кој начин тие квалитети влијаат врз субјективната добросостојба и слично.

6.2. ИСПИТАНИЦИ ВО КВАЛИТАТИВНОТО ИСТРАЖУВАЊЕ

Во квалитативното истражување беше користен примерок од екстремни случаи. Од испитаниците кои учествуваа во квантитативното истражување беа избрани само оние кои постигнаа највисоки и оние кои постигнаа најниски скорови на варијаблата субјективна добросостојба. Ваквите испитаници, чии скорови на тестот за субјективна добросостојба се наоѓаат надвор од просечните, односно се на самиот екстрем на нормалната дистрибуција, претставуваат посебно богат извор на информации и можат да откријат многу за појавата од интерес на истражувањето (Кениг, 2008). Во анализата на истражувањето беше направена споредба на испитаниците со најниски и оние со највисоки скорови на варијаблата субјективна добросостојба.

Во спроведеното квалитативно истражување, од вкупно избрани 30 испитаници, беа интервјуирани 22 испитаника, од причина што останатите не дојдоа на закажаниот термин за интервју. Од интервјуираните испитаници, 12 беа од женски, додека 10 беа од машки пол.

6.3. ДЛАБИНСКО ПОЛУСТРУКТУРИРАНО ИНТЕРВЈУ

Беа спроведени вкупно 22 длабински полуструктурирани интервјуа, со времетраење од по 30 до 40 минути. Прашањата во рамки на интервјуто беа конструирани согласно една однапред поставена носечка тема: поврзаност на карактерните квалитети и субјективната добросостојба. Носечката тема произлезе од проблемот на квалитативното истражување. Во рамки на темата, прашањата и потпрашањата беа од отворен карактер и беа поставувани слободно, во согласност со контекстот на испитаникот и на јазик разбирлив за испитаникот. Се водеше сметка за тоа на испитаникот да не му се наметне или сугерира одговорот на прашањето. Интервјуерот имаше улога да ги насочува испитаниците самите да го формулираат одговорот, а поврзано со темата од интерес на истражувањето. Исто така, со цел да се обезбеди атмосфера на

доверба и чувство на сигурност на испитаниците, се внимаваше редоследот на прашањата да биде од помалку кон повеќе чувствителни прашања.

Интервјуто започна со општо прашање за среќата: „Што за тебе претставува среќата?“. Во продолжение, беа поставени серија на отворени прашања поврзани со носечката тема. Ваквите прашања беа конструирани на начин кој овозможува да се добие одговор на неодговорените прашања од квантитативното истражување. Поконкретно, преку одговорите на овие прашања се добија податоци не само за тоа кои карактерни квалитети се најсилно поврзани со субјективната доброосостојба, туку и за тоа на кој начин овие карактерни квалитети влијаат врз субјективната добросостојба на индивидуите. На пример, на испитаниците најпрвин им се постави прашањето: „Кои твои квалитети најмногу прават да се чувствуваш среќен/на?“. По дадениот одговор, следеше прашањето „На кој начин тие квалитети прават да се чувствуваш среќен/на?“. На крајот од интервјуто, со цел да се осигури дека не е пропуштена некоја важна информација, на испитаниците им беше поставено прашањето: „Во изминатото време зборувавме за поврзаноста на квалитетите на карактерот со среќата. Дали има нешто што би сакал да додадеш, а поврзано со оваа тема?“. Преку поставување на општите прашања на почетокот и на крајот од интервјуто се имаше за цел да се овозможи на испитаниците да ги искажат сопствените ставови, искуства и доживувања во врска со испитуваната носечка тема, а притоа да не се занемари одредена битна информација за истражувањето.

6.4 ТЕК НА КВАЛИТАТИВНОТО ИСТРАЖУВАЊЕ

Со цел да се обезбеди контакт со испитаниците кои беа вклучени во интервјуто, уште при самото тестирање во рамки на квантитативното истражување беше побарано од сите испитаници да наведат шифра и да ја напишат електронската адреса на тестовниот материјал на која би сакале да добијат информација за резултатите од тестовите. Им беше кажано дека мал дел од нив ќе бидат избрани и ќе бидат повикани да учествуваат во кратко анонимно интервју со истражувачот.

На почетокот од квалитативното истражување, на избраните испитаници им беше испратена електронска порака во која тие беа информирани дека се избрани да учествуваат на интервјуто, кое би траело 30 до 40 минути. На испитаниците им беше објаснета целта на претстојното интервју и нивниот удел во истото. Им беше нагласено дека од интерес на истражувањето е да се добијат детални информации во врска со нивното лично искуство околу доживувањето на среќа и задоволство во животот. Со цел испитаници да се мотивираат да присуствуваат, им беше загарантирана целосна анонимност и дискреција и им беше кажано дека преку интервјуто ќе можат да дознаат „повеќе работи за себе и за сопствените јаки страни и квалитети“.

6.5 АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА

Откако беа прибрани податоците од спроведените интервјуа со испитаниците, како и по повеќекратно препрочитување на добиениот материјал, се премина на негова транскрипција. Во оваа фаза се внимаваше на тоа материјалот да биде пренесен буквално, без да се прават поправки на изјавите на испитаниците. Имињата на испитаниците кои се назначени на самата транскрипција се измислени.

Во рамки на темата „Поврзаност на карактерните квалитети и субјективната добросостојба“ беа дефинирани по неколку категории. Идеите за организирање на материјалот беа добиени уште при самиот тек на фазата на прибирање на податоците, меѓутоа категориите беа конечно дефинирани по неколкупкратното препрочитување на материјалот и неговата транскрипција.

При анализата на материјалот, со цел справување со огромниот квантитет на добиени податоци во квалитативното истражување, се примени постапката на редукција на податоците со категоризација, односно анализа на содржина. При дефинирање на категориите, се примени постапката на дедуктивно дефинирање на категориите. При одредување на категориите се тргна од веќе постоечката ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, Peterson & Seligman, 2004). Поточно, секоја одделна категорија се

дефинира како поврзаност на еден од 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба. На овој начин првично се дефинираа 24 различни категории, за поврзаноста на секој од карактерните квалитети одделно со субјективната добросостојба. За да не дојде до присилно сместување на материјалот во категориите, се овозможи извесна еластичност на првично одредените категории. Поконкретно, по целосното категоризирање на материјалот, категориите кои останаа празни беа исклучени од конечната категоризација. Така, од конечната категоризација беа исклучени категориите: поврзаност на среќата и еднаквоста, поврзаност на среќата и водството и поврзаност на среќата и скромноста. Исто така, со цел целиот материјал да може да се категоризира, беше додадена нова категорија: поврзаност на среќата и другите појави, процеси, состојби, ствари. Тука беа сместени сите искази на испитаниците кои не влегуваа во останатите категории. Од причина што оваа категорија не е од интерес на истражувањето, не се премина на нејзино понатамошно расчленување и анализа. Во Табела 52 е дадена конечната категоризација на материјалот, вклучително: името и шифрата на категоријата, дефиниција на категоријата, пример кој припаѓа на конкретната категорија и правило за сместување на содржината во категоријата. Конечната категоризација ја сочинуваат вкупно 22 категории. Дефиницијата за секоја категорија е изведена од дефиницијата на соодветниот квалитет (во рамки на ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести) и неговата поврзаност со среќата.

Табела 52. Категории на анализа

Категорија	Дефиниција	Пример	Правило за кодирање
K1: Поврзаност на среќата и креативноста	- Ја поврзува среќата со креативноста, оригиналноста, генијалноста, односно со размислување за нови и продуктивни начини да се направи нешто.	Среќна сум кога изнаоѓам нови начини да ги сработам работите кои ми се зададени.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на креативност -непосредна врска меѓу овие две појави.
K2: Поврзаност на среќата и љубопитноста	- Ја поврзува среќата со љубопитноста, заинтересираноста, со отвореност и	Најмногу среќен сум кога истражува нови, непознати места и искусувам нови	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот:

	барање на нови искуства -Ја поврзува среќата со интересот за различни теми и искуства, искусување и истражување.	доживувања.	-доживување на среќа -доживување на љубопитност -непосредна врска меѓу овие две појави.
К3:Поврзаност на среќата и отвореноста на умот	- Ја поврзува среќата со отвореноста на умот, критичкото мислење, односно со темелно размислување и посматрање на работите од сите страни, не носење на прерани заклучоци, способност да се промени мислењето во присуство на аргументи, разгледување на аргументите давајќи им подеднакво значење.	Имам способност да ги посматрам нештата од различни страни. Тоа влијае на мојата среќа.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на отвореност на умот -непосредна врска меѓу овие две појави.
К4:Поврзаност на среќата и љубовта кон учењето	- Ја поврзува среќата со љубовта кон учењето, односно со усвојување на нови вештини и знаења поради нив самите.	Постојано сакам да учам нови работи и да дознавам нови нешта. Тоа ме прави среќна.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на љубов кон учењето -непосредна врска меѓу овие две појави.
К5:Поврзаност на среќата и перспективата/мудроста	-Ја поврзува среќата со перспективата и мудроста, односно со способноста за воочување на пошироката слика, способноста за давање на мудри совети и гледање на светот на начин кој има смисла за себе си и за другите.	Ме прави среќна кога другите ме опишуваат како премногу мудра за своите години.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на перспектива и мудрост -непосредна врска меѓу овие две појави.
К6:Поврзаност на среќата и храброста	Ја поврзува среќата со храброста, односно со неповлекување пред опасноста, предизвиците, потешкотиите или болката, кажување на она што е исправно и пред силни противници, како и реагирање според	Кога ќе застамам зад сопствените ставови и знам да ги одбранам пред другите, колку тоа да изгледа застрашувачко во прв момент, се чувствувам најмногу среќен.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на храброст -непосредна врска меѓу овие две појави.

	сопствените верувања дури и доколку ваквото однесување е неприфатено од средината.		
K7: Поврзаност на среќата и упорноста	- Ја поврзува среќата со упорност, истрајност, издржливост, работливост, односно со завршување на она што е започнато, истрајување во започнатата активност без оглед на препреките, доживување на задоволство при комплетирање на задачите.	Се чувствувам среќно кога знам дека тоа што сум го почнала го завршувам до крај, без разлика на препреките кои ми се јавуваат на патот.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на упорност -непосредна врска меѓу овие две појави.
K8: Поврзаност на среќата и искреноста	-Ја поврзува среќата со искреност, автентичност, чесност, односно со способност за кажување на вистината, отвореност, претставување на себе си во вистинско светло и реагирање на искрен начин.	Се чувствувам исполнето и среќно кога знам дека луѓето веруваат на моите зборови и ветувања.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на искреност -непосредна врска меѓу овие две појави.
K9: Поврзаност на среќата и квалитетот занес	-Ја поврзува среќата со квалитетот занес, односно со поседување виталност, ентузијазам, страст, енергичност. претставува -Ја поврзува среќата со пристап кон животот со возбуда и енергија, не правење на работите делумно или половично, живеење на животот на возбудлив начин, доживување на живост, активност и енергичност.	Среќен сум кога ги правам работите со страст, секогаш на нов и возбудлив начин.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на занес -непосредна врска меѓу овие две појави.
K10: Поврзаност на среќата и љубовта	-Ја поврзува среќата со љубовта, поточно со давањето важност и развивањето на блиски односи со другите, посебно оние односи каде	Среќна сум кога знам дека постојат луѓе во мојот живот кои се грижат за моите чувства и добросостојба.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на

	постои ^{взаемно} споделување ^и грижа.		љубов -непосредна ^{врска} меѓу ^{овие} ^{две} појави.
K11:Поврзаност на среќата и љубезноста	- Ја поврзува среќата со љубезност, великодушност, широкоградост, грижа, сочувство, односно со правење на услуги и добри дела на другите, помагање и грижење за другите.	Помагање на другите, убавиот збор и доброто однесување го прават човек да се чувствува среќен.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на љубезност -непосредна ^{врска} меѓу ^{овие} ^{две} појави.
K12:Поврзаност на среќата и социјалната интелигенција	Ја поврзува среќата со социјалната интелигенција, емоционалната интелигенција, личната интелигенција, односно со свесноста за сопствените и туѓите мотиви и чувства, знаењето како да се вклопи и прилагоди во различни социјални ситуации, познавањето на начините што ги придвижуваат другите луѓе.	Знам да ги проценам другите луѓе, да ги разберам и да им помогнам во она што најмногу им треба во моментот. Тоа ме прави среќна.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на социјална интелигенција -непосредна ^{врска} меѓу ^{овие} ^{две} појави.
K13:Поврзаност на среќата и тимската работа	- Ја поврзува среќата со тимската работа, социјалната одговорност и лојалност, односно со способноста за добро функционирање во група и покажување на лојалност кон групата.	Се чувствувам среќен кога работам во група.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на тимска работа -непосредна ^{врска} меѓу ^{овие} ^{две} појави.
K14:Поврзаност на среќата и простувањето	- Ја поврзува среќата со способноста за простување на оние кои направиле нешто лошо, со прифаќањето на грешките на другите, давањето на втора шанса и непостапувањето осветољубиво.	Човек е среќен кога знае како да им допушти на другите да ги заборават грешките и да почнат нов почеток.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на квалитетот простување -непосредна ^{врска} меѓу ^{овие} ^{две} појави.
K15:Поврзаност на среќата и промисленоста	- Ја поврзува среќата со внимателно донесување на	Се чувствувам среќен кога добро ги промислувам	Мора да се исполнети три аспекти во исказот

	одлуки, некажување и неправее работи поради кои подоцна би се чувствувале виновни, избегнување на непотребни опасности.	нештата пред да донесам конечна одлука.	на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на квалитетот промисленост -непосредна врска меѓу овие две појави.
K16: Поврзаност на среќата и саморегулацијата	-Ја поврзува среќата со способноста за регулација на чувствата и однесувањето, со самодисциплината	Среќна сум кога знам дека имам контрола врз сопствените мисли, емоции, импулси, однесување.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на квалитетот саморегулација -непосредна врска меѓу овие две појави.
K17: Поврзаност на среќата и почитување на убавината	-Ја поврзува среќата со способноста за забележување и почитување на убавината и доживување на возвишеност во различни области во животот: природата, уметноста, математиката, науката, секојдневното искуство и т.н	Се чувствувам среќен кога знам дека живеам во свет полн со убавина.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на квалитетот почитување на убавината -непосредна врска меѓу овие две појави.
K18: Поврзаност на среќата и благодарноста	-Ја поврзува среќата со свесноста и благодарноста за добрите работи во животот, одвојува време за изразување на таа благодарност	Среќна сум кога ќе слушнам за некој чин на голема благодарност.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на благодарност -непосредна врска меѓу овие две појави.
K19: Поврзаност на среќата и надежта	-Ја поврзува среќата со надежта, поточно со оптимизмот, ориентираноста кон иднината, со очекување на најдоброто и преземањето на активности тоа да се постигне. -Верува дека среќната иднина е нешто што може да се предизвика.	Секогаш гледам со надеж кон иднината и тоа ме прави среќен.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на надеж -непосредна врска меѓу овие две појави.

K20: Поврзаност на среќата и квалитетот хумор	-Ја поврзува среќата со квалитетот хумор, односно со игривост, со склоност кон смеење и засмевање на другите, гледање на светлата страна на нештата, правење и/или раскажување на шеги.	Се чувствувам среќна кога успевам да ги насмеам и развеселам другите.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на хумор -непосредна врска меѓу овие две појави.
K21: Поврзаност на среќата и спиритуалноста	- Ја поврзува среќата со спиритуалноста, религиозноста, верата, верувањето, односно со верувањето во постоење на повисоката цел и значење на универзумот, верувањето за смислата на животот кое води до чувство на смиреност и хармоничност.	Животот ми има длабока смисла и се чувствувам среќен кога верувам во нешто поголемо, повозвишено и божествено.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на спиритуалност -непосредна врска меѓу овие две појави.
K22: Поврзаност на среќата и другите појави, процеси, состојби, ствари	- Ја поврзува среќата со појави, процеси, состојби, ствари кои не се споменати во претходно наведените категории.	Среќна сум кога ќе добијам висока оценка на испит.	Мора да се исполнети три аспекти во исказот на испитаникот: -доживување на среќа -доживување на одредена појава, процес, состојба или поседување на одредена ствар (а која не е спомената во претходните категории) -непосредна врска меѓу овие две нешта.

Поврзаност на карактерните квалитети и субјективната добросостојба

Во понатамошниот текст се дадени исказите на испитаниците, сместени по категории. Испитаниците кои имаат екстремно високи скорови на скалата на субјективна добросостојба се означени со знакот плус (+), додека оние со екстремно ниски скорови, со знакот минус (-), напишан до името на испитаникот.

Во Табела 53 се прикажани најчесто употребуваните симболи и нивните значења, кои се користат при транскрипција на материјалот.

Табела 53. Конвенции за транскрипција за снимен разговор (Кениг, 2008)

знак	пример	интерпретација
(.3)	Па може да се каже (.3) може и така да се каже.	Кога во мали загради се става бројка после точка, таа означува број на секунди поминати во секунди.
(.)	Да го (.) оставам.	Точката во мали загради означува пауза помала од една секунда.
[	А: навистина [многу Б: [да, јасно	Лева средна заграда укажува на точка во која зборувањето на едниот соговорник е преклопено од зборувањето на друг.
=	А: ...дека знаев = Б: = Добро, може да ми дадеш пример?	Знакот за еднаквост ставен на крајот од едната реплика и на почеток на следната, индицира дека нема пауза меѓу двете изјави.
<u>збор</u>	Така <u>мислиш</u> ?	Потцртан дел од текстот означува некој вид на промена во тонот на гласот (пискавост или амплитуда).
ЗБОР	ИСТОТО би направила и ти да си на мое место.	Кога зборовите се напишани со големи букви, се означува дека во однос на другите звуци од околината или гласовите на другите што се присутни, говорникот продуцира многу гласен говор.
.xxx	Чувствувам дека (.3) . xxx	Неколку последователни "х" (или "ех"), на кои им претходи точка, означуваат длабоко воздивнување со вдишување воздух, а ако нема точка, тогаш се означува издишување. Бројката во загради индицира колку секунди е долго вдишувањето, односно издишувањето.
()	Би можело () поврзано со мојот партнер.	Празни мали загради означува дека на тоа место текстот е неразбирлив, односно не може да се идентификува.
(збор)	Би можело (да се претпостави дека е) поврзано со мојот партнер.	Текст во празни мали загради означува дека се работи за можни зборови што се насетуваат од слушаното.
(())	Поврзано со мојот партнер и неговата ((продолжува))	Во двојна мала заграда се ставаат објасненија на авторот.
.? или ,? исто како ↓ и ↑	Што замислува таа .?	Точката пред интерпунктскиот знак означува опаѓачка интонација, а записка рамна или благо растечка интонација.
:::	Не::: ми се верува.	Две точки означуваат развлекување - колку повеќе ги има толку тонот е поразвлечен.
>	> Што мислиш за тоа?	Индуктира податоци кои понатаму ќе бидат дискутирани.
>збор<	>Би можело да се претпостави<	Забележително побрз говор во однос на претходниот.

< збор>	< Би можело да се претпостави>	Забележително побавен говор во однос на претходниот.
° збор°	° Не знам, не знам°	Говорот меѓу две мали точкички е забележително потивок од останатиот говор.
[]	Како што ќе кажеше таа. [О]ва за мене значеше повеќе отколку што и да е.	Едиторски рез – се користи при презентации на исказите во текст. Доколку следува текст кој не е потребен за илустрацијата, авторот може да го скрати и тоа да го обележи со две средни загради.

Субјективната добросостојба и карактерните квалитети на срцето

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет љубов

Размислувањата на Лавинија(+) за среќата и за карактеристиките поврзани со среќата кореспондираат со добиените наоди од квантитативното истражување, како и со оние од литературата. Имено, таа верува дека љубовта е најважен квалитет кој придонесува за доживувањето на субјективна добросостојба и дека среќните луѓе *„сакаат и знаат да бидат сакани, (.) знаат да даваат и примаат, знаат да уживаат со луѓето“*.

Слични сфаќања за љубовта и нејзината поврзаност со среќата има Мајда(+). Таа ја поврзува љубовта со имање на смисла и исполнетост во животот. Ваквото сфаќање е поблиско до евдамонистичките теории кои ја објаснуваат среќата, отколку до хедонистичките теории. Според Мајда *„Она што го пишуваме во новогодишни и роденденски пораки: здравје, љубов, среќа, тоа не е само безначајна фраза. [3]дравјето се подразбира дека е на прво место. Но ако немаш љубов и среќа некако (.2) ко да немаш смисла, ко се друго да е безначајно и без поента“*.

Значајноста на квалитетот љубов и влијанието на блискоста со другите врз среќата може да се види и преку размислувањето на Стефи(+) *„Да бидеме блиски со најблиските, со пријателите. (.) Да се грижime. (.) Треба да ги вратиме старите вредности. Да се сакаат блиските, да им се помогне ако има потреба, а не да важи правилото око за око. [Д]а се прости да се почитува другиот. Тоа е многу ретко денес“*.

Комплексноста на квалитетот љубов добро ја опишува Теофил(+), според кого „Некогаш љубовта ме прави посрекен некогаш ме прави несрекен .> Сепак подобро да ја имам отколку да ја немам“.

Петре(-), смета дека за убав живот многу е позначајно поседувњето на материјално богатство отколку квалитетот љубов „ Љубовта? Па:: во денешно време тешко дека некој бара љубов. Те гледаат преку тоа како се носиш, каква марка на патики, фармерки, каква кола возиш. Љубовта на филмови само“. Неговиот генерален став кон среќата и кон животот е обоен со песимизам „Кој е денес срекен? Малце луѓе се среќни и нив најчесто ги гледаме на телевизија. А и тие е знак прашалник дали се стварно среќни. Ако имаш пари можеш да живееш подобро од другите. Но и тоа не мора да значи дека ќе бидеш срекен“.

Слично мислење има и Мимоза(-) „Но, за жал денес никој не живее од љубов (.) и ретко постои вистинска љубов. Други вредности го движат светов. Не сум сретнала некој кој нависна искрено ми пристапил, без задни намери да сака да постигне нешто друго. Само родителите те сакаат искрено“.

Од испитаниците кои ја поврзуваат субјективната добросостојба со квалитетот љубов, 6 испитаници се со екстремно високи, додека 2 испитаници се со екстремно ниски скорови на скалата на субјективната добросостојба. Видна е разликата во исказите на овие две групи на испитаници. Оние со екстремно високи скорови за добросостојбата имаат позитивен однос кон љубовта и веруваат дека таа значајно влијае врз среќата кај индивидуата. Различно, испитаниците со ниски скорови се повеќе резервирани и гледаат со скепса кон овој карактерен квалитет и неговата поврзаност со среќата. Тие веруваат дека „Други вредности го движат светот“, дека често со љубовта се манипулира и дека љубовта се користи како средство да се постигнат други цели.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет надеж

Мајда(+), која се смета себеси „во основа (сум) среќна“, кажува дека постојат периоди кога не се доживува така. Во тие периоди, надежта ја одржува да го поднесе тешкиот период „Цел свет ми се сруши. И тогаш си реков ПА ДОБРО, НЕ Е КРАЈ НА СВЕТ, ДАЈ ДА ВИДАМ ШТО МОЖАМ ДА НАПРАВАМ

ВО МОМЕНТОВ, СИГУРНО ЌЕ ЈА НАЈДАМ РАБОТАТА ШТО САКАМ ДА ЈА РАБОТАМ ВО НЕШТО ДРУГО (.3). И стварно мислам така". Овој карактерен квалитети го претставува мотивацискиот аспект на индивидуата во однос на нејзината насоченост кон иднината, што може да се види преку одговорот на Мајда „Надежта ми влева оптимизам, дека не е се завршено, дека колку и да ми е лошо, не значи дека така ќе биде засекогаш. И тоа ме расположува“.

Ваквиот мотивациски аспект на квалитетот надеж и нејзиното влијание врз среќата на особата може да се види и преку гледиштето на Лавинија(+) „Колку и да се доживувам неуспешно и во моментот да не се чувствувам најсреќна на свет, секогаш оставам простор и верувам нешто добро ќе ми се случи. Така полесно го поднесувам тешкиот период, и надежта ми дава простор да верувам дека не е сосема така како што во моментот ми изгледа“. Лавинија верува во тоа дека доколку кај индивидуата постои надеж и вложува доволно напор, ќе ја постигне посакуваната цел. Според неа „Верувам дека ако нешто стварно сакаш (.) и работиш во правец на тоа да го добиеш дека голем процент веројатност е дека ќе го добиеш„.

Дека среќата е поврзана со надежта уште еднаш потврдува Паскал(+), кој верува дека имањето надеж те прави посреќен „(.4) Не ми текнува сега некое конкретно искуство. (.) Ама ова што ти го кажувам (.) дека имам надеж дека ќе ми се оствари да студирам во странство, баш е така.(.) А среќата? Па среќен ќе бидам да добијам стипендија. Ама и вака сум посреќен, отколку да се откажам од идејата“.

Важно е да се нагласи дека сите тројца испитаници, чии искази можат да се сместат во категоријата: Поврзаноста на среќата и квалитетот надеж, спаѓаат во групата на испитаници со екстремно високи скорови на скалата на субјективна добросостојба.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет занес

Карактерниот квалитет занес најчесто се поврзува со доживување на живост, активност и енергичност. Поврзаноста на квалитетот занес и среќата може да се види посредно, преку изјавата на Мери(+). Испитаничката на прашањето „Кога се чувствуваш најмногу среќна?“, одговори „Кога го правам тоа што го сакам, го живеам животот со полни гради. Излегувам, се гледам со луѓе, идам на кино, театар, филхармонија, (.) едноставно уживам во се

што правам“. На изјавата на Мери се надоврзува онаа на Теофил(+), кој смета дека работите не треба да се прават делумно и половично, „(.10) Мислам дека јака страна ми е што целосно се внесувам во работите кои ги работам. Среќата лежи во нас самите, колку ќе направиме да се чувствуваме добро. Кога сум сто посто во работата, или сум сто посто со оној со кого сум во моментот, тогаш сум исполнет“.

Важноста на начинот како пристапуваме кон нештата, на влијанието на ентузијазмот, страста и енергичноста ја нагласува Мајда(+) „...сакам да имам ентузијазам за секојдневните нешта кои ги правам. Да ми се интересни, да сакам да ги правам, да ме понесат. И стварно мислам дека во се што работам можам да си најдам нешто интересно. Да не го правам ради реда, туку да ми биде интересно и возбудиливо“.

На претходните искази се надоврзуваат и оние на Марина(+), која на прашањето кога најчесто се чувствува среќна, одговори дека тоа е кога е на „одмор“. Она што ја прави среќна во тие моменти, според неа е „Тогаш се чувствувам живо, исполнето (.) уживам во потполност“. Марина ги опишува среќните луѓе како „Знаат да го живеат животот во потполност. Знаат да живеат исполнето, среќно, да го уживаат моментот“.

Слично на карактерниот квалитет надеж, сите испитаници чии искази се сместени во категоријата: Поврзаност на среќата и квалитетот занес, спаѓаат во групата на испитаници со екстремно високи скорови на скалата на субјективна добросостојба.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет хумор

На прашањето „Кои карактеристики треба да ги поседува човек за да биде среќен?“, Мартин(+) смета дека одржување на ведро расположение и засмевање на другите е клучна карактеристика за доживувањето на среќа „Основно е да одржиш ведрина и расположение. Да знаеш да се насмееш, да се расположиш, да ги насмееш другите,. Ваквото негово гледиште е во согласност со наодите од квантитативното истражување, каде е најдена висока поврзаност на карактерниот квалитет хумор и субјективната добросостојба. Во прилог на ова, тој кажува „Од мое искуство...(2) јас на пример сакам да правам да ги расположам другите. Кажувам вицови, кажувам смешки, луѓето тоа го сакаат. И во друштво вицови секогаш палат ((се смее)). Нема утка“.

Според МекГи, карактерниот квалитет хумор има наследна основа и покрај тоа што социјализацијата игра пресудна улога во неговото манифестирање и развој (McGhee, 1999). Ваквото гледиште го потврдува и Мартин во неговата изјава „Таков сум од кога памтам за себе. Такви сме дома сите, (.) татко ми... Така сум воспитан од мал“.

Мери(+) на хуморот гледа слично на оние автори кои го дефинираат овој карактерен квалитет како тенденција да се гледа на ситуацијата на весел начин, да се гледа „светлата страна“ на работите, што и помага на индивидуата да остане во ведро расположение. Според неа „Ооо, не може едно без друго ((веселба, смеење и среќата)). Секогаш треба да се гледа со по малку розови наочари, (.3) во смисла, да се гледа убавото, а не само лошото. [Н]ормално, не треба да се претера во тоа, треба да се одржи контакт со реалноста и да не се бега во фантазија“.

На ваквите искази за поврзаноста на среќата и хуморот се надоврзуваат и оние на Ирена(+). Според неа, карактеристика на среќните луѓе е тоа што „... имаат смисла за хумор. Знаат да кажат добар виц, да гледаат ведро на работите. Да те насмеат“. Клучната работа која неа ја прави среќна е „...кога сум во весела, ведра атмосфера, со весело друштво, кое знае да ме насмее, да ме расположи. (.) Со такви луѓе и се дружам. Не сакам луѓе кои се лутат и постојано нешто мрчат. Негативци“.

Слично како со претходните карактерни квалитети, испитаниците чии искази се сместени во категоријата: Поврзаност на среќата и квалитетот хумор, спаѓаат во групата на испитаници со екстремно високи скорови за субјективната добросостојба.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет упорност

Значењето на карактерните квалитети упорност и храброст го нагласува Тони(+) во својот одговор на прашањето „Кои се твои јаки страни кои прават да се чувствуваш среќен?“. Согласно дефиницијата на Петерсон и Селигнам, според кои упорноста претставува истрајување во активностите поврзани со постигнување на целите и покрај постоењето на пречки и потешкотии, Тони смета дека негови најзначајни карактеристики кои го прават среќен е тоа што не се откажува и не се плаши од последиците. „Не се откажувам. Таков сум.“

Кога нешто сакам (.) и терам до КРАЈ. И ништо не може да ме сопре. И тоа пали скоро секогаш.“

Слично гледиште за упорноста како значаен карактерен квалитет кој придонесува за среќата има и Мери(+), која на прашањето „Кои карактеристики треба да се поседуваат за да се биде среќен?“ одговара „Да знаеш што сакаш и да го тераш тоа што го сакаш. (.2) И да не потпаѓаш под влијание или лесно да се предомислуваш. Кога не се откажуваш лесно, секогаш има успех“.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет љубезност

За важноста на карактерниот квалитет љубезност, поконкретно за ефектот кој го има помагањето и грижата за другите луѓе врз среќата, зборува Мимоза(-) (со ниска субјективна добросостојба). Според неа, хуманоста е една од најзначајните карактеристики кои треба да ги поседува индивидуата за да биде среќна. На прашањето „Што придонесува индивидуата да се чувствува среќна?“, таа одговара „(.4) Што знам (.) да си хуман, да не повредуваш. (.) Ова важи и за луѓе и за животни. Многу внимавам да бидам коректна, да не навредам некој ни намерно ни случајно (.2). Така сум воспитана од мала. А светов не е таков. Многу ретко денес ќе најдеш некој со хумани вредности. Све е отидено (.3) не можеш да веруваш никому. Не знаеш од која страна нож ќе ти забијат. Страшно. Страшно“.

Слично мислење има и Стефи(+). Според неа грижата за другите е важна за доживувањето на среќа „...Да се сакаат блиските, да им се помогне ако има потреба.“

И двете испитанички, едната со екстремно висок, а другата со екстремно низок скор на скалата на субјективната добросостојба, веруваат дека среќата е позитивно поврзана со квалитетот љубезност. Она што е различно во исказите на испитаничките е што Мимоза(-) има песимистичен став кон љубезноста/хуманоста и верува дека, и покрај поврзаноста со среќата, ваквиот карактерен квалитет во денешно време е доста редок.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет тимска работа

Теофил(+) среќата ја поврзува со карактерниот квалитет тимска работа, меѓутоа посредно, преку доживувањето на успех. На прашањето „Што те

прави среќен?", тој одговара дека тоа е успехот. За начинот на доаѓање до успех, Теофил смета дека „Различни се патиштата. Она што важи за еден не важи за друг. За мене важно е да имам одредени предиспозиции за тоа што сакам да го правам. Без разлика материјални, како мои предности, и нормално круг на луѓе кои ќе ми бидат помош. (.) Од кои ќе имам поддршка. Сам тешко дека можам нешто да направам. (.) Потребни се контакти, пријатели, некој кој ќе ти се најде за она што ти треба“.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет спиритуалност и простување

За важноста на карактерните квалитети спиритуалност и простување врз среќата зборува Стефи(+). Според неа на среќата влијаат „Вербата, духовното. Не важно во што, различни луѓе имаат различни религии. Не е важно дали веруваме во ист господ, секој си наоѓа свој господ, своја сила во која верува. (.) Мислам само верувањето може да не врати во нормала“. За простувањето Стефи кажува „Треба да ги вратиме старите вредности. Да се сакаат блиските, да им се помогне ако има потреба, а не да важи правилото око за око. Да се прости да се почитува другиот. Тоа е многу ретко денес“.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет промисленост

Софи(+) ја поврзува среќата со карактерниот квалитет промисленост. Согласно нејзиното искуство, среќата зависи од тоа како индивидуата ги донесува одлуките поврзани со нејзиниот живот. Таа верува дека „ние луѓето имаме слобода да правиме избори и треба да одлучиме, барем за клучните животни прашања, внимателно и мудро. Мене ми е тешко, а ниту сакам, да носам брзи одлуки. Ми треба време да размислам, да ги разгледам можните опции, да ги видам позитивните и негативните страни на тие опции и после тоа да одлучам што да правам и како ќе постапам“.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет благодарност

За поврзаноста на среќата со карактерниот квалитет благодарност зборува Моника(+). Според неа, луѓето не знаат да го почитуваат тоа што го имаат и да бидат благодарни поради тоа. Тоа ги прави да не се чувствуваат среќни и задоволни. Таа истакнува „Често забораваме колку ги имаме

потребните нешта да бидеме среќни. Здрави сме, живи сме, функционираме, (.). И тоа не ни е доволно, туку упорно бараме недостатоци и измислуваме проблеми. Не знаеме да го почитуваме тоа што го имаме и да бидеме благодарни поради тоа. И тоа не прави да не се чувствуваме среќно и задоволно". Благодарноста за која зборува Моника спаѓа во трансперсонална благодарност, поточно благодарност која е насочена повеќе кон одредена виша сила или космосот. Различно е со личната благодарност, која што е повеќе насочена кон конкретна индивидуа, а предизвикана од нешто значајно и добро што индивидуата направила, или единствено поради нејзиното постоење во светот. Значењето на личната благодарност може да се види преку исказот на Стефи(+) „Меѓутоа гледам да бидам добра со оние кои ги сакам. Да кажам „фала“ кога ќе направат нешто добро за мене.....Тогаш се чувствувам мирно (.3), исполнето и среќно“.

Субјективната добросостојба и карактерните квалитети на умот

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет љубопитност

Важноста на карактерниот квалитет љубопитниот, поточно тенденцијата да се бара на нешто ново се гледа преку одговорот на Мајда(+) „...гледам нешто да ме заинтересира, да ме инспирира. Кога учам на пример нешто досадно за на факултет (.2), а верувај многу работи знаат да бидат досадни на факултет“, гледам да си го поврзам тоа што го учам со нешто од мојот живот, или да си направам некоја приказна. Тоа ми помага полесно да научам а и да ми биде поинтересно“.

Поврзаноста на среќата со тенденцијата да се искусува и истражува може да се види и преку одговорот кој го дава Моника(+). На прашањето „Што прави да се чувствуваш среќна?“, таа одговара „Сакам да патувам, да пробувам различна храна, да запознавам различни култури, (.2) да ми биде цело време различно и интересно. И динамично“.

Карактерниот квалитет љубопитност често се манифестира во секојдневни активности кои го прават животот повеќе исполнет. Така, Моника го наведува сопствениот интерес за вклучување во различни активности како јака страна која прави да се чувствува среќно „Секогаш наоѓам нешто да се занимавам, да ми биде интересно. Имам многу работи што сакам да ги

правам, а не можам се да постигнам. Немам толку време колку што сакам да имам, за да направам се. И да се запишам на пилатес и да искачам и да се дружам и да читам и да одам на плесна и уште милион работи. Нема шанси се да направам во овој живот“.

Значењето на карактерниот квалитет љубопитност за среќата се гледа и од исказите на Нада(+). Според неа, карактеристиката која ја прави да се чувствува среќна е љубопитноста „Тоа што сум љубопитна, ме интересираат различни работи, постојано сум ангажирана со различни работи кои ме интересираат. Сакам екстремни спортови, сакам да патувам на нови места, нови локации, ме интересира светов. ((се смее))“. На прашањето „На кој начин тоа што си љубопитна прави да се чувствуваш среќна?“, таа одговара дека љубопитноста и помага да биде „насочена према напред“, да ја насочи мислата кон „нови нешта, најчесто позитивни“. Исто така, таа нагласува дека љубопитноста прави да се чувствува „постојано свежо и разиграно, ново, ведро, весело“.

Трите испитанички веруваат дека среќата е позитивно поврзана со квалитетот љубопитност. Трите имаат екстремно високи скорови на скалата на субјективната добросостојба.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет креативност

Во случајот со Хана(-), карактерниот квалитет креативност прави да се чувствува исполнето „Во слободно време цртам, тоа ме исполнува. Можеби сум го промашила факултетот (.4) стварно мислам да не сум го промашила факултетот. Јас сум повеќе за креативни работи, каде можам креативно да се изразам. Не сум многу за бројки, да седам со саати и да спремам испити. (.3) [М]оите сакаа да идам на економски. Се наоѓа работа полесно. И така е, ама што кога не го сакам тоа што го правам“. Според Ријавец, Миљкович и Брдар, креативноста вклучува уметнички достигнувања, иако не е ограничена само на тоа (Rijavec, Miljkovic & Brdar, 2008).

Мајда(+) исто така го поврзува доживувањето на среќа со квалитетот креативност „Па::: (.4) гледам нешто да ме заинтересира, да ме инспирира. Кога учам на пример нешто досадно за на факултет (.2), а верувај многу работи знаат да бидат досадни на факултет“, гледам да си го поврзам тоа што го учам со нешто од мојот живот, или да си направам некоја приказна.

Тоа ми помага полесно да научам а и да ми биде поинтересно. И секогаш смислувам различни начини, може преку цртеж или смислувам приказна или нешто трето“. Нејзиниот одговор ги содржи двете клучни компоненти на карактерниот квалитет креативност: 1. креативната личност се карактеризира по тоа што креира нови, оригинални и необични идеи и однесување и 2. ваквото однесување покрај тоа што е оригинално, потребно е да биде адаптивно и да има позитивно влијание врз животот на индивидуата или на другите луѓе (Peterson & Seligman, 2004).

И двете испитанички (едната со екстремно низок, другата со екстремно висок скор на субјективната добросостојба), сметаат дека квалитетот креативност е значаен за среќата. Разликата меѓу испитаничките е во тоа што Мајда(+) ја користи креативноста во секојдневните животни ситуации „...гледам нешто да ме заинтересира, да ме инспирира...“. Таа е генерално задоволна од тоа како и се одвиваат настаните „Тоа ми помага полесно да научам а и да ми биде поинтересно“. За разлика од неа, Хана(-), и покрај тоа што кажува дека креативноста ја „исполнува“, смета дека направила погрешен избор во животот, кој ја спречува да го користи овој карактерен квалитет.

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет почитување на убавината

За поврзаноста на среќата и карактерниот квалитет почитување на убавината зборува Софи(+). На прашањето „Што те прави среќна?“, таа одговара дека тоа се убавите нешта како: „убава музика, добар филм, убави места, природа, убави градови“. Таа посебно ја издвојува природата, како една од најзначајните работи кои и влијаат на среќата. Таа изјавува „Сакам природа. (.) <Природа посебно ми дава огромно чувство на задоволство и мир. Гледам кога и да имам време, да го поминам во природа. (.) Ме одмара, ме враќа на себе, се чувствувам како одново родена>“. Во исказите на Софи среќата е поврзана со убавината на визуелната средина („добар филм, убави места, природа, убави градови“), но и со аудиторната убавина („убава музика“).

Субјективната добросостојба и другите карактерни квалитети

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет храброст

За Тони(+) карактерниот квалитет храброст е една од неговите јаки страни кои прават да се чувствува среќен. Според него *„Луѓе почитуваат кога знаеш што сакаш, кога не се плашиш да кажеш што мислиш и да го побараш тоа што ти следува“.*

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет социјална интелигенција

Мартин(+), за кого квалитетот хумор е една од позначајните карактерни квалитети кои го прават среќен, смета дека за да се користи хуморот потребно е да се препознаваат начините кои ги придвижуваат различни луѓе и да се поседуваат вештини за вклопување и прилагодување во различни социјални ситуации, поточно да се има високо ниво на социјална интелигенција. Според него *„ Од мое искуство...(2) јас на пример сакам да правам да ги расположам другите. Кажувам вицови, кажувам смешки, луѓево тоа го сакаат. И во друштво вицови секогаш палат ((се смее)). Нема утка. Таков сум од кога памтам за себе. Такви сме дома сите, (.) татко ми... Така сум воспитан од мал. И знам да осетам што им е интересно на различни луѓе, пошто не сите им се забавни истите вицови ((се потсмева)), не некои пак не им се забавни никакви вицови, (.) намкори. И со нив само сериозно. Мора да се прилагодувам“.*

И во одговорот на Лавинија(+) е содржана важноста на социјалната интелигенција за доживувањето на среќа *„Меѓутоа умешност е да знаеш како да одржиш добри релации со блиските, како да примиш и да дадеш (2) како да не дозволиш небитни работи да ти ја нарушат релацијата,,.*

Поврзаност на среќата и карактерниот квалитет саморегулација

Поврзаноста на карактерниот квалитет саморегулација (самоконтрола или самодисциплина) и среќата се гледа во изјавите на Марко(+). За него среќата во животот зависи од него самиот и од тоа колку самиот има контрола врз сопствениот живот. Според Марко *„Колку ми е добро во животот и се чувствувам среќно зависи од мене. Што значи ако ја имам контролата во*

свои раце, ако знам да се пуштам таму каде што треба, а да се сопрам таму каде што треба да се сопрам, би било подобро за мене отколку неконтролирано да се залетувам по се и сешто“.

Поврзаност на среќата и другите појави, процеси, состојби, ствари

Во оваа категорија се сместени сите искази на испитаниците, кои не беа сместени во претходно наведените категории. Категоријата се дефинира како поврзаност на среќата со појавите, процесите, состојбите, стварите кои не се споменати во претходно наведените категории.

Како најчести предуслови за среќата, кои се сместени во оваа категорија, испитаниците ги наведуваат различните надворешни фактори, како што се: парите и материјалното богатство, друштвото и социјалното опкружување, образованието и изборот на факултет, работата, спортот и играта, како и поседување на различни материјални ствари.

Така, на прашањето „Што те прави среќен?“, Петре(-) одговара дека тоа се работата, парите, имањето девојка „Незнам“ (.5) да имам работа, да имам пари, да заработувам добро, да имам добра женска, да ми тргне во животот. Ако имаш пари имаш се друго“. Слично, за значењето на парите за среќата зборува и Виктор. Тој најмногу се чувствува среќен кога „имам пари да си купам тоа што сакам и тоа што ми треба. Не дека се е во парите, ама многу нешта зависат од нив. Па дури и среќата. Кога можам да излезам со друштво, да се почастам и да почастам, да си купам убава гардероба, да си допуштам поскап одмор,.. е тоа ме прави среќен“. Во оваа насока се и изјавите на Нада(+), според која за среќата е значајно и „какви ти се можностите“. При тоа, под „можности“, Нада подразбира колку индивидуата „може да си го пружи тоа што го усреќува“, пред се мислејќи на материјалните можности. Ваквиот исказ таа го поткрепува со личен пример „...среќна ме прави да патувам и да се занимавам со екстремни спортови, но не можам да си го припуштам тоа. Значи од сам старт имам пречки во тоа да се чувствувам среќно“.

За значењето на друштвото и социјалното опкружување за среќата зборуваат Петре(-) и Мартин(+). Петре наведува дека она што го прави среќен се „...друштво, здравје, девојки, љубов...“. Сличен е исказот и на Мартин, според кој „Среќен се чувствувам во весело друштво. (.) Кога сме собрани за нешто убаво“.

За значењето на образованието и изборот на факултет за среќата зборуваат Хана(-) и Мирче(-). Хана смета дека изборот на факултет е еден од клучните фактори за среќата а своето незадоволство го препишува на лошиот избор што го има направено. Таа изјавува „И секако ќе бев многу посреќна во животот да го избере вистинскиот факултет (). Моите да ме поддржеа во тоа. Мислам дека ќе беше многу поразлично“. На прашањето „Кое е твоето искуство во врска со среќата?“, Мирче одговара дека тоа е фактот дека се има запишано на факултет без да плаќа партиципација „Се запишав на факултет без партиципација, тоа го сметам за успех. И мислам дека многу ми ги олесни работите, со оглед на тоа што моите не можат да си дозволат да ми го плаќаат факултетот. Така да, задоволен сум со тоа, што не мора да плаќам партиципација. Друго, успеав да фатам просек и да добивам стипендија, што исто така е успех“.

Исто така, Мирче(-) ја наведува и работата како битен фактор за среќата „Да најдам работа откако ќе завршам со факултетов, ќе бидам навистина среќен. Страв ми е дека во земјава тешко ќе можам да се остварам и да си осигурам нормален живот. За мене и за фамилијата. Најстрашно ми е да не можам да се вработам и да морам да си го барам чарето надвор од земјава“.

За спортот, играта и патувањата зборуваат Владан(-) и Нада(+). Според изјавата на Владан, тој се чувствува среќен кога игра „кошарка или фудбал“. На прашањето „Што поконкретно те прави во тие моменти среќен?“, тој одговара „Па::: ништо. Самото тоа. Играта ме прави среќен“. Слично, Нада изјавува „...среќна ме прави да патувам и да се занимавам со екстремни спортови...“.

Во своите изјави, Филип(-) ја поврзува среќата со поседување на „тоа што го сака“, пред сè материјални ствари. Тој изјавува „Среќе:::н (.) ме:: прави::: кога го добивам тоа што го сакам (). Завчера ми беше роденден и

добив за поклон Playstation (), најновиот. Се убив од играње деновие, и додава „Друго::: можеби возња со мотори. Сакам брзи возњи и мотори, најмногу омилен ми е Yamaha“.

Од карактеристиките кои обично се општествено неприфатени, Тања(-) ја издвојува „мрзливоста“, како нешто што неа ја прави среќна „Може смешно звучи но среќна сум во периоди кога сум мрзлива. Кога седам дома и ништо не правам (.), буквално кога дремам. [М]ожеби моите не се најсреќни тогаш, се нешто ми мрчат и приговараат, но јас сум си многу задоволна и супер ми е“. Меѓутоа таа среќата ја поврзува и со „правење на тоа што го сакаш“. Таа изјавува „...да си среќен прави го она што го сакаш, што ти е тебе кејф“. Овој исказ Тања го поткрепува и со пример за ситуација кога таа се чувствува среќно „Кога читам книга. Можам цел ден да се заборавам во читање. Но тоа само ако ми се погоди книгата, ако е интересна, ако има некое дејствие, приказна. Доколку е досадна, најчесто не ја ни дочитувам. [И]ли ја гњавам со денови, страна по страна, па ми треба цел месец да ја прочитам“.

Важно е да се напомене дека повеќето од испитаниците, чии искази се сместени во оваа категорија, спаѓаат во испитаници со екстремно ниски скорови на тестот за субјективна добросостојба.

Од анализата може да се види дека поголемиот број на испитаници, со високи скорови на скалата на субјективната добросостојба, ја поврзуваат среќата со карактерните квалитети. Таков е случајот со квалитетите: надеж, занес, хумор, упорност, тимска работа, спиритуалност, простување, промисленост, благодарност, љубопитност, почитување на убавината, храброст, социјална интелигенција и саморегулација. Исказите добиени за овие квалитети потекнуваат единствено од испитаниците со екстремно високи скорови. Различно, испитаниците со ниски скорови за добросостојбата ја поврзуваат среќата повеќе со надворешните фактори, какви што се: парите и

материјалното богатство, друштвото и социјалното опкружување, образованието и изборот на факултет, работата, спортот и играта.

Мал број од испитаниците со екстремно ниски скорови даваат искази за поврзаноста на среќата со љубовта, љубезноста или со креативноста.

Сепак, очигледна е разликата во исказите на испитаниците кои ја поврзуваат среќата со квалитетот љубов. Испитаниците со екстремно високи скорови веруваат дека љубовта влијае врз среќата на индивидуата, за разлика од оние со ниски скорови. Според вториве, други нешта се побитни од љубовта, како парите и материјалното богатство.

Во однос на квалитетите љубезност и креативност и двете групи испитаници (со екстремно високи и со екстремно ниски скорови) веруваат дека среќата е позитивно поврзана со љубезноста, односно со креативноста. Разликата во исказите на испитаниците е во тоа што оние со ниски скорови имаат повеќе песимистички ставови поврзани со квалитетите. И покрај тоа што веруваат во поврзаноста, тие сметаат дека овие карактерни квалитети во денешно време се „многу ретки“ или пак од некои други причини се недостапни за испитаниците.

7. ДИСКУСИЈА

Во продолжение ќе бидат разгледани и дискутирани резултатите од дескриптивната анализа, како и резултатите од корелациската, регресивната анализа и анализата на квалитативните податоци меѓу:

- 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба;
- 24-те карактерни квалитети и општата самоефикасност;
- 24-те квалитети и социјалната самоефикасност;
- општата и социјалната самоефикасност и субјективната добросостојба;

7.1. ДИСКУСИЈА ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ДЕСКРИПТИВНАТА АНАЛИЗА

Добиените податоци од применетата дескриптивна анализа на 24-те карактерни квалитети на личноста, укажуваат на тоа дека добиените аритметички средини за сите фактори (љубопитност, љубов кон учењето, отвореност на умот, креативност, социјална интелигенција, перспектива и мудрост, храброст, упорност, искреност, љубезност, љубов, тимска работа, еднаквост, водство, саморегулација, промисленост, почитување на убавината, благодарност, надеж, спиритуалност, скромност, хумор, занес, простување) се наоѓаат над средниот скор на скалите на ВИА прашалникот за мерење на карактерните квалитети.

Исто така, од добиените статистики за варијаблата субјективна добросостојба се гледа дека аритметичката средина на примерокот на испитаници се наоѓа над средниот скор на скалата која ја мери субјективната добросостојба. Ваквите наоди се во согласност со оние добиени во магистерскиот труд „Поврзаност на петте големи фактори на личноста со задоволството од квалитетот на живот и со доживувањето на среќа,“ (Корубин, 2010), како и во согласност со наодите на Спасовски (Спасовски, 2009), добиени во рамки на

докторскиот труд „Однос на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и со себеценењето“. Ваквите резултати се во согласност и други истражувања кои покажуваат дека поголемиот број на луѓе се проценуваат себе си за повеќе среќни од просекот (Diener & Dean, 2007). Според Спасовски, можната причина за појавата може да се објасни со 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.

Според податоците добиени за општата и социјалната самоефикасност, аритметичките средини на двете варијабли исто така се наоѓаат над средните скорови на двете скали на инструментот кој ја мери општата самоефикасност (скала од 17 до 85) и социјалната самоефикасност (скала од 6 до 30).

7.2. ДИСКУСИЈА ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА ПОВРЗАНОСТА МЕЃУ 24-ТЕ КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Резултатите од спроведеното истражување ја потврдија А-хипотезата: *Субјективната добросостојба подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку карактерните квалитети на умот и подобро се предвидува преку карактерните на умот отколку преку останатите карактерни квалитети.* Исто така, резултатите ги потврдија А1 и А2 подхипотезите: *Комбинацијата на карактерни квалитети на срцето: надеж, занес и љубов подобро ја предвидува субјективната добросостојба, споредено со другите карактерни квалитети на срцето; и Карактерниот квалитет на умот љубопитност подобро ја предвидува субјективната добросостојба, спореден со другите карактерни квалитети на умот.* Резултатите не ја потврдија единствено А3-подхипотезата: *Комбинацијата на останати карактерни квалитети: социјална интелигенција и перспектива и мудрост*

подобро ја предвидува субјективната добросостојба, споредено со другите останати карактерни квалитети.

Добиените резултати од корелациската анализа покажуваат дека субјективната добросостојба се зголемува со зголемување на карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) како и останатите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција). Од тука, сите карактерни квалитети, од ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, Peterson & Seligman, 2004), се позитивно поврзани со субјективната добросостојба. Ваквите наоди се во согласност со оние од литературата. Имено, според истражувањето на Парк, Петерсон и Селигман сите карактерни квалитети, во рамки на ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести, се позитивно поврзани со субјективната добросостојба (Park, Peterson & Seligman, 2004). Резултатите од ова истражување се во согласност и со оние добиени на студентска популација (881 студент) спроведено во Хрватска од страна на истражувачите Брдар и Кашдан (Brdar & Kashdan, 2010). Понатаму, слични резултати се добиени во истражувањето на Исакович, Валијант и Селигман (Isaacowitz, Valliant & Seligman, 2003). Резултатите се во согласност и со оние добиени на популација од деца на возраст од 3 до 6 години (Park & Peterson, 2006), со извесни развојни разлики во поврзаноста на одделни карактерни квалитети и субјективната добросостојба.

Со цел да се провери кои квалитети најдобро ја предвидуваат субјективната добросостојба (квалитетите на умот, квалитетите на срцето или останатите карактерни квалитети), беше спроведена мултипла регресивна анализа. Оваа статистичка постапка исто така овозможи да се дознае кои три комбинации на квалитети, кои спаѓаат на секоја од трите групи квалитети одделно, најдобро ја предвидуваат субјективната добросостојба. Се добија и три регресивни равенки, за секоја група на карактерни квалитети, кои овозможуваат да се предвиди

критериумската варијабла доколку се знаат скоровите на предиктор варијаблите во равенката.

Во рамки на анализата се спроведоа три различни пресметки на внесување на карактерните квалитети како предиктор варијабли. Во првата пресметка, како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на умот, во втората се внесени карактерните квалитети на срцето, додека во третата се внесени останатите карактерни квалитети. Во сите три случаи, како критериумска варијабла е вклучена субјективната добросостојба. За градење на моделите во регресивната анализа беше користена постапката чекот по чекор (stepwise).

Во првиот случај на регресивна анализа, кога во анализата беа внесени карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), беше изграден само еден модел. Во моделот влезе варијаблата љубопитност, како предиктор варијабла која објаснува најголем дел од варијансата на субјективната добросостојба (17%). И покрај тоа што помеѓу другите четири карактерни квалитети на умот и субјективната добросостојба се добија високи корелации, значајни на ниво 0,01, во рамки на добиените податоци од регресивната анализа овие квалитети немаат дополнителен придонес кон варијансата на субјективната добросостојба. Добиените вредности за Beta in коефициентите за квалитетите: љубов кон учењето, отвореност на умот, креативност и почитување на убавината се многу ниски и не се статистички значајни, па од таму овие варијабли немаат значаен придонес во варијансата на субјективната добросостојба.

Очигледно е дека индивидуите кои имаат високо ниво на квалитетот љубопитност, односно кои се насочени кон искусување и истражување на новото, би имале повисоко ниво на доживување на среќата. Според Петерсон и Селигман, овој карактерен квалитет е единствен и се манифестира во секојдневните активности кои го прават животот повеќе исполнет. Ваквите наоди, се во согласност со истражувањата од литературата. Така, во истражувањето на Парк, Петерсон и Селигман, љубопитноста е еден од петте квалитети (занес, надеж, љубопитност, хумор и љубов) кои најсилно корелираат со субјективната добросостојба (Park, Peterson & Seligman, 2004). Истражувањето е спроведено на

возрасни волонтери на околу 35 до 40 години, од кои 80% се граѓани на САД. Резултатите од истражувањето се слични и со оние добиени од истражувањето на Брдар и Кашдан, според кои исто така љубопитноста е една од најсилно поврзаните карактерни квалитети (занес, љубопитност, благодарност и надеж) со субјективната добросостојба (Brdar & Kashdan, 2010).

Наодите добиени од корелациската и регресивната анализа се надополнуваат и со оние од квалитативното истражување. Сите испитаници кои веруваат дека среќата е позитивно поврзана со квалитетот љубопитност, имаат екстремно високи скорови на скалата на субјективната добросостојба. Тие среќата ја поврзуваат со постојаната тенденција да се бара нешто ново, да се истражува во различни сфери од живеењето: „...гледам нешто да ме заинтересира, да ме инспирира.“ или „...Сакам да патувам, да пробувам различна храна, да запознавам различни култури, (.2) да ми биде цело време различно и интересно. И динамично..“ или „... постојано сум ангажирана со различни работи кои ме интересираат...“. Испитаниците во своите искази кажуваат на кој начин љубопитноста ги прави да се чувствуваат среќно. На некои од нив, љубопитноста им помага да се биде „насочена према напред“, да ја насочат мислата кон „нови нешта, најчесто позитивни“. Исто така, испитаниците нагласуваат дека љубопитноста прави да се чувствуваат „постојано свежо и разиграно, ново, ведро, весело“.

Во вториот случај на регресивна анализа, кога во анализата беа внесени карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес), се добија три модела. Во првиот модел е вклучена варијаблата занес, која објаснува 28% од варијансата на субјективната добросостојба. Во вториот модел, во анализата влегува карактерниот квалитет љубов, со дополнителни 5% од варијансата на субјективната добросостојба, додека во третиот и последен модел од регресивната анализа, како трета предиктор варијабла влегува квалитетот надеж. Овој карактерен квалитет додава дополнителни 2% на варијансата на добросостојбата. Комбинацијата на трите карактерни квалитети: занес, љубов и

надеж, најмногу придонесуваат во објаснувањето на индивидуалните разлики во поглед на субјективната добросостојба, односно вкупно 35% од варијансата на субјективна добросостојба може да се објасни со комбинацијата на овие три квалитети. Предиктор варијаблите кои не влегуваат во равенката се: упорност, искреност, љубозност, тимска работа, еднаквост, водство, промисленост, благодарност, спиритуалност, скромност, хумор и простување. Ако се видат вредностите на коефициентите за корелација на овие варијабли, се забележува дека сите варијабли се статистички значајно поврзани со субјективната добросостојба. Сепак, во рамки на добиените податоци од регресивната анализа овие квалитети немаат дополнителен придонес кон варијансата на субјективната добросостојба.

Резултатите за значајноста на карактерниот квалитет занес за субјективната добросостојба не се изненадувачки, со оглед на тоа што би се очекувало индивидуите кои се карактеризираат со енергичност, страст, ентузијазам и кои му пристапуваат на животот со возбуда и енергија, да доживуваат високо ниво на среќа и задоволство од животот. Слично како и љубопитноста, квалитетот занес е присутен кај индивидуата во моментот кога таа е насочена кон сегашноста, а не кон минатото или кон иднината. Ваквиот наод е во согласност со будистичкото сфаќање, дека среќата е поврзана со живеењето во сегашниот момент. Интересни се резултатите добиени за значајноста на квалитетите љубов и надеж за субјективната добросостојба. Според Селигман и Петерсон, квалитетот надеж се манифестира преку очекувањата на индивидуата да се случи најдоброто, како и преку верувањата дека среќната иднина е нешто што може да се поттикне и предизвика. Од друга страна, квалитетот љубов претставува давање важност на другите и развивање на блиски односи со другите, посебно оние односи каде постои взаемно споделување и грижа (Peterson & Seligman, 2006). Имајќи во предвид дека овој карактерен квалитет се манифестира во блиските релации со другите, добиените наоди се во согласност со заклучокот на Арџајл и бројни други, според кои социјалните релации се еден од трите најбитни причинители на среќата (Argyle, 2001).

Дека квалитетите: занес, надеж и љубов силно корелираат со субјективната добросостојба, може да се види и од добиените наоди од истражувањето на Парк, Петерсон и Селигман (Park, Peterson & Seligman, 2004). Во ова истражување, наодите покажале дека меѓу петте најзначајни квалитети поврзани со субјективната добросостојба се сместени и овие три квалитети. Резултатите од истражувањето се слични и со оние добиени од истражувањето на Брдар и Кашдан, според кои најсилно поврзани карактерни квалитети со субјективната добросостојба се: занес, љубопитност, благодарност и надеж (Brdar & Kashdan, 2010). И во истражувањето спроведено со деца на возраст од 6 до 9 години, наодите покажале висока поврзаност на субјективната добросостојба со карактерните квалитети: занес, љубов и надеж (Park & Peterson, 2006).

Наодите добиени од корелациската и регресивната анализа се надополнуваат и со оние добиени од анализата на квалитативните податоци. Кај испитаниците кои ја поврзуваат субјективната добросостојба со квалитетот љубов, постои разлика во исказите на оние со екстремно високи и оние со екстремно ниски скорови на скалата на субјективната добросостојба. Оние со екстремно високи скорови за добросостојбата веруваат дека квалитетот љубов позитивно влијае врз среќата на индивидуата. Така, според нив среќните луѓе *„сакаат и знаат да бидат сакани, (.) знаат да даваат и примаат, знаат да уживаат со луѓето“* или *„...ако немаш љубов и среќа некако (.2) ко да немаш смисла, ко се друго да е безначајно и без поента“*. Испитаниците со ниски скорови за субјективната добросостојба не веруваат во поврзаноста на љубовта со среќата. Според нив *„Други вредности го движат светот“*, а тоа пред се се парите и материјалното богатство. Во случајот со поврзаноста на субјективната добросостојба со квалитетите надеж и занес, сите испитаници чии искази се сместени во овие две категории, се испитаници кои имаат екстремно високи скорови за субјективната добросостојба. Испитаниците кои ја поврзуваат надежта со среќата, изјавуваат дека овој квалитет им *„влева оптимизам“*, им помага *„да го поднесат тешкиот период“*, им *„дава простор да верувам дека не е сосема така како што во моментот ми изгледа“*. Според некои од нив, квалитетот надеж влијае и врз постигнување на посакуваната цел *„Верувам дека ако нешто*

стварно сакаш (.) и работиш во правец на тоа да го добиеш дека голем процент веројатност е дека ќе го добиеш.. Испитаниците кои ја поврзуваат среќата со квалитетот занес, најчесто даваат искази во кои ја нагласуваат важноста на ентузијазмот, страста и енергичноста. Така, на прашањето „Кога се чувствуваш најмногу среќен/на?“, најчесто добиените одговори се: „...кога...го живеам животот со полни гради“, „...едноставно уживам во се што правам“, „целосно се внесувам во работите кои ги работам“, „...се чувствувам живо, исполнето (.) уживам во потполност“, „...да го живеам животот во потполност...да живеам исполнето, среќно, да го уживаам моментот“.

Во третиот случај на регресивна анализа, во анализата беа внесени останатите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) и се добија два модела. Во првиот модел влезе варијаблата социјална интелигенција, која објаснува 11% од варијансата на критериумската варијабла. Во вториот и последен модел на оваа анализа, како втора предиктор варијабла во равенката влезе квалитетот храброст, кој објаснува дополнителни 2% од варијансата на субјективната добросостојба. Двете варијабли објаснуваат вкупно 13% од варијансата на субјективната добросостојба. Овој процент е помал од оние добиени во првиот и вториот случај на регресивната анализа. Во регресивната равенка не се вклучени варијаблите перспектива и мудрост и саморегулација, од причина што нивните вредностите на *Beta in* коефициентите не се статистички значајни.

Податоците од регресивната анализа не ја потврдуваат А3 потхипотезата, според која комбинацијата на останатите карактерни квалитети: социјална интелигенција и перспектива и мудрост подобро ја предвидува субјективната добросостојба, во споредба со другите останати карактерни квалитети. Според резултатите од оваа анализа, комбинацијата на квалитетите: социјална интелигенција и храброст подобро ја предвидува субјективната добросостојба.

Резултатите добиени од анализата на квалитативните податоци е во склад со оние од корелациската и регресивната анализа. Дел од испитаниците, во своите искази ја поврзуваат среќата со социјалната интелигенција и со храброста. Ниту еден испитаник во спроведените интервјуа нема дадено исказ со кој ја

поврзува среќата со квалитетот перспектива и мудрост. Така, според некои испитаници, за среќата е значајно „...кога не се плашиш да кажеш што мислиш и да го побараш тоа што ти следува“, или кога „...знам да осетам што им е интересно на различни луѓе, пошто не на сите им се забавни истите вицови...“. Значајноста на социјалната интелигенција за доживувањето на среќа е содржана и во следниов исказ „Меѓутоа умешност е да знаеш како да одржиш добри релации со блиските, како да примиш и да дадеш (.2) како да не дозволиш небитни работи да ти ја нарушат релацијата..“.

Резултатите од трите регресивни анализи покажаа дека комбинацијата на квалитетите на срцето објаснува најголем процент од варијансата на субјективната добросостојба. Поточно квалитетите занес, љубов и надеж објаснуваат 35% од варијансата. Потоа, 17% од варијансата можат да се објаснат со квалитетот љубопитност, кој спаѓа во карактерните квалитети на умот. На крај, само 11% од варијансата на субјективната добросостојба се објаснуваат со комбинираното дејство на квалитетите социјална интелигенција и храброст, од останати карактерни квалитети.

7.3. ДИСКУСИЈА ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА ПОВРЗАНОСТА МЕЃУ 24-ТЕ КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И ОПШТАТА САМОЕФИКАСНОСТ

Резултатите добиени од истражувањето ја потврдија Б-хипотезата: Општата самоефикасност подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку карактерните квалитети на умот и подобро се предвидува преку карактерните квалитети на умот отколку преку останатите карактерни квалитети. Резултатите не ги потврдија Б1, Б2 и Б3 потхипотезите, дека: Комбинацијата на карактерните квалитети на срцето: надеж, упорност и занес подобро ја предвидува општата самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на срцето.; Комбинацијата на карактерните квалитети на срцето: љубопитност и креативност подобро ја

предвидува општата самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на умот.; и Комбинацијата на останатите карактерни квалитети: храброст и социјална интелигенција подобро ја предвидува општата самоефикасност, споредено со другите останати карактерни квалитети.

Согласно добиените резултати, не сите карактерни квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето) се статистички значајно поврзани со општата самоефикасност. Добиените резултати укажуваат на тоа дека колку е повисоко нивото на квалитетите љубопитност, креативност и отвореност на умот, толку се зголемува верувањето во сопствените способности кај индивидуата, поточно се зголемува нивото на нејзината општа самоефикасност. За карактерните квалитети љубов кон учењето и почитување на убавината не се добиени статистички значајни корелации со општата самоефикасност. Интересен е податокот дека квалитетот почитување на убавината во комбинација со креативноста и љубопитноста, има свој придонес во варијансата на општата самоефикасност.

Во врска со поврзаноста на карактерните квалитети на срцето со општата самоефикасност, исто така е добиено дека не сите квалитети од оваа категорија се значајно поврзани со самоефикасноста. Верувањето во сопствените способности се зголемува доколку се зголемува нивото на карактерните квалитети: упорност, водство, надеж, хумор и занес. Меѓутоа општата самоефикасност не се менува со промена на останатите квалитети од оваа категорија: искреност, љубезност, љубов, тимска работа, еднаквост, промисленост, благодарност, спиритуалност, скромност и простување.

Во третата спроведена постапка е тестирана поврзаноста на останатите карактерни квалитети и општата самоефикасност. Резултатите покажуваат дека сите карактерни квалитети од оваа група (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) се статистички значајно поврзани со верувањето во сопствените способности за преземање на активности насочени кон остварување на посакуваните цели.

Наодите се во согласност со оние од литературата, каде е најдено дека квалитетите надеж и љубопитност најдобро ја предвидуваат општата

самоефикасност (Macaskill & Denovan, 2011), како и со истражувањето на Чапман, во кое е добиена висока корелација меѓу квалитетот надеж и самоефикасноста (Chapman, 2011). Ваквите резултати нè изненадуваат. Би се очекувало индивидуата која верува дека ќе се случи најдоброто и која презема конкретни активности во насока да и се оствари поставената цел, да има и високо верување во сопствените квалитети и способности. Исто така, се очекува индивидуите кои имаат високо ниво на занес, (односно виталност, енергија, ентузијазам), љубопитност и креативност да имаат високо ниво на самоефикасност.

Изненадува што не е најдена поврзаност на вкупно 12 карактерни квалитети со општата самоефикасност. Поголемиот дел од овие квалитети (тимска работа, простување, еднаквост, љубезност, скромност, благодарност, искреност, љубов) при нивното манифестирање вклучуваат други индивидуи, за разлика од квалитетите надеж, упорност, занес, креативност и љубопитност, кои се повеќе насочени кон себе. Од тука може да се претпостави дека општата самоефикасност е повеќе поврзана со квалитетите кои се насочени кон себе, отколку со квалитетите кои се насочени кон другите индивидуи и социјалната средина.

Поврзаноста на варијаблите во истражувањето беше тестирана и со мултипла регресивна анализа. Преку ваквата анализа се добија информации за тоа кои три комбинации на карактерни квалитети, во рамки на трите групи на квалитети, најдобро ја предвидуваат зависната варијабла. Исто така, со користење на оваа статистичка постапка беа одредени три регресивни равенки, кои овозможува да се предвиди вредноста на општата самоефикасност доколку се знаат вредностите на предиктор варијаблите кои влегуваат во равенката, а кои потекнуваат од трите групи на карактерни квалитети.

Се спроведоа три различни пресметки. Во првиот случај, како предиктор варијабли се внесени карактерните квалитети на умот, во вториот случај се внесени карактерните квалитети на срцето, додека во третиот случај се внесени другите карактерни квалитети. Во сите три случаи општата самоефикасност е внесена како критериумска варијабла.

Во првата пресметка на регресивната анализа, во рамки на која беа внесени карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), се добија три модела. Како прва и најзначајна варијабла за предвидување на општата самоефикасност влезе варијаблата креативност, која објаснува 8% од варијансата на општата самоефикасност. Во вториот модел во анализата, како втора предиктор варијабла влезе карактерниот квалитет љубопитност. Овој квалитет објаснува дополнителни 2% во варијансата на самоефикасноста. Последната предиктор варијабла која влезе во регресивната равенка е карактерниот квалитет почитување на убавината (Модел 3). Оваа варијабла придодава дополнителни 3% на варијансата. Интересно е што корелацијата добиена за квалитетот почитување на убавината и општата самоефикасност е мала и статистички незначајна. Сепак, во комбинација со креативноста и љубопитноста, овој квалитет има значаен придонес кон варијансата на самоефикасноста. Заедничкиот придонес на сите три квалитети објаснува вкупно 13% од варијансата на општата самоефикасност. Од вредностите добиени за нивните Beta коефициентите уште еднаш се гледа дека креативноста, љубопитноста и почитувањето на убавината се значајни предиктор варијабли кои влегуваат во регресивната равенка.

Во втората пресметка на регресивната анализа, во рамки на која беа внесени карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес), се добија пет модела. Како прва предиктор варијабла во равенката влезе карактерниот квалитет надеж (Модел 1). Овој карактерен квалитет придонесува 24% во варијансата на општата самоефикасност. Во вториот модел, како втора предиктор варијабла во равенката влезе квалитетот упорност, со придонес кон варијансата од 4%. Во третиот модел, во равенката се приклучи предиктор варијаблата љубезност, со дополнителни 8% кон варијансата на самоефикасноста. Во четвртиот и петтиот модел, во равенката се приклучија варијаблите љубов и тимска работа, со по 2% придонес кон варијансата на општата самоефикасност. Овие пет квалитети: надеж, упорност, љубезност, љубов и тимска работа објаснуваат 39% од варијансата на

самоефикасноста. Тоа значи дека доколку индивидуата има високи вредности на сите пет скали кои ги мерат овие квалитети, постои голема веројатност таа да покажува високо ниво на општа самоефикасност. Од високите вредности на бета коефициентите на петте варијабли и нивната статистичка значајност ($p < 0,01$) уште еднаш може да се заклучи дека овие варијабли имаат најголем придонес во објаснување на општата самоефикасност. Интересен е податокот дека не е најдена статистички значајна корелација меѓу општата самоефикасност и карактерните квалитети љубов, љубезност и тимска работа, а сепак регресивната анализа покажа дека овие три квалитети имаат значаен придонес во варијансата на општата самоефикасност. Останатите десет карактерни квалитети од категоријата на квалитети на срцето немаат статистички значаен придонес кон варијансата на самоефикасноста.

Во третата пресметка на регресивната анализа, каде предиктор варијабли беа останатите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција), се добија два модела. Во првиот модел влезе карактерниот квалитет храброст, кој објаснува 7% од варијансата на општата самоефикасност. Во вториот модел влезе квалитетот саморегулација, кој објаснува дополнителни 3% од варијансата на општата самоефикасност. Двете варијабли заедно објаснуваат 9% од варијансата на зависната варијабла. Интересно е што преостанатите два квалитета: социјална интелигенција и перспектива и мудрост имаат индивидуален придонес кон општата самоефикасност и се статистички значајно поврзани со истата. Сепак, тие не придонесуваат кон варијансата на критериумската варијабла.

Од резултатите добиени со трите регресивни анализи може да се види дека карактерните квалитети на срцето објаснуваат најголем процент од варијансата на општата самоефикасност. Петте квалитети: надеж, упорност, љубезност, љубов и тимска работа објаснуваат 39% од варијансата на самоефикасноста. Потоа, карактерните квалитети на умот (креативност, љубопитност и почитување на убавината) заедно објаснуваат 13% од варијансата на општата самоефикасност. На крај, идентификувани се два квалитети од категоријата на

други карактерни квалитети, храброст и саморегулација, кои објаснуваат 9% од варијансата на самоефикасноста.

7.4. ДИСКУСИЈА ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА ПОВРЗАНОСТА МЕЃУ 24-ТЕ КАРАКТЕРНИ КВАЛИТЕТИ И СОЦИЈАЛНАТА САМОЕФИКАСНОСТ

Добиените резултати за поврзаноста на 24-те карактерни квалитети и социјалната самоефикасност ја поддржаа Б-хипотезата: *Социјалната самоефикасност подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку останатите карактерни квалитети и подобро се предвидува преку останатите карактерни квалитети отколку преку карактерните квалитети на умот.* Добиените резултати ги поддржаа и B1, B2 и B3 потхипотезите, дека: *Комбинацијата на карактерните квалитети на срцето: хумор и надеж подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, споредено со другите карактерни квалитети на срцето.; Карактерниот квалитет на умот љубопитност подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, спореден со другите карактерни квалитети на умот.; и Комбинацијата на останатите карактерни квалитети: социјална интелигенција и перспектива и мудрост подобро ја предвидува социјалната самоефикасност, споредено со другите останати карактерни квалитети.*

Согласно добиените податоци, поголемиот број од квалитетите на умот: љубопитност, отвореност на умот, креативност и почитување на убавината, претставуваат значајни предиктори на верувањето на индивидуата во сопствената способност за ангажирање во задачи кои вклучуваат социјална интеракција. Единствено меѓу карактерниот квалитет љубов кон учењето и социјалната самоефикасност не постои статистички значајна корелација. Ваквиот наод нè изненадува, со оглед на тоа што љубовта кон учењето претставува усвојување на нови вештини и знаења пореди нив самите, односно тенденција

систематично да се надгради нечие знаење (Peterson & Seligman, 2004) и во основа не вклучува социјална интеракција.

Резултатите за поврзаноста на социјалната самоефикасност со карактерни квалитети на срцето покажаа дека сите квалитети од оваа група се значајни предиктори на самоефикасноста.

Во третата спроведена постапка, проверена е поврзаноста на другите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) и социјалната самоефикасност. Како што беше случајот со карактерните квалитети на срцето, сите квалитети од групата на останати карактерни квалитети се значајни предиктори на верувањето на индивидуата во способноста за ангажирање во различни социјални активности.

Од претходното може да се заклучи дека, со исклучок на карактерниот квалитет љубов кон учењето, сите останати карактерни квалитети од ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, Peterson & Seligman, 2004) се статистички значајно поврзани со социјалната самоефикасност.

Понатаму, беше спроведена регресивна анализа со цел уште еднаш да се анализира поврзаноста на квалитетите од трите групи и социјалната самоефикасност. Исто така, намерата за спроведување на оваа статистичка постапка беше да се добијат супсет на квалитети, од сите три групи на карактерни квалитети, кои најдобро ја предвидуваат социјалната самоефикасност.

Беа спроведени неколку пресметки во кои беа вклучени различни предиктор варијабли. Во првата пресметка на регресивната анализа, во која како предиктор варијабли беа внесени карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето), беше идентификуван еден модел. Во рамки на моделот, единствено карактерниот квалитет љубопитност влезе во регресивната равенка. Овој квалитет објаснува 8% од варијансата на социјалната самоефикасност. Преостанатите карактерни квалитети од оваа категорија: почитување на убавината, креативност, отвореност на умот и љубов кон учењето, не внесуваат дополнителни статистички значајни промени во варијансата.

Во втората регресивната анализа, како предиктор варијабли беа внесени карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес). Со користење на постапката чекор по чекор беа идентификувани два модела, во рамки на кои како предиктор варијабли влегоа квалитетите хумор и надеж. Варијаблата хумор има придонес од 13% во варијансата на критериумската варијабла, додека варијаблата надеж додава дополнителни 4% на варијансата. Вкупниот придонес на двете варијабли е 17%. Имајќи во предвид дека се испитува поврзаноста на квалитетите со социјалната самоефикасност, односно со верувањето во сопствената способност за ангажирање во социјални ситуации, очекувано е квалитетите на срцето (кои објаснуваат 17% од варијансата) да имаат поголема улога, отколку квалитетите на умот (кои објаснуваат 8% од варијансата). Исто така, добиената висока корелација на квалитетот хумор со зависната варијабла е очекувана, знаејќи дека хуморот претставува социјално посакуван квалитет и е дефиниран како склоност кон смеење и засмевање на другите, гледање на светлата страна на нештата, правење и/или раскажување на шеги (Peterson & Seligman, 2004). Резултатите покажаа дека останатите карактерни квалитети од оваа категорија (упорност, искреност, љубезност, љубов, тимска работа, еднаквост, водство, промисленост, благодарност, спиритуалност, скромност, занес и простување) немаат статистички значаен придонес во варијансата на социјалната самоефикасност.

Во третата пресметка на регресивната анализа, како предиктор варијабли беа внесени останатите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција). Повторно беа идентификувани два модела, во кои влегоа квалитетите социјална интелигенција и перспектива и мудрост. Придонесот на варијаблата социјална интелигенција во варијансата на социјалната самоефикасност изнесува 11%, додека варијаблата перспектива и мудрост додава дополнителни 3% на варијансата. Вкупниот придонес на двете варијабли во варијансата на критериумската варијабла изнесува 13%. Високиот придонес на варијаблите се гледа и преку нивните Beta коефициенти. Интересен е

податокот дека квалитетот перспектива и мудрост во комбинација со социјалната интелигенција, најмногу придонесува за зависната варијабла. Преостанатите два квалитета: храброст и саморегулација, не влегоа во регресивната равенка и немаат статистички значаен придонес во варијансата на социјалната самоефикасност.

Од ваквите наоди може да се види дека квалитетите на срцето имаат најголем придонес за варијансата на социјалната самоефикасност. Поточно квалитетите хумор и надеж објаснуваат 17% од варијансата на независната варијабла. Потоа, значаен придонес во варијансата на социјалната самоефикасност имаат останатите карактерни квалитети: социјална интелигенција и перспектива и мудрост. Овие квалитети објаснуваат 13% од варијансата. Најмал придонес во варијансата имаат квалитетите на умот. Во оваа група се издвојува единствено квалитетот љубопитност кој објаснува 8% од варијансата.

7.5. ДИСКУСИЈА ЗА РЕЗУЛТАТИТЕ ЗА ПОВРЗАНОСТА МЕЃУ ОПШТАТА САМОЕФИКАСНОСТ, СОЦИЈАЛНАТА САМОЕФИКАСНОСТ И СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

И покрај тоа што не беше главна цел на ова истражување, во истражувањето беше испитана и поврзаноста на субјективната добросостојба со општата самоефикасност и со социјалната самоефикасност. Резултатите од спроведеното истражување целосно ја потврдија Г-хипотезата, дека со зголемување на општата самоефикасност и со зголемување на социјалната самоефикасност се зголемува субјективната добросостојба кај студентите. Резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со двете главни варијабли: општа самоефикасност и социјална самоефикасност, ги потврдија двете потхипотези во рамки на оваа хипотеза, Г1 и Г2. Се добија позитивни наоди дека со зголемување на општата самоефикасност се зголемува субјективната

добросостојба кај студентите и дека со зголемување на социјалната самоефикасност се зголемува субјективната добросостојба кај студентите.

Ваквите наоди одат во прилог на верувањето дека со зголемување на вербата во сопствената способност за реагирање во рамки на широк опсег на сложени и нови ситуации се зголемува доживувањето на среќа кај индивидуата. Исто така, верувањето на индивидуата во сопствената способност за ангажирање во задачи кои вклучуваат социјална интеракција, а кои се потребни за иницирање и одржување на интерперсоналните односи го зголемува доживувањето на среќа кај индивидуата.

Ваквите наоди се во согласност со истражувањата во литературата. Според истражувањето на Капрара и соработниците (Caprara, Steca, Gerbino, Paciello & Vecchio, 2006), афективната и социјалната самоефикасност е значајно поврзана со субјективната добросостојба кај адолесцентите. Наодите од конкретно истражување се слични и на оние добиени при испитување на улогата на оптимизмот како медијатор во поврзаноста помеѓу добросостојбата, социјалната поддршка и самоефикасноста (Carademas, 2006). Резултатите од испитувањето покажале дека самоефикасноста и социјалната поддршка влијаат врз задоволството од животот на два начина: директно и индиректно, преку оптимизмот.

Резултатите од истражувањето покажуваат дека сите карактерни квалитети, во рамки на ВИА класификацијата на карактерни квалитети и доблести на Петерсон и Селигман (VIA Classification of Character Strengths and Virtues, Peterson & Seligman, 2004), се позитивно поврзани со субјективната добросостојба. Истражувањето покажа дека за доживување на субјективната добросостојба многу позначајни се карактерните квалитети на срцето, во споредба со карактерните квалитети на умот и другите карактерни квалитети. Ако се споредат наодите од ова истражување со оние добиени во рамки на магистерскиот труд, каде беше

испитувана поврзаност на субјективната добросостојба со петте фактори на личноста и потфакторите на овие фактори (Корубин, 2010), може да се увидат одредени сличности. Имено, добиените податоци во рамки на тоа истражување покажаа дека отвореноста кон чувствата е значајно поврзана со субјективната добросостојба и со задоволството од квалитетот на живот кај испитаниците. За разлика од отвореноста кон чувствата, најдена е висока но негативна корелација на отвореноста кон вредностите со субјективната добросостојба и задоволството од квалитетот на живот. Тоа би значело дека колку индивидуата 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 (Корубин, 2010). Ваквите наоди се посебно значајни имајќи во предвид дека карактерните квалитети на умот се високо вреднувани во рамки на западната култура и најмногу поттикнувани во рамки на западниот образовен систем. Слична е ситуацијата и во македонскиот социјално-општествен контекст. Имајќи во предвид дека придонесот на квалитетите на умот кон среќата е помал споредено со придонесот на квалитетите на срцето, потребно е да се преиспита кои квалитети се поттикнуваат кај децата уште од најрана возраст, како во рамки на семејството, така и во рамки на образовниот систем.

Резултатите за поврзаноста на карактерните квалитети со општата самоефикасност покажуваат дека, за разлика од субјективната добросостојба, не сите квалитети се статистички значајно поврзани со оваа варијабла. Така, само 12 карактерни квалитети се поврзани со општата самоефикасност (надеж, упорност, занес, креативност, љубопитност, храброст, водство, социјална интелигенција, перспектива и мудрост, саморегулација, хумор и отвореност на умот), додека кај останатите 12 не се добиени статистички значајни корелации (тимска работа, простување, еднаквост, љубезност, скромност, почитување на убавината, љубов кон учењето, благодарност, спиритуалност, искреност, љубов и промисленост). Квалитетите кои се покажаа дека се статистички значајно поврзани со општата самоефикасност се квалитети кои се повеќе ориентирани кон себе, за разлика од квалитетите кои се повеќе ориентирани кон другите луѓе и социјалната средина.

Понатаму, резултатите покажаа дека карактерните квалитети на срцето подобро ја предвидуваат општата самоефикасност од квалитетите на умот и од останатите карактерни квалитети.

Резултатите за поврзаноста на квалитетите со социјалната самоефикасност покажаа дека само 1 карактерен квалитет (љубов кон учењето) не е статистички значајно поврзан со оваа варијабла. Како и во случајот со субјективната добросостојба и со општата самоефикасност, квалитетите на срцето подобро ја предвидуваат и социјалната самоефикасност, споредени со квалитетите на умот и со останатите карактерни квалитети. Со оглед на големата важност која ја имаат квалитетите на срцето за субјективната добросостојба, за општата и за социјалната самоефикасност, потребно е да се даде поголема важност на развојот на овие квалитети кај човекот, почнувајќи од најрана возраст.

Ако се погледнат комбинациите на квалитети кои најдобро ги објаснуваат испитуваните појави, се доаѓа до интересни увиди. Во испитувањата со субјективната добросостојба, се издвојуваат три комбинации на квалитети кои најдобро ја предвидуваат оваа појава. Тоа се: надеж, занес и љубов (од квалитетите на срцето), љубопитноста (од квалитетите на умот) и социјалната интелигенција и храброста (од останатите карактерни квалитети). Во случајот со општата самоефикасност се издвојуваат: надеж, упорност, љубов, љубезност и тимска работа (од квалитетите на срцето), љубопитност, креативност и почитување на убавината (од квалитетите на умот) и храброст и саморегулација (од останатите карактерни квалитети). Во испитувањата со социјалната самоефикасност се издвојуваат: хумор и надеж (од квалитетите на срцето), љубопитност (од квалитетите на умот) и социјална интелигенција и перспектива и мудрост (од останатите карактерни квалитети).

Од сите карактерни квалитети, надежта се покажа како квалитет кој е највисоко поврзан со сите три испитувани варијабли. Од тука, за субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност од голема важност се очекувањата на индивидуата да се случи најдоброто и преземање на конкретни активности во таа насока, како и нејзините верувања дека среќната иднина е нешто што може да се поттикне и предизвика.

Во врска со поврзаноста на општата самоефикасност, социјалната самоефикасност и субјективната добросостојба, наодите целосно ја потврдија хипотезата дека со зголемување на општата самоефикасност и социјалната самоефикасност се зголемува субјективната добросостојба кај студентите. Од тука, за добросостојбата на индивидуите од големо значење е вербата во сопствената способност за реагирање во рамки на широк опсег на сложени и нови ситуации, како вербата во сопствената способност за ангажирање во задачи кои вклучуваат социјална интеракција, а кои се потребни за иницирање и одржување на интерперсоналните односи.

7.6. ОГРАНИЧУВАЊА И НЕДОСТАТОЦИ

Една од основните замерки на ваквиот тип на истражувања се инструментите кои се користат. Така, за мерење на карактерните квалитети, субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност се користени инструменти кои се базираат на самопроценките на испитаниците. Основното прашање кое го поставуваат истражувачите е дали инструментите кои се базираат на самопроценки се валидни. Критиките упатени кон ваквиот тип на инструменти се дека добиените резултати се под влијание на: контекстот во кој испитаниците го пополнуваат тестовниот материјал, специфичниот стил на давање на одговори на конкретните испитаници, како и постои опасност од давање на социјално пожелни одговори од страна на испитаниците. Томас и Динер имаат најдено мало совпаѓање помеѓу изјавите на испитаниците за моменталното расположение и нивното сеќавање за тоа расположение (Tomas & Diener, 1990). Од тука, изјавите на испитаниците за нивните чувства се под влијание на моменталното расположение кои тие го имаат. Сепак, повеќе истражувања имаат покажано дека влијанието на контекстуалните фактори и стилот на одговор на испитаниците се ограничени. Согласно ваквите истражувања, инструментите кои се базирани на самопроценките на испитаниците, се релијабилни и валидни (Pavot & Diener, 1993; Schimmack, Bockenholt & Reisenzein, 2002; Eid & Diener, 2004; Schimmack & Oishi, 2005). Во одредени случаи се покажало дека ваквите инструменти се со поголема точност отколку проценките на експертите, кога истражувањата имаат за цел да го проценат субјективното искуство на испитаниците (Joiner, Brown, Perez, Sethuraman & Salllee, 2005).

Друг недостаток на ова истражување е што ВИА прашалникот за квалитетите, Оксфордскиот инвентар на среќата и Скалата на самоефикасноста се инструменти кои се прилагодени за испитаници кои потекнуваат од западниот општествено-социјален контекст. И покрај тоа што последниве години во Македонија драстично се чувствува влијанието на западната култура, сепак

македонската култура има свои специфичности и разлики. Тоа би можело да ја загрози валидноста на инструментите и да го стави под сомнеж тоа што го мериме. Се поставува прашањето „Дали тоа што мислиме дека го мериме е навистина тоа што сакаме да го измериме кај испитаниците?“. Со цел да се надминат ваквите дилеми, потребно е да се направи адаптирање на постоечките инструменти на македонскиот општествено-социјален контекст.

Уште еден недостаток на ова истражување би произлегол од начинот на кој е избран примерокот од популацијата. Имено, примерокот го сочинуваат студенти од прва година, кои студираат на некој од шесте избрани факултети во рамки на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ од Скопје, согласно шесте научни подрачја според Класификацијата на научни подрачја, полиња и области (дисциплини) на истражување (2001). Со оглед на тоа што испитувањето е спроведено на примерок составен само од студенти на прва година студии, ваквиот избор ја намалува хетерогеноста на примерокот, како и можноста за генерализација на наодите.

Дополнителен недостаток на истражувањето е тоа дека со тестирањето беа опфатени само оние студенти кои во моментот на тестирање ја следеа наставата. Студентите кои беа отсутни, како и вонредните студенти, не беа опфатени во ова истражување. Кај ваквиот примерок се јавува опасност да биде загрошена репрезентативноста на примерокот на испитаници. Сепак, не би се очекувало отсутните и вонредните студенти драстично да се разликуваат по своите карактеристики од студентите кои влегоа во истражувањето.

Уште едно прашање, кое произлегува од изборот на примерокот, е колку добиените наоди можат да се генерализираат и на други контексти. Така, како што наведуваат Парк и Петерсон, ако сакаме да ги проучиме карактерните квалитети и нивната релација со субјективната добросостојба, би било посоодветно доколку истите ги испитуваме во реалниот контекст, надвор од студентскиот живот (Park & Peterson, 2006b). Од тука, потребни се нови истражувања кои би ја испитувале поврзаноста на карактерните квалитети со субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност кај примерок на испитаници во

конкретен работен контекст, кај испитаници кои се родители и во други контексти, надвор од студентскиот.

7.7 ИДНИ ИСТРАЖУВАЊА

Ова е прво истражување, спроведено во рамки на македонскиот општествено-социјален контекст, кое ја испитува поврзаноста на 24-те карактерни квалитети со субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност. Истражувањето е спроведено на испитаници извлечени од студентската популација кои студираат на некои од факултетите во Македонија. Потребно е ваквото истражување да биде проверено и од други истражувачи, како и да биде спроведено и на други примероци, со цел да можат наодите да се генерализираат на други популации на испитаници.

Основната цел на истражувањето беше да се испита релацијата меѓу карактерните квалитети со: субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност. Според Вуд, карактерните квалитети потребно е да се испитуваат во две различни ситуации. Првата ситуација е кога испитаниците ги поседуваат конкретните карактерни квалитети, но не значи и дека ги применуваат во пракса. Втората ситуација е кога испитаниците ги применуваат квалитетите кои ги поседуваат во секојдневниот живот (Wood at al., 2011). Во ова истражување се разгледува првата ситуација. Потребно е да се спроведат лонгитудинални истражувања кои би биле насочени кон испитување на тоа дали користењето на карактерните квалитети ја покачува субјективната добросостојба кај испитаниците. Секако, постојат истражувања кои го испитуваат влијанието на одредени карактерни квалитети, како квалитетот надеж, врз покачување на субјективната добросостојба (Peterson & Seligman, 2004). Сепак, влијанието на голем дел од карактерните квалитети врз субјективната добросостојба, општата и социјалната самоефикасност се уште не е испитано.

Поврзано со претходното, она што би било предмет на идните истражувања се можните интервенции за подигнување на субјективната добросостојба. Ваквите истражувања потребно е да ги вклучат пред се карактерните квалитети кои високо корелираат со субјективната добросостојба. Веќе постојат истражувања кои имаат откриено конкретни интервенции кои ги прават луѓето да се чувствуваат долгорочно среќни (Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Постојат истражувања за тоа како да се поттикнува квалитетот благодарност кај индивидуите (Miller, 1995), како и квалитетот надеж (Kilburg, 1996; Roth & Brooks-Gunn, 2003). Помал е бројот на истражувања кои ги имаат испитувано квалитетите: љубов, занес и љубопитност. Согласно истражувањата, врската помеѓу одредени карактерни квалитети и животното задоволство потребно е да биде воспоставена што порано во развојот на детето (DeNeve & Cooper, 1998). Од тука, ваквите интервенции е корисно да се применат што порано во животот на човекот.

Кога станува збор за карактерните квалитети кои се највисоко поврзани со субјективната добросостојба, истражувањето, кое беше спроведено на македонска популација, покажа голема сличност со оние истражувања спроведени на американска и на јапонска популација (Shimai, Otake, Park, Peterson & Seligman, 2006), како и одредени сличност со истражувањето спроведено на хрватска популација (Brdar & Kashdan, 2010). Така, највисоко рангирани квалитети, како кај Македонците, така и кај испитаниците од Американците и Јапонците се: занес, надеж, љубопитност и љубов. Единствена разлика во карактерните квалитети постои кај квалитетот благодарност, кој во истражувањата на американска и јапонска популација е високо поврзан со субјективната добросостојба. Во рамки на македонскиот социјално-општествен контекст, за разлика од благодарноста, хуморот се покажа како квалитет кој повисоко корелира со субјективната добросостојба. Познато е дека карактерните квалитети и доблести имаат одредена универзалност во различни култури и различни временски периоди. Потребно е да се провери претпоставката дека слична комбинација на карактерни квалитети придонесува во покачување на субјективната добросостојба во рамки на различни култури. Идните истражувања би требало да се насочат кон

испитување на поврзаноста меѓу квалитетите со субјективната добросостојба, општата и социјалната самоефикасност во што повеќе земји во Светот.

Исто така, потребно е ваквата поврзаност на карактерните квалитети и субјективната добросостојба да се испита и во рамки на други контексти. Така, потребно е да се испита во рамки на образовниот систем, почнувајќи од најрана возраст кај децата, како и во рамки на различните програми за раст и развој на младите. Ваквото поттикнување на квалитетите, а со цел подобрување на добросостојбата на индивидуите потребно е да се проучи и во рамки на психолошкото советување и психотерапија, како и да се изнајдат конкретни интервенции кои би можеле да се користат. Исто така, битен аспект од животот на човекот е и неговата добросостојба на работното место. Од таму потребата ваквите истражувања да се прошират и во работниот контекст на возрасната индивидуа.

Истражувањата за карактерните квалитети се на самиот почеток. Допрва ќе следат бројни истражувања кои ќе дадат одговори на тоа како, со помош на поттикнување на клучните карактерни квалитети, луѓето ќе можат пооптимално да функционираат и да живеат посреќен и поисполнет живот.

РЕЗИМЕ

Последните

десетина

години

психолошката наука се повеќе се интересира за изучување на позитивните појави и позитивните искуства на индивидуата. Авторите, претставници на позитивната психологија, се повеќе се насочуваат кон изучување на трите взаемно поврзани теми: позитивните квалитети, позитивното субјективно искуство и позитивните институции. Конкретново истражување има за цел да даде придонес во рамки на првите две теми. Целта на ова истражување е да ја испита поврзаноста меѓу дваесет и четирите карактерни квалитети, субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност, во рамки на македонскиот општествено-културен контекст.

Од дескриптивните статистики на 24-те карактерни квалитети на личноста се забележува дека аритметичките средини за сите фактори (љубопитност, љубов кон учењето, отвореност на умот, креативност, социјална интелигенција, перспектива и мудрост, храброст, упорност, искреност, љубезност, љубов, тимска работа, еднаквост, водство, саморегулација, промисленост, почитување на убавината, благодарност, надеж, спиритуалност, скромност, хумор, занес, простување) се повисоки од средните вредности на скалите. Слични наоди се добиени и за субјективната добросостојба, општата самоефикасност и социјалната самоефикасност. Аритметичките средини на овие три варијабли се повисоки од средните вредности на скалите.

Резултатите од корелациската анализа покажаа дека со зголемување на сите 24-ти карактерни квалитети се зголемува субјективната добросостојба на испитаниците. Резултатите ја потврдија првата хипотеза, дека субјективната добросостојба подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку карактерните квалитети на умот и подобро се предвидува преку карактерните квалитети на умот отколку преку останатите карактерни квалитети. Од карактерните квалитети на срцето, комбинацијата на квалитети: надеж, занес и љубов подобро ја предвидува субјективната добросостојба, споредено со другите

карактерни квалитети на срцето. Од квалитетите на умот, љубопитноста најдобро ја предвидува субјективната добросостојба, додека од останатите, тоа е комбинацијата на квалитетите: социјална интелигенција и храброст.

Во однос на втората хипотеза во истражувањето, резултатите покажаа дека општата самоефикасност подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку карактерните квалитети на умот и подобро се предвидува преку карактерните квалитети на умот отколку преку останатите карактерни квалитети. Од карактерните квалитети на срцето, комбинацијата на квалитетите: надеж, упорност, љубезност, љубов и тимска работа подобро ја предвидуваат општата самоефикасност, споредено со останатите квалитети на срцето. Од квалитетите на умот тоа е комбинацијата на: креативноста, љубопитноста и почитување на убавината, додека од останатите квалитети: храброста и саморегулацијата.

Резултатите ја потврдија и третата хипотеза, дека социјалната самоефикасност подобро се предвидува преку карактерните квалитети на срцето отколку преку останатите карактерни квалитети и подобро се предвидува преку останатите карактерни квалитети отколку преку карактерните квалитети на умот. Комбинациите на квалитети кој најдобро ја предвидуваат социјалната самоефикасност се: хумор и надеж (од квалитетите на срцето), љубопитноста (од квалитетите на умот) и социјална интелигенција и перспектива и мудрост (од останатите карактерни квалитети).

Во однос на четвртата и воедно последна хипотеза, резултатите од спроведеното истражување покажаа дека со зголемување на општата самоефикасност и социјалната самоефикасност се зголемува субјективната добросостојба кај студентите.

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
- Aspingwal, L.G. & Staudinger, U.M. (2003). *A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology*. Wasington, DS, US: American Psychological Association
- Achor, S. (2010). *The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work*. New York: Crown Business
- 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.
- Brdar, I. & Kashdan, T.B. (2010). Character Strengths and Well-Being in Croatia: An Empirical Investigation of Structure and Correlates. *Journal of Research in Personality*, 44: 151-154
- Bruant, F.B. & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associated, Publishers

- Bruni, L. & Porta, P.L. (2007). *Handbook on the Economics of Happiness*. Cheltenham, Northampton: Edward Elgar
- Vollrath, M.E. (2006). *Handbook of Personality and Health*. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
- Garbarino, J. (2011). *The Positive Psychology of Personal Transformation: Leveraging Resilience for Life Change*. Chicago: Springer
- 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
- Greenberg, C.L. & Avigdor, B.S. (2009). *What Happy Working Mothers Know: How New Findings in Positive Psychology Can Lead to Healthy and Happy Work/Life Balance*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- 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, E., Helliwell, J.F. & Kahneman, D. (2010). *International Differences in Well-Being*. Oxford and New York: Oxford University Press
- Diener, B.R. (2011). *Positive Psychology as Social Change*. USA: Springer

- Diener, B.R. (2008). Invitation to Positive Psychology: Research and Tools for the Professionals. United Kingdom: Copyright Licensing Agency Ltd
- 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: Allien & 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
- Eliaz, A., Hampson, S.E. & DeRaad, B. (2005). Advances in Personality Psychology. New York: Psychology Press
- Zuckerman, M. (2005). Psychology of Personality. Cambridge: University 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

- Кениг, Н. (2008). *Квалитативни методи на истражување*. Скопје: Филозофски факултет
- Koenig, H.G. (1998). *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego: Academic Press
- Levine, M. (2000). *The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to Mature Happiness*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers
- Lewis, B. (2007). *The Happiness Revolution: Creating Balance and Harmony in Your Life*. Alive and Health Institute Press
- Linley, P.A. & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Linley, P.A., Maltby, J., Wood, A.M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., Park, N. & Seligman, E.P. (2007). Character Strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43: 341-351
- Livesley, J. (2001). *Handbook of Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*. New York: The Guilford Press
- Lopez, S.J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. United Kingdom: John Wiley & Sons, Ltd.
- Lovelace, E.A. (1990). *Aging and Cognition: Mental Processes, Self-Awareness and Intervention*. Amsterdam: North-Holand
- 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.
- Mruk, K.J. (2006). Self-Esteem Research, Theory and Practice: Toward Positive Psychology of Self-Esteem. New York: Springer Publishing Company
- 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
- Park, N. (2009). Building Strengths of Character: Keys to Positive Youth Development. Reclaiming Children and Youth, 18 (2): 42-48
- Park, N. & Peterson, C. (2010). Does It Matter Where We Live?: The Urban Psychology of Character Strengths. American Psychologist, 65 (6): 535-547

- Park, N. & Peterson, C. (2010). Character Strengths: Research and Practice. *Journal of College & Character*, 10 (4): 1-10
- Park, N. & Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling*, 12 (2)
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2006). Character Strengths in Fifty-four Nations and the Fifty US States. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3): 118-129
- Park, N., Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23 (5): 603-619
- Pervin, L.A. (2003). *The Science of Personality*, Second Edition. Oxford: University Press
- Peterson, C., (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Oxford: University Press
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M.E.P. (2006). Greater Strengths of Character and Recovery from Illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1 (1): 17-26
- Peterson, C. & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: University Press
- Петроска-Бешка, В. (1994). *Методологија на есперименталните истражувања во психологијата*. Скопје: Малинска

- Pollan, S.M. & Levine, M. (2005). *It's All in Your Head: Thinking Your Way to Happiness*. New York: HarperCollins Publishers
- www.personalityresearch.org/papers/popkins.html
- Phillips, D. (2006). *Quality of Life: Concept, Policy and Practice*. London: Routledge
- 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
- Rich, G., Skot, H.E. & Furlong, M.J. (2009). *Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York & London: Taylor & Francis Routledge
- 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.
- Sailor, W., Dunlap, G., Sugai, G. & Horner, R. (2009). *Handbook of Positive Behavior Support*. New York: Springer

- 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
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60: 410-421
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The Science and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks: Sage Publication
- 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*. PsycINFO 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
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2006). Convergence of the Character Strengths in American and Japanese Young Adults. *Journal of Happiness Studies*. 7: 311-322
- Fayers, P.M. & Machin, D. (2007). *Quality of Life: The Assessment, analysis and interpretation of patient-reported outcomes*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd
- Fiore, N. (2007). *Awaken Your Strongest Self: Break Free of Stress, Inner Conflict and Self-Sabotage*. New York: Mc Graw Hill
- Franklin, S.S. (2010). *The Psychology of Happiness: A Good Human Life*. Cambridge: Cambridge University 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
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The Evolving Self: A Psychology for the Third Milenium*. New York: Harper Perennial

- 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
- 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
- Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Kashdan, T.B. & Hurling, R. (2011). Using Personal and Psychological Strengths Leads to Increases in Well-being over time: A Longitudinal Study and the Development of the Strengths Use Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50: 15-19
- White, N.P. (2006). *A Brief History of Happiness*. Malden: Blackwell Publishing

Табела 1. Психосоцијалните стадиуми според Ериксон (Seligman & Peterson, 2004)	15
Табела 2. Карактеристики на себе-актуализирана индивидуа според Маслов (Seligman & Peterson, 2004)	16
Табела 3. Петте фактори на личноста според Коста и МекКри (Seligman & Peterson, 2004)	18
Табела 4. Карактерни квалитети и доблести според Петерсон и Селигман (Rijavec, Miljkovic & Brdar, 2008)	19
Табела 5. Карактерни квалитети (Park & Peterson, 2010)	22
Табела 6. Карактеристики на инструментите кои ги мерат карактерните квалитети (Snyder, Lopez & Pedrotti, 2011)	46
Табела 7. Задоволството од животот во 95 држави од 1995 до 2005 година (Veenhoven, 2006 според Rijavec, Miljkovic и Brdar, 2008)	77
Табела 8. Примерок на испитаници според научно подрачје, факултет и пол	127
Табела 9. Дескриптивни статистики за варијаблите: љубопитност, љубов кон учењето, отвореност на умот, креативност, социјална интелигенција, перспектива и мудрост, храброст, упорност, искреност, љубезност, љубов, тимска работа, еднаквост, водство, саморегулација,	134

промисленост, почитување на убавината, благодарност, надеж, спиритуалност, скромност, хумор, занес, простување

Табела 10. Дескриптивни статистики за варијаблата субјективна добросостојба	138
---	-----

Табела 11. Дескриптивни статистики за варијаблите општа самоефикасност и социјална самоефикасност	140
---	-----

Табела 12. Поврзаност меѓу карактерни квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и субјективната добросостојба	142
--	-----

Табела 13. Поврзаност меѓу карактерни квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето) и субјективната добросостојба	143
---	-----

Табела 14. Поврзаност меѓу другите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) и субјективната добросостојба	143
---	-----

Табела 15. Рангирање на корелациите меѓу 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба	144
---	-----

Табела 16. Статистики од мултиплата регресивна анализа	146
--	-----

Табела 17. Коефициенти за предиктор варијаблите	147
---	-----

Табела 18. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка	148
Табела 19. Статистики од мултиплата регресивна анализа	149
Табела 20. Коефициенти за предиктор варијаблите	151
Табела 21. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка	153
Табела 22. Статистики од мултиплата регресивна анализа	154
Табела 23. Коефициенти за предиктор варијаблите	155
Табела 24. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка	157
Табела 25. Поврзаност меѓу карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето) и општата самоефикасност	160
Табела 26. Поврзаност меѓу карактерните квалитети на срцето (еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и општата самоефикасност	161
Табела 27. Поврзаност меѓу другите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) и општата самоефикасност	162

Табела 28. Рангирање на корелациите меѓу 24-те карактерни квалитети и општата самоефикасност	163
Табела 29. Статистики од мултиплата регресивна анализа	165
Табела 30. Коефициенти за предиктор варијаблите	166
Табела 31. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка	167
Табела 32. Статистики од мултиплата регресивна анализа	169
Табела 33. Коефициенти за предиктор варијаблите	171
Табела 34. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка	172
Табела 35. Статистики од мултиплата регресивна анализа	174
Табела 36. Коефициенти за предиктор варијаблите	175
Табела 37. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка	176
Табела 38. Поврзаност меѓу карактерните квалитети на умот (почитување на убавината, креативност, љубопитност, отвореност на умот и љубов кон учењето) и социјалната самоефикасност	179
Табела 39. Поврзаност меѓу карактерните квалитети на срцето	180

(еднаквост, простување, благодарност, искреност, надеж, хумор, љубезност, водство, љубов, скромност, упорност, промисленост, спиритуалност, тимска работа и занес) и социјалната самоефикасност

Табела 40. Поврзаност меѓу другите карактерни квалитети (храброст, перспектива и мудрост, саморегулација и социјална интелигенција) и социјалната самоефикасност 181

Табела 41. Рангирање на корелациите меѓу 24-те карактерни квалитети и субјективната добросостојба 181

Табела 42. Статистики од мултиплата регресивна анализа 183

Табела 43. Коефициенти за предиктор варијаблите 184

Табела 44. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка 185

Табела 45. Статистики од мултиплата регресивна анализа 186

Табела 46. Коефициенти за предиктор варијаблите 187

Табела 47. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка 188

Табела 48. Статистики од мултиплата регресивна анализа 190

Табела 49. Коефициенти за предиктор варијаблите 191

Табела 50. Коефициенти за варијаблите исклучени од регресивната равенка 192

Табела 51. Поврзаност меѓу општата самоефикасност, социјалната
самоефикасност и субјективната добросостојба 194

Табела 52. Категории на анализа 199

Листа на слики и графици:	стр.
Слика 1. Троен каузален модел (Јанаков, 2003)	93
График 1. Дистрибуција на карактерниот квалитет љубопитност	273
График 2. Дистрибуција на карактерниот квалитет љубов кон учењето	273
График 3. Дистрибуција на карактерниот квалитет отвореност на умот	273
График 4. Дистрибуција на карактерниот квалитет креативност	274
График 5. Дистрибуција на карактерниот квалитет интелигенција	274
График 6. Дистрибуција на карактерниот квалитет перспектива и мудрост	274
График 7. Дистрибуција на карактерниот квалитет храброст	275
График 8. Дистрибуција на карактерниот квалитет упорност	275
График 9. Дистрибуција на карактерниот квалитет искреност	275
График 10. Дистрибуција на карактерниот квалитет љубезност	276
График 11. Дистрибуција на карактерниот квалитет љубов	276
График 12. Дистрибуција на карактерниот квалитет тимска работа	276

График 13. Дистрибуција на карактерниот квалитет еднаквост	277
График 14. Дистрибуција на карактерниот квалитет водство	277
График 15. Дистрибуција на карактерниот квалитет саморегулација	277
График 16. Дистрибуција на карактерниот квалитет промисленост	278
График 17. Дистрибуција на карактерниот квалитет почитување на убавината	278
График 18. Дистрибуција на карактерниот квалитет благодарност	278
График 19. Дистрибуција на карактерниот квалитет надеж	279
График 20. Дистрибуција на карактерниот квалитет спиритуалност	279
График 21. Дистрибуција на карактерниот квалитет скромност	279
График 22. Дистрибуција на карактерниот квалитет хумор	280
График 23. Дистрибуција на карактерниот квалитет занес	280
График 24. Дистрибуција на карактерниот квалитет простување	280
График 25. Дистрибуција на субјективната добросостојба	281
График 26. Дистрибуција на општата самоефикасност	281
График 27. Дистрибуција на социјалната самоефикасност	281

График 1. Дистрибуција на карактерниот квалитет љубопитност

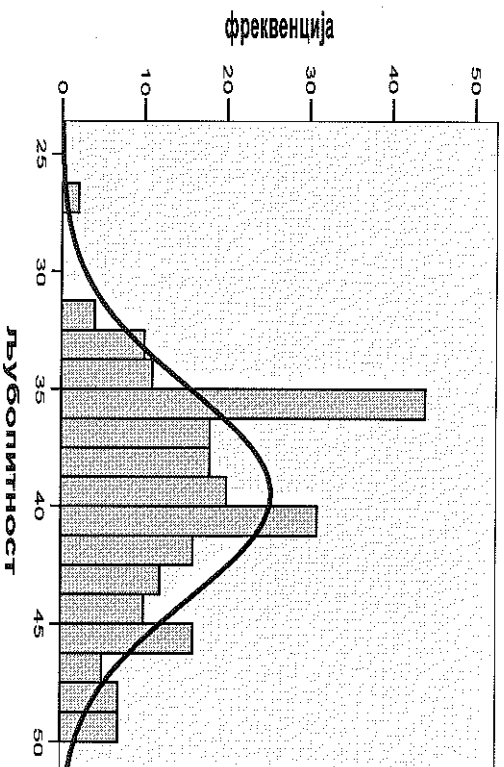


График 2. Дистрибуција на карактерниот квалитет љубов кон учењето

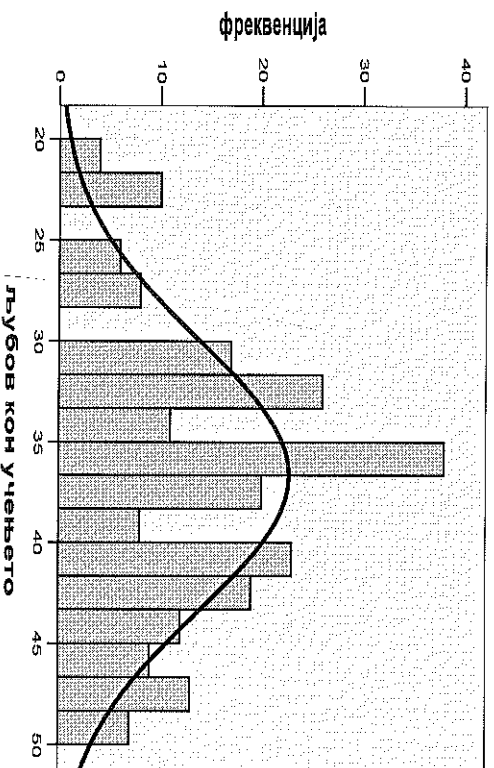


График 3. Дистрибуција на карактерниот квалитет отвореност на умот

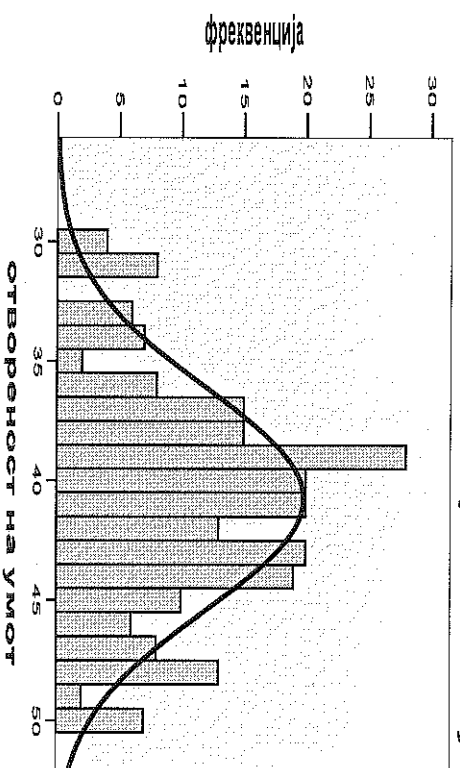


График 4. Дистрибуција на карактерниот квалитет креативност

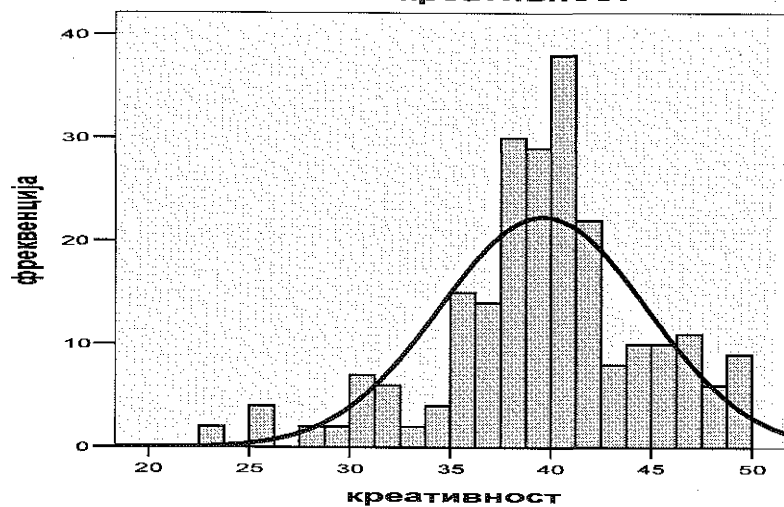


График 5. Дистрибуција на карактерниот квалитет социјална интелигенција

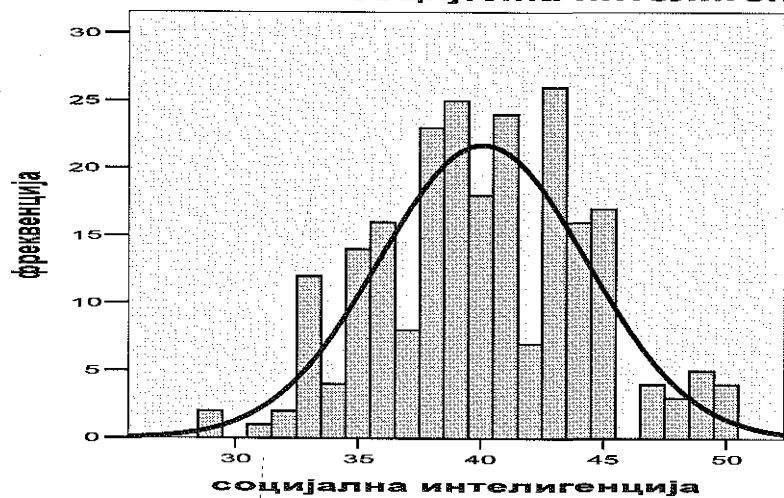
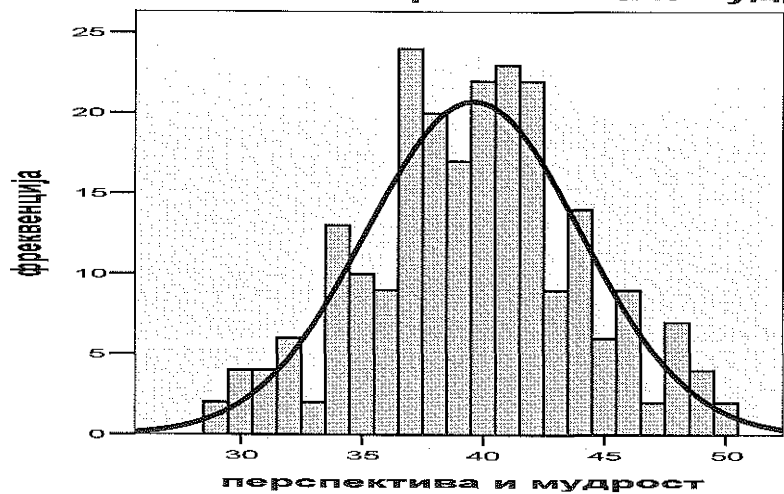


График 6. Дистрибуција на карактерниот квалитет перспектива и мудрост



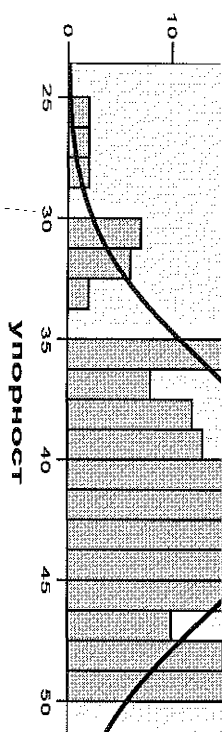
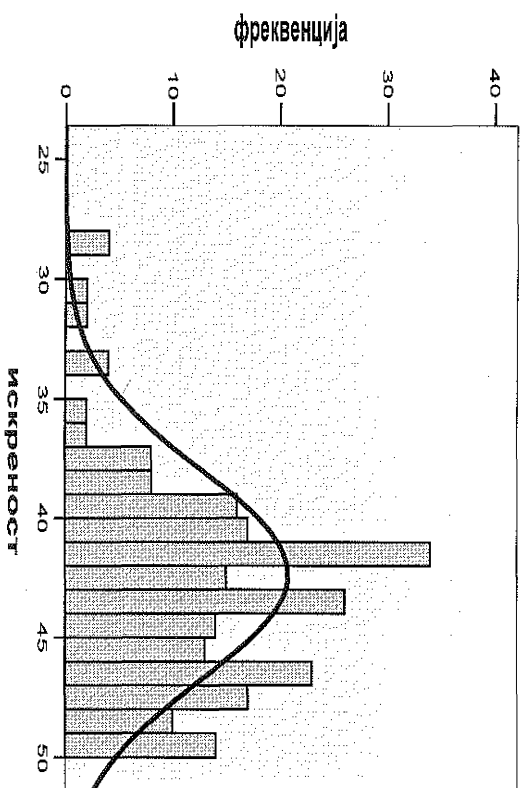
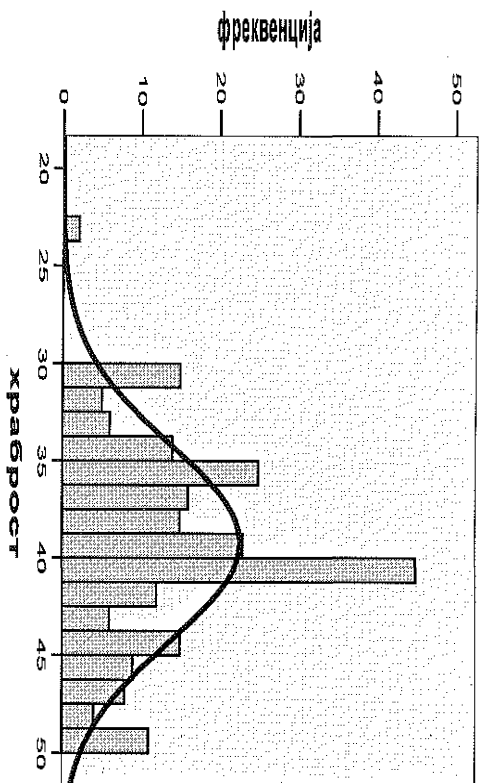


График 9. Дистрибуција на карактерниот квалитет искреност



**График 7. Дистрибуција на карактерниот
кавалитет храброст**



**График 8. Дистрибуција на карактерниот квалитет
упорност**

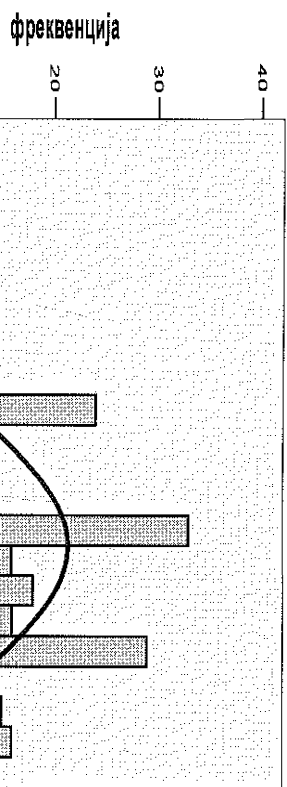


График 10. Дистрибуција на карактерниот квалитет љубезност

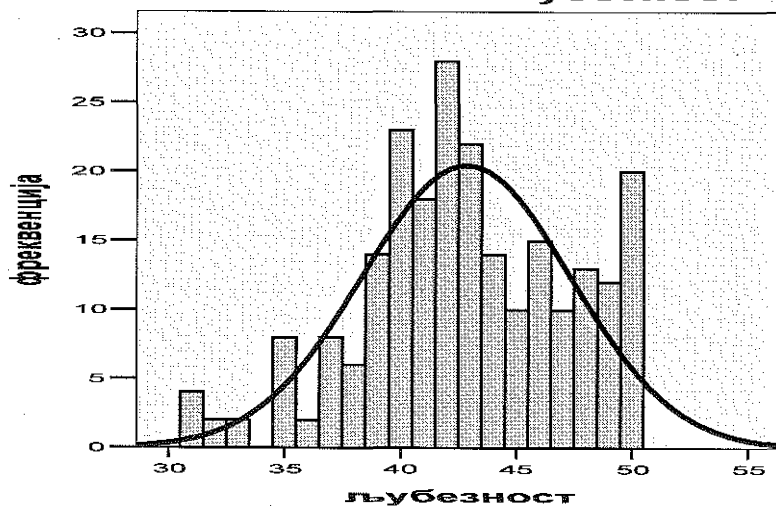


График 11. Дистрибуција на карактерниот квалитет љубов

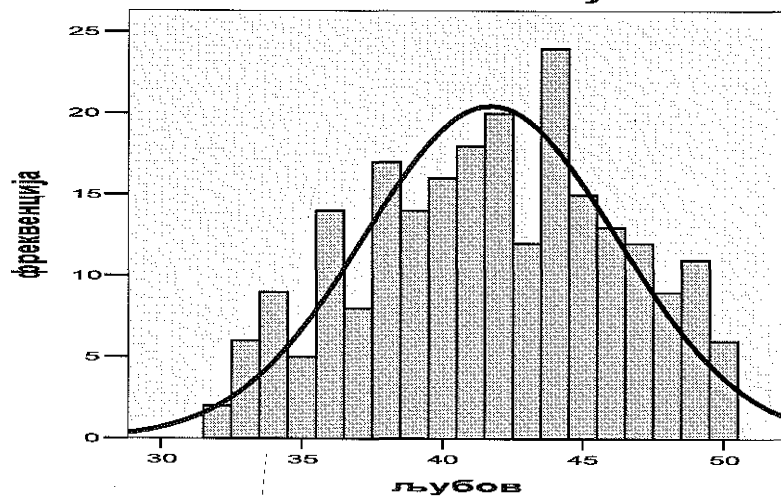
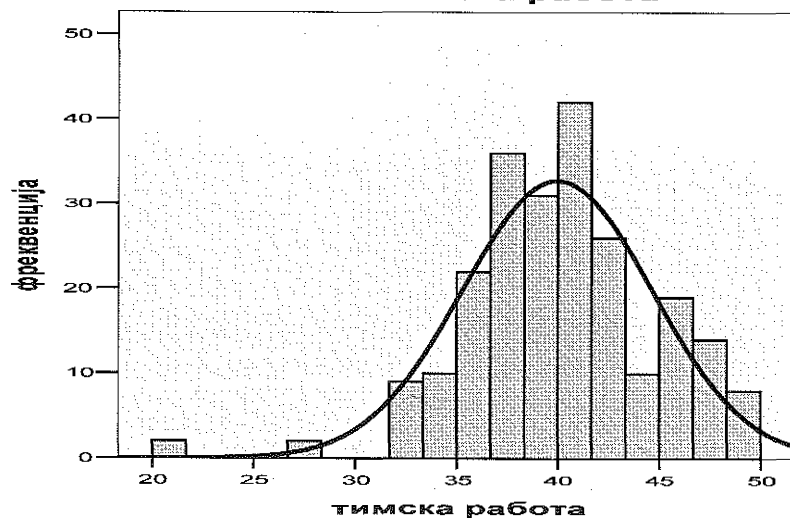


График 12. Дистрибуција на карактерниот квалитет тимска работа



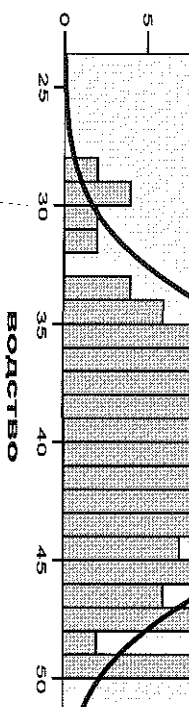
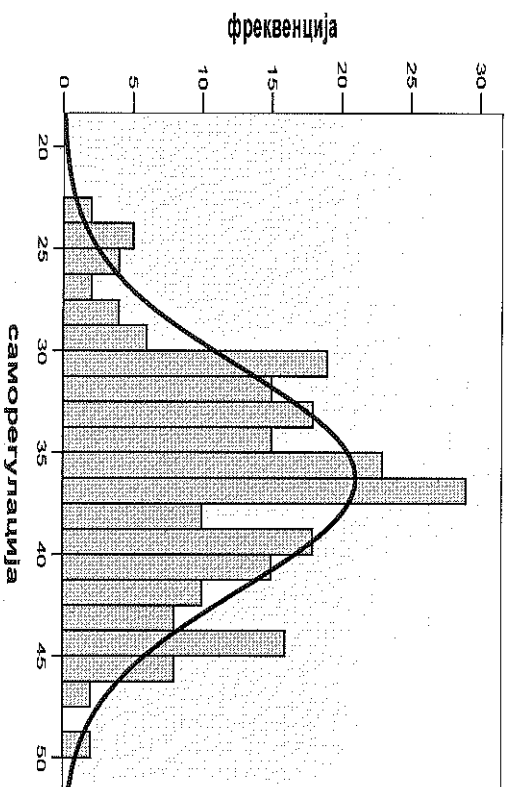
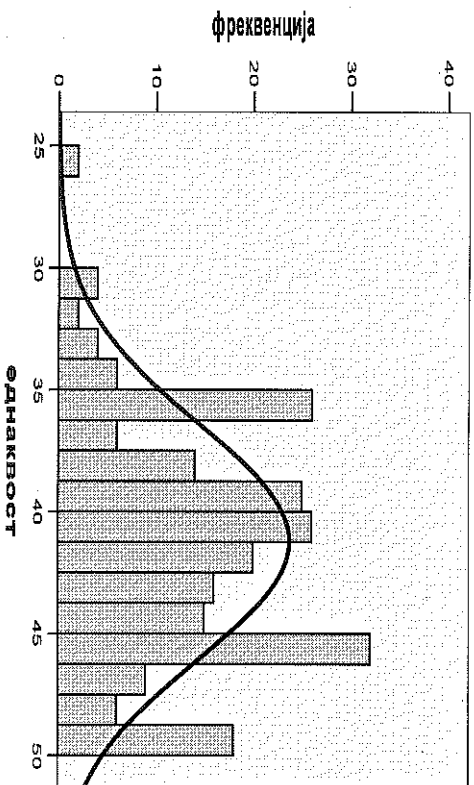


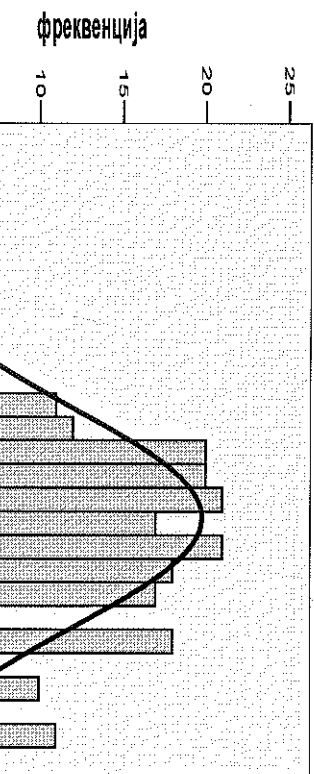
График 15. Дистрибуција на карактерниот квалитет саморегулација



**График 13. Дистрибуција на карактерниот квалитет
еднаквост**



**График 14. Дистрибуција на карактерниот
квалитет водство**



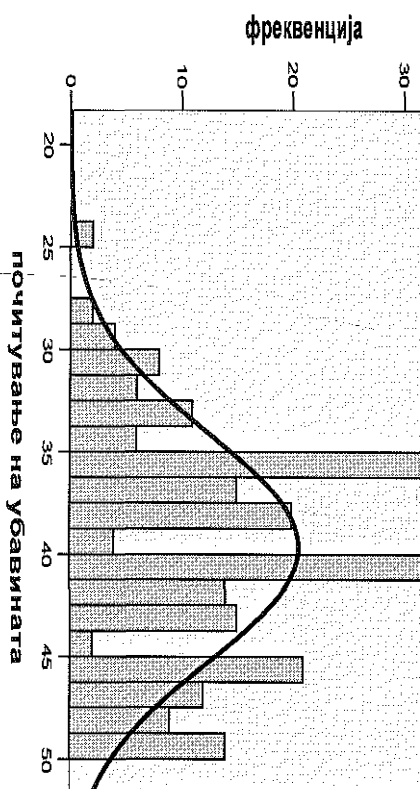


График 18. Дистрибуција на карактерниот квалитет
благодарност

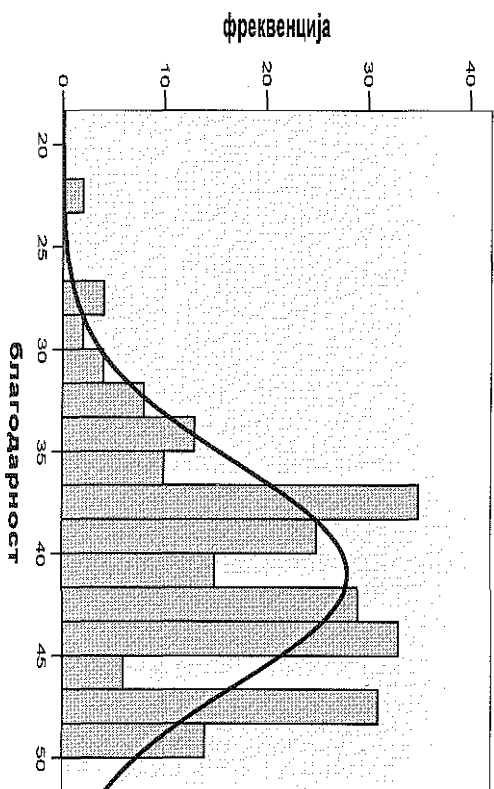


График 16. Дистрибуција на карактерниот квалитет
промисленост

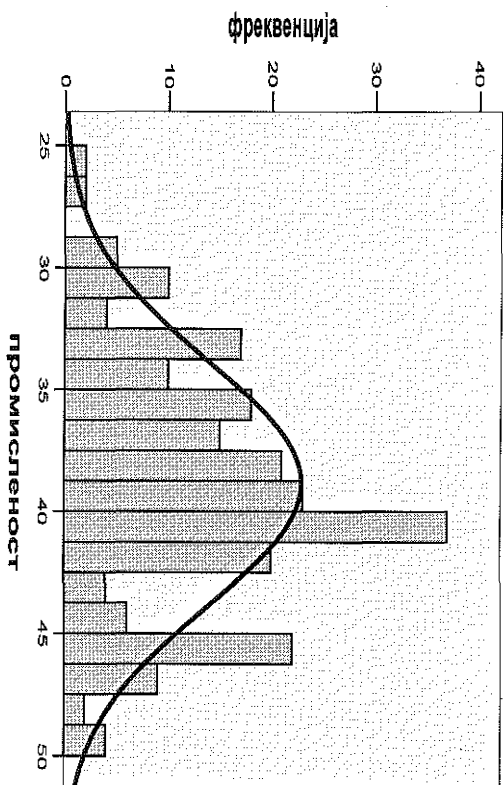
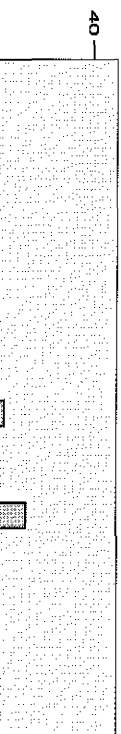
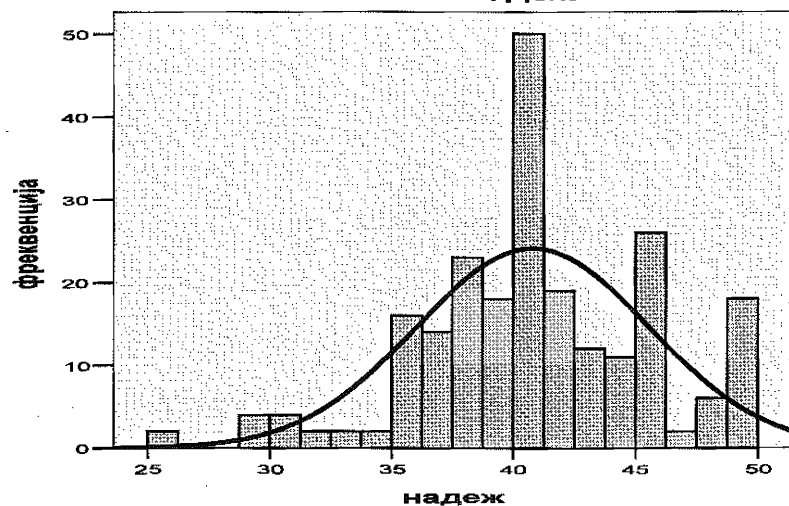


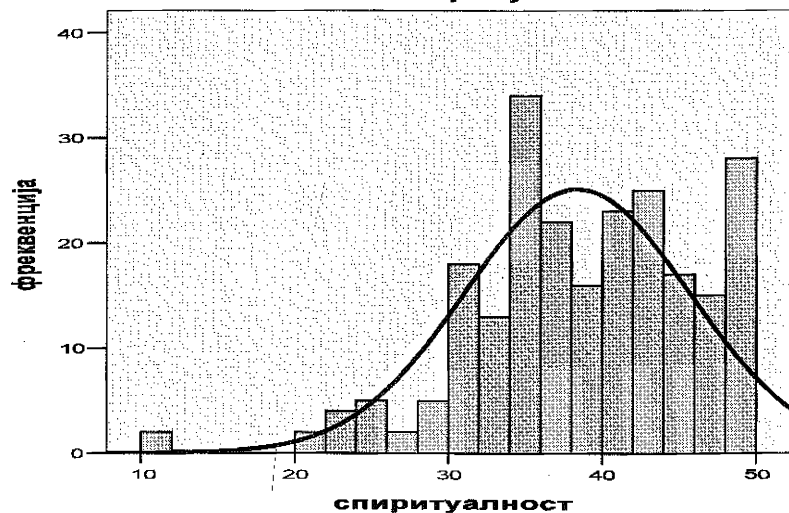
График 17. Дистрибуција на карактерниот квалитет
почитување на убавината



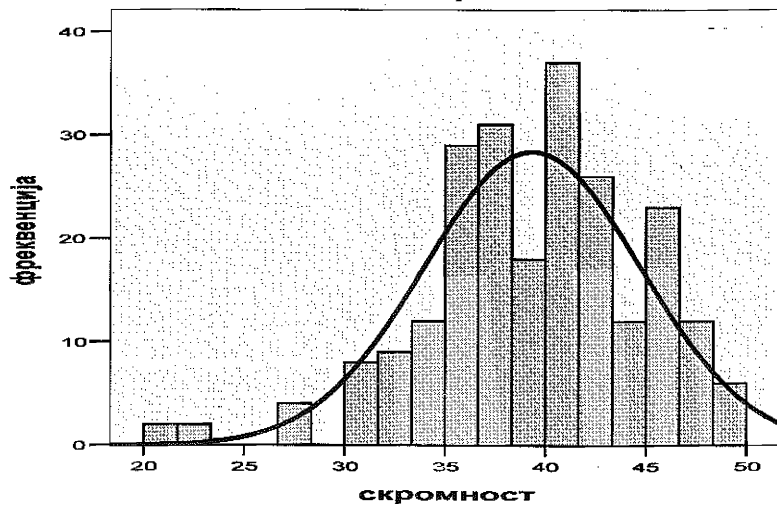
**График 19. Дистрибуција на карактерниот квалитет
надеж**



**График 20. Дистрибуција на карактерниот квалитет
спиритуалност**



**График 21. Дистрибуција на карактерниот квалитет
скромност**



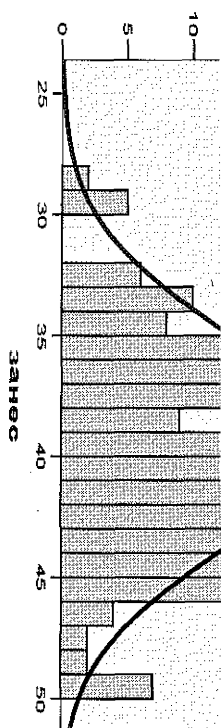


График 24. Дистрибуција на карактерниот квалитет простување

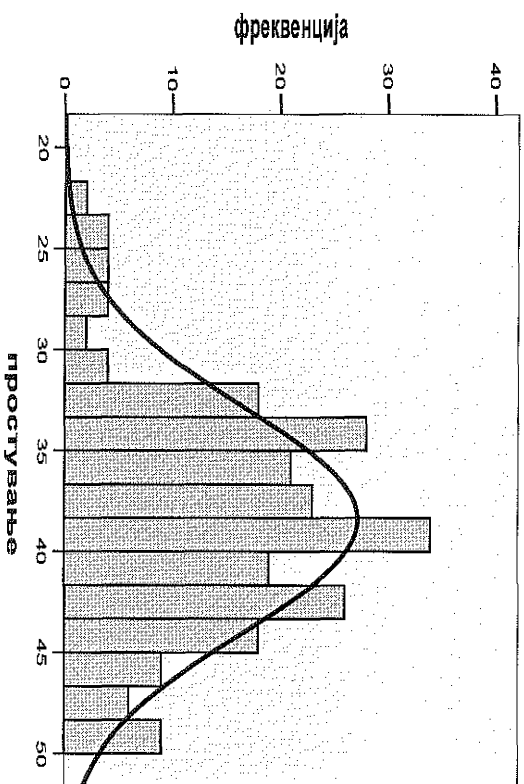


График 22. Дистрибуција на карактерниот квалитет хумор

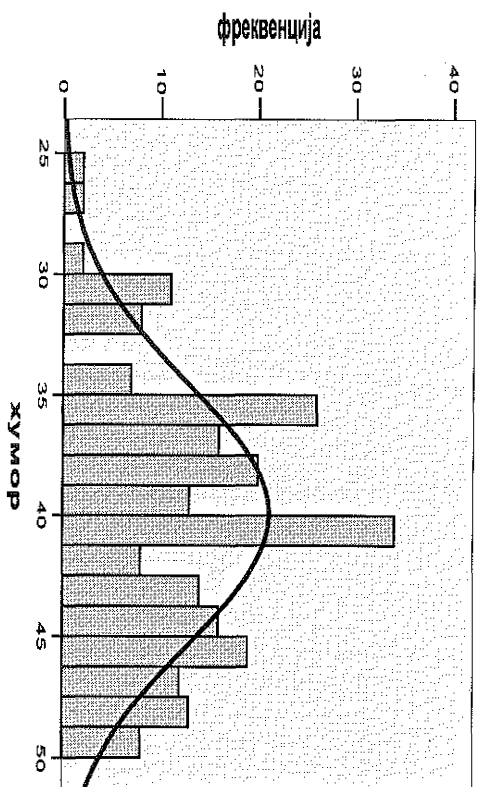
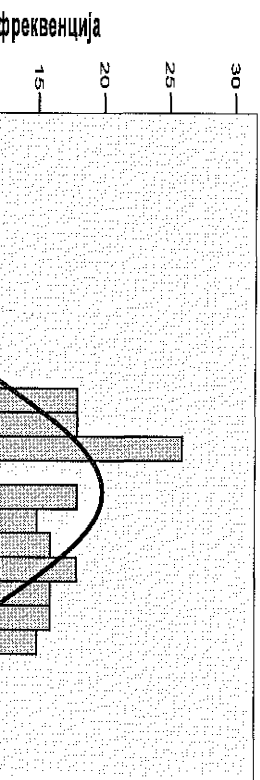


График 23. Дистрибуција на карактерниот квалитет занес



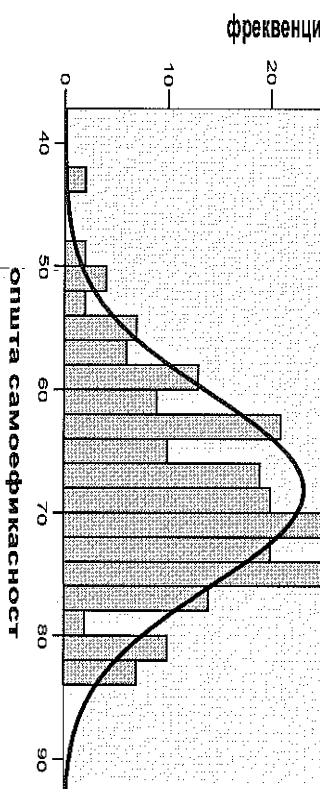


График 27. Дистрибуција на социјалната самоефикасност

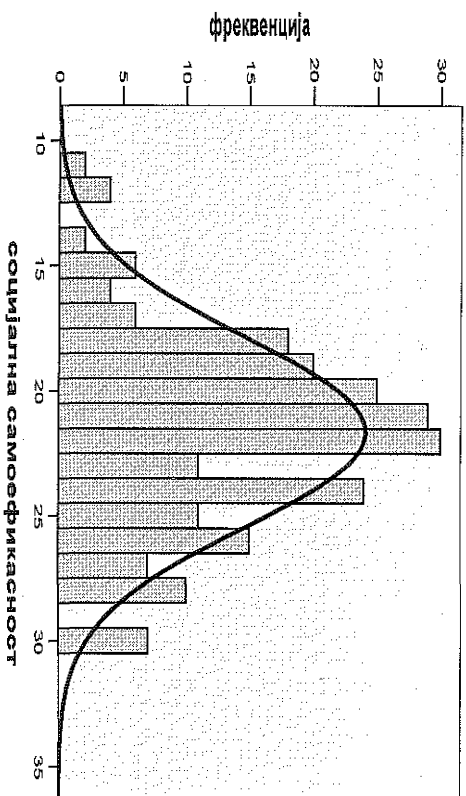


График 25. Дистрибуција на субјективната добросостојба

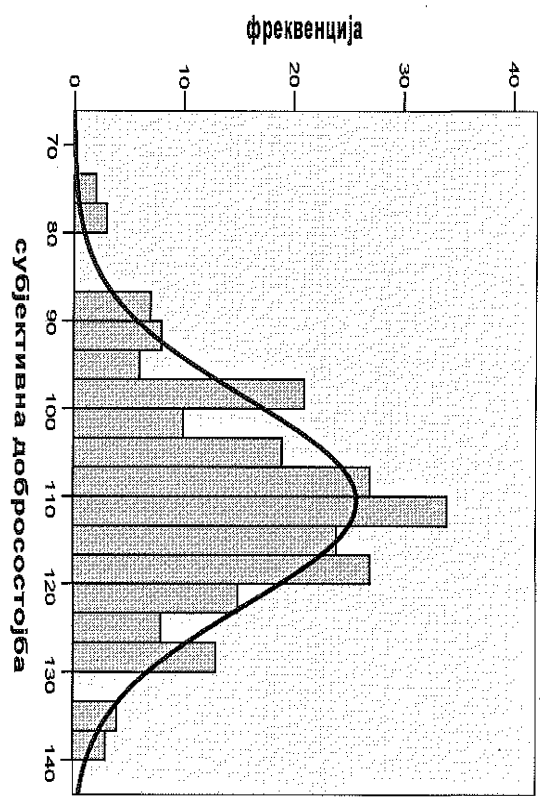
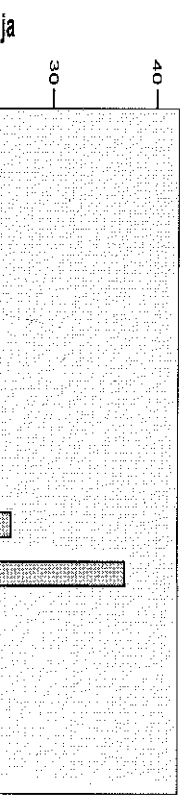


График 26. Дистрибуција на општата самоефикасност



ИЗВАДОЦИ ОД ИНТЕРВЈУА

- (+) Лавинија:

Кога најчесто се чувствуваш среќна?

- Среќна сум кога сум заљубена, посебно кога таа заљубеност трае и кога знам дека ме сака вистински и му верувам дека стварно тоа што го зборува е вистина .xxx

Што прави да воздивнуваш?

- Па пошто често не се случува тоа туку баш спротивно .(2) xxx. Ти зборува работи кои ниту ги мисли ниту се вистина. И се прашувам вредат ли тие 5 минути среќа за после тоа да ти биде тешко.

Што друго те прави среќна?

- Ме права среќна блиските луѓе, моите, сестра ми, најблиските другарки. Тие се секогаш со мене, секогаш ми се поддршка, секогаш можам да им се обратам за било што. (2) И сакам да минувам повеќе време со нив (3) ° иако тоа често не е случај.°

Кои карактеристики ги поседуваат среќните луѓе?

- Па (2) сакаат и знаат да бидат сакани, (.) знаат да даваат и примаат, знаат да уживаат со луѓето. (2) Едноставно знаат да уживаат во животот што го живеат заедно со најблиските луѓе околу нив. И тоа ми е мене најважно нешто во животот, °да ° да бидам среќна, да бидам со најблиските и со оној кој го сакам. Меѓутоа умешност е да знаеш како да одржиш добри релации со блиските, како да примиш и да дадеш (2) како да не дозволиш небитни работи да ти ја нарушат релацијата. И секако да не изгубиш надеж, ако на периоди не ви иде добро.

Од последново што ми го кажуваш, какво е твоето искуство поврзано со надежта?

- Верувам дека ако нешто стварно сакаш (.) и работиш во правец на тоа да го добиеш дека голем процент веројатност е дека ќе го добиеш. Нели надежта последна останува и во приказната за Пандора ((се насмевнува малце со тон на недоверба и цинизам)). Не стварно. Колку и да се доживувам неуспешно и во моментот да не се чувствувам најсреќна на свет, секогаш оставам простор и верувам нешто добро ќе ми се случи. Така полесно го поднесувам тешкиот период, и надежта ми дава простор да верувам дека не е сосема така како што во моментот ми изгледа.

- **(+) Мајда:**

Какви карактеристики треба да има човек за да биде среќен?

- Треба да внимаваш на себе и на фамилијата. Кога фамилијата е среќна и јас сум среќна. >Не верувам многу во денешниот тек на нештата, во брзово живеење и во материјалното богатство.< Јас сеуште верувам во традиционалните вредности, во фамилијата, во љубовта, тоа е во сржта на работите.

Што, според тебе, се наоѓа во сржта/суштина на среќата?

- Па: во основа е да ти е добро. Она што го пишуваме во новогодишни и роденденски пораки: здравје, љубов, среќа, тоа не е само безначајна фраза. Здравјето се подразбира дека е на прво место. Но ако немаш љубов и среќа некако (.2) ко да немаш смисла, ко се друго да е безначајно и без поента. Исто така, потребно е да знаеш да живееш (.), да живееш живот со жар и со возбуда.

Какво е твоето искуство во врска со среќата?

- Па: во основа сум среќна. Во различни периоди различно се чувствувам. Има и периоди кога сум тажна или депресивна. На пример, кога не успеав да се запишам на медицина, тоа ме потресе. Цел месец не сакав ниту да се слушам, ниту да се гледам со никого. Баш не се чувствував добро. Цел свет ми се сруши. И тогаш си реков ПА ДОБРО, НЕ Е КРАЈ НА СВЕТ, ДАЈ ДА ВИДАМ ШТО МОЖАМ ДА НАПРАВАМ ВО МОМЕНТОВ, СИГУРНО ЌЕ ЈА НАЈДАМ РАБОТАТА ШТО САКАМ ДА ЈА РАБОТАМ ВО НЕШТО ДРУГО (.3). И стварно мислам така.

Што се случи потоа?

- Па, тргна на подобро. Се разрешија работите (.) Надежта ми влева оптимизам, дека не е се завршено, дека колку и да ми е лошо, не значи дека така ќе биде засекогаш. И тоа ме расположува.

Претходно спомна дека сакаш да живееш животот со жар и со возбуда. Кажми ми нешто повеќе за ова.

- Не верувам во брз динамичен живот. Но (.) неznam дали добро разбирам, (.2) ама сакам да имам ентузијазам за секојдневните нешта кои ги правам. Да ми се интересни, да сакам да ги правам, да ме понесат. И стварно мислам дека во се што работам можам да си најдам нешто интересно. Да не го правам ради реда, туку да ми биде интересно и возбудливо.

Што правиш за работите да ти се возбудливи?

- Па: (4) гледам нешто да ме заинтересира, да ме инспирира. Кога учам на пример нешто досадно за на факултет (.2), а верувај многу работи знаат да бидат досадни на факултет^о, гледам да си го поврзам тоа што го учам со нешто од мојот живот, или да си направам некоја приказна. Тоа ми помага полесно да научам а и да ми биде поинтересно. И секогаш смислувам различни начини, може преку цртеж или смислувам приказна или нешто трето.

- **(+) Теофил:**

Како би го опишал среќниот човек?

- Човек кој има љубов во животот.

Какво е твоето искуство во врска со љубовта и среќата?

- Види сега. <Тоа е многу трики прашање. Некогаш љубовта ме прави посреќен некогаш ме прави несреќен .> Сепак подобро да ја имам отколку да ја немам.

Кои се твои јаки страни кои прават да се чувствуваш среќно?

- За да се чувствувам среќен...(3) да размислам. (.2) Тешко е одма да одговорам на ова прашање, ми треба време да размислам.

Земи си време колку ти треба.

- (.10) Мислам дека јака страна ми е што целосно се внесувам во работите кои ги работам. Среќата лежи во нас самите, колку ќе направиме да се чувствуваме добро. Кога сум сто посто во работата, или сум сто посто со оној со кого сум во моментот, тогаш сум исполнет.

Што друго те прави среќен?

- Успехот. Сакам да доживувам успеси.

Како до успехот?

- Различни се патиштата. Она што важи за еден не важи за друг. За мене важно е да имам одредени предиспозиции за тоа што сакам да го правам. Без разлика материјални, како мои предности, и нормално круг

на луѓе кои ќе ми бидат помош. (.) Од кои ќе имам поддршка. Сам тешко дека можам нешто да направам. (.) Потребни се контакти, пријатели, некој кој ќе ти се најде за она што ти треба.

- (-) Петре:

Што те прави среќен?

- °Незнам° (.5) да имам работа, да имам пари, да заработувам добро, да имам добра женска, да ми тргне во животот. Ако имаш пари имаш се друго.

Што е тоа „се друго“?

- Па друштво, здравје, девојки, љубов,..

Кажи ми нешто повеќе за љубовта.

- Љубовта? Па:: во денешно време тешко дека некој бара љубов. Те гледаат преку тоа како се носиш, каква марка на патики, фармерки, каква кола возиш. Љубовта на филмови само. Во реалноста нешто друго.

Се сметаш ли себе си за среќен?

- Кој е денес среќен? Малце луѓе се среќни и нив најчесто ги гледаме на телевизија. А и тие е знак прашалник дали се стварно среќни. Ако имаш пари можеш да живееш подобро од другите. Но и тоа не мора да значи дека ќе бидеш среќен.

- (+) Паскал

Кои карактеристики треба да ги поседува човек за да биде среќен?

- Да верува, да не се откажува.

Кажи ми нешто повеќе околу тоа, преку некое твое искуство.

- (.5) Не сум најсреќно избран пример (се смее) (.4) Добро, (.) аплицирав пред година дена за стипендија. Сакам да студирам во странство, но тоа се многу пари. Со стипендија е изводливо да се појде, ама ми треба целосна стипендија. Не од оние каде ти покриваат школарина, а сам треба да си платиш пат и престој. Моите не можат да покријат, ниту јас. И аплицирав преку Еразмус мундус, некои другари така добија. И ништо (.5). Не добив. (.3)

И потоа?

- Тоа. (.3) не ми одговорија позитивно, продолжив тука. Ама искрено да ти кажам ќе аплицирам повторно за некое време. Или можеби за магистерски ќе се запишам некаде во странство.(.) Нормално со стипендија. Е па на тоа мислам кога ти викам да се верува. Не мислам да се откажувам. Знам многу примери кои сто пати ги одбиле за нешто и на крај го добиле тоа што го сакале. Не губам надеж.

Какво е твоето искуство во врска со надежта и среќата?

- (.4) Не ми текнува сега некое конкретно искуство. (.) Ама ова што ти го кажувам (.) дека имам надеж дека ќе ми се оствари да студирам во странство, баш е така.(.) А среќата? Па среќен ќе бидам да добијам стипендија. Ама и вака сум посреќен, отколку да се откажам од идејата.

- **(+) Мери**

Кога се чувствуваш најмногу среќна?

- Кога го правам тоа што го сакам, го живеам животот со полни гради. Излегувам, се гледам со луѓе, идам на кино, театар, филхармонија, (.) едноставно уживам во се што правам.

Кажи ми за некое твое конкретно искуство.

- Последно нешто убаво што ми се случи беше деновите за нова година. Обично не ги сакам новогодишните празници, но навистина си поминав убаво. Уште ме држи убавото расположение (.2). Деновите се видов со сите другарки и другари, бев на домашна забава, со убава музика, вино.. уживав во потполност. Без веселба и смеење животот е помалку среќен.

Кажи ми нешто повеќе околу последново што го кажа „Без веселба и смеење животот е помалку среќен“.

- Ооо, не може едно без друго. Секогаш треба да се гледа со по малку розови наочари, (.3) во смисла, да се гледа убавото, а не само лошото. [Н]ормално, не треба да се претера во тоа, треба да се одржи контакт со реалноста и да не се бега во фантазија.

Кои карактеристики треба да се поседуваат за да се биде среќен?

- Да знаеш што сакаш и да го тераш тоа што го сакаш. (.2) И да не потпаѓаш под влијание или лесно да се предомислуваш. Кога не се откажуваш лесно, секогаш има успех.

- **(+) Мартин**

Кога се чувствуваш најмногу среќен?

- Среќен се чувствувам во весело друштво. (.) Кога сме собрани за нешто убаво.

Кои карактеристики треба да ги поседува човек за да биде среќен?

- Основно е да одржиш ведрина и расположение. Да знаеш да се насмееш, да се расположиш, да ги насмееш другите.

Кажи ми нешто во врска со ова, од твое лично искуство.

- Од мое искуство...(.2) јас на пример сакам да правам да ги расположам другите. Кажувам вицови, кажувам смешки, луѓето тоа го сакаат. И во друштво вицови секогаш палат ((се смее)). Нема утка. Таков сум од кога памтам за себе. Такви сме дома сите, (.) татко ми... Така сум воспитан од мал. И знам да осетам што им е интересно на различни луѓе, пошто не сите им се забавни истите вицови ((се потсмевнува)), не некои пак не им се забавни никакви вицови, (.) намќори. И со нив само сериозно. Мора да се прилагодувам.

- **(+) Моника**

Што прави да се чувствуваш среќна?

- А сакам да патувам, да пробувам различна храна, да запознавам различни култури, (.2) да ми биде цело време различно и интересно. И динамично.

Кои се твои јаки страни кои прават да се чувствуваш среќна?

- Секогаш наоѓам нешто да се занимавам, да ми биде интересно. Имам многу работи што сакам да ги правам, а не можам се да постигнам. Немам толку време колку што сакам да имам, за да направам се. И да се запишам на пилатес и да искачам и да се дружам и да читам и да одам на плесна и уште милион работи. Нема шански се да направам во овој живот.

Кои карактеристики, според тебе, треба да ги поседува човек за да биде среќен?

- Треба да знае да се радува на малите нешта. На секојдневните убави моменти, со блиските или сам со себе. Треба да знае да го цени тоа што го има, што му е дадено. Да биде благодарен што е тука на овој свет.

Кажи ми нешто повеќе во врска со последново што го кажа.

- Да биде благодарен? Често забораваме колку ги имаме потребните нешта да бидеме среќни. Здрави сме, живи сме, функционираме, (.). И тоа не ни е доволно, туку упорно бараме недостатоци и измислуваме проблеми. Не знаеме да го почитуваме тоа што го имаме и да бидеме благодарни поради тоа. И тоа не прави да не се чувствуваме среќно и задоволно.

- **(+) Тони**

Кои се твои јаки страни кои прават да се чувствуваш среќен?

- Не се откажувам. Таков сум. Кога нешто сакам (.) и терам до КРАЈ. И ништо не може да ме сопре. И тоа пали скоро секогаш. Луѓе почитуваат кога знаеш што сакаш, кога не се плашиш да кажеш што мислиш и да го побараш тоа што ти следува.

Како се чувствуваш кога „тераш до крај“?

- Добро. Нормално дека се чувствувам добро. (2) Како можам да се чувствувам поинаку?

- **(-) Мимоза**

Кога си среќна?

- Незнам (.3) од време на време (.) повремено. Не сум размислувала. Мислам (.2) сум среќна во основа (.) имам се што ми треба да бидам: дом, родители, дечко, доволно пари, не премногу но доволно.

Кои нешта те прават среќна?

- Тешки прашања. (.) Ова што ти кажав, (.) сите нешта околу мене (.)
°Мислам, тоа е тоа: дом, пари, љубов, најблиските...°

Кое од овие нешта би го издвоила како најзначајно.

- Љубов. Но, за жал денес никој не живее од љубов (.) и ретко постои вистинска љубов. Други вредности го движат светов. Не сум сретнала некој кој нависна искрено ми пристапил, без задни намери да сака да постигне нешто друго. Само родителите те сакаат искрено.

Кои карактеристики треба да ги поседува човек за да биде среќен?

- (.4) Што знам (.) да си хуман, да не повредуваш. (.) Ова важи и за луѓе и за животни. Многу внимавам да бидам коректна, да не навредам некој ни намерно ни случајно (.2). Така сум воспитана од мала. А светов не е таков. Многу ретко денес ќе најдеш некој со хумани вредности. Све е отидено (.3) не можеш да веруваш никому. Не знаеш од која страна нож ќе ти забијат. Страшно. Страшно.

• (+) Стефи

Кои нешта влијаат врз среќата?

- Вербата, духовното. Не важно во што, различни луѓе имаат различни религии. Не е важно дали веруваме во ист господ, секој си наоѓа свој господ, своја сила во која верува. (.) Мислам само верувањето може да не врати во нормала.

Како треба да се однесуваме за да бидеме среќни?

- Да бидеме блиски со најблиските, со пријателите. (.) Да се грижime. (.) Треба да ги вратиме старите вредности. Да се сакаат блиските, да им се помогне ако има потреба, а не да важи правилото око за око. Да се прости да се почитува другиот. Тоа е многу ретко денес.

Дали можеш да кажеш за себе дека се однесуваш на ваков начин?

- Често, но не секогаш. Меѓутоа гледам да бидам добра со оние кои ги сакам. Да кажам „фала“ кога ќе направат нешто добро за мене. Да се извинам кога ќе згрешам.

Како се чувствуваш во такви ситуации?

- Тогаш се чувствувам мирно (.3), исполнето и среќно.

Што луѓето прават за да бидат среќни?

- Денес? Заработуваат пари (.2) и уште повеќе сакаат да заработуваат пари. Работат по 20 саати на ден, мислејќи дека тоа ќе ги усреќи. Тоа се вредностите кои преовладуваат денес. Младите се повеќе веруваат во

тие вредности. Такви примери се среќаваат на секој чекор. Ретки се оние другите.

- **(-) Хана**

На прашањето што ја прави среќна, се разви дискусија како го поминува слободното време.

- Во слободно време цртам, тоа ме исполнува. Можеби сум го промашила факултетот (.4) стварно мислам да не сум го промашила факултетот. Јас сум повеќе за креативни работи, каде можам креативно да се изразам. Не сум многу за бројки, да седам со саати и да спремам испити. (.3) [М]оите сакаа да идам на економски. Се наоѓа работа полесно. И така е, ама што кога не го сакам тоа што го правам.

Спомна дека повеќе сакаш да работиш креативни работи. Кажи ми нешто повеќе за тоа.

- Да бидам креативна ме исполнува. Сакам тоа да го правам, не ми напорно. И мислам дека ме бива. Да не бидам нескромна, ама и сите кои ми ги виделе сликите им се допаднале.

Има ли нешто што сакаш да додадеш на оваа тема за среќата?

- Во главном тоа (.2). И секако ќе бев многу посреќна во животот да го избере вистинскиот факултет (.). Моите да ме поддржеа во тоа. Мислам дека ќе беше многу поразлично.

- **(+) Софи**

Какво е твоето искуство поврзано со среќата?

- (.5) Мислам дека среќата, во многу нешта, зависи од мене самата. До сега се покажало така. Како постапувам, колку ги планирам и ги размислувам нештата кои ги правам и одлуките кои ги донесувам. (.) Бидејќи верувам дека ние луѓето имаме слобода да правиме избори и треба да одлучиме, барем за клучните животни прашања, внимателно и мудро. Мене ми е тешко, а ниту сакам, да носам брзи одлуки. Ми треба време да размислам, да ги разгледам можните опции, да ги видам позитивните и негативните страни на тие опции и после тоа да одлучам што да правам и како ќе постапам.

Наведи ми конкретен пример во врска со ваквото твое однесување.

- (.) Па да речеме дека треба да одлучам кој факултет да се запишам. (.) Така беше и кога правев избор да се запишам на правен. Ми требаше време да се одлучам. Ги наведов на лист хартија сите опции меѓу кои се двоумев. Напишав под секое кои се предностите, а кои се недостатоците што сакам да се запишам на тој факултет. Потоа, ги селектирав првите две опции, меѓу кои најмногу се двоумев. Си оставив време да ги размислувам овие опции, се распрашував по луѓе кои се веќе запишани на овие факултети, да добијам повеќе информации. На крај се одлучив за едниот. И мислам дека направив добар избор. Така да мислам дека внимателност при донесување на одлуки е клучна како се чувствувааш.

Што друго те прави среќна?

- Па, (.3) сакам убави нешта: убава музика, добар филм, убави места, природа, убави градови. Сакам да патувам на убави места, да разгледувам убави локации. Сакам природа. (.) <Природа посебно ми дава огромно чувство на задоволство и мир. Гледам кога и да имам време, да го поминам во природа. (.) Ме одмара, ме враќа на себе, се чувствувам како одново родена>.

- (+) Марко

Кои твои карактеристики прават да се чувствувааш исполнет и среќен?

- Оние кои зависат од мене самиот. Контрола над сопствениот живот и сопствената среќа.

Кажи ми нешто повеќе околу ова.

- Колку ми е добро во животот и се чувствувам среќно зависи од мене. Што значи ако ја имам контролата во свои раце, ако знам да се пуштам таму каде што треба, а да се сопрам таму каде што треба да се сопрам, би било подобро за мене отколку неконтролирано да се залетувам по се и сешто.

Кажи ми некој пример за вакво однесување.

- Да речеме сакам да ослабам некое кило и да изгледам добро. И си правам распоред на јадење и распоред на вежбање на извесен период. И се придржувам до тој распоред. И на крајот има резултати.

- (+) Нада

Кои твои карактеристики најмногу прават да се чувствуваш среќна?

- Тоа што сум љубопитна, ме интересираат различни работи, постојано сум ангажирана со различни работи кои ме интересираат. Сакам екстремни спортови, сакам да патувам на нови места, нови локации, ме интересира светов. ((се смее))

На кој начин тоа што си љубопитна прави да се чувствуваш среќна?

- (.3) Мислам дека љубопитноста ми помага да бидам насочена према напред, ми помага да ја насочам мислата кон нови нешта, најчесто позитивни. А доколку не мислиш позитивно, лесно е да потпаднеш под негативни мисли. (.) Исто така, откривање на нови нешта и интерес кон нив ме прави да се чувствувам постојано свежо и разиграно, ново, ведро, весело.

Во изминатото време зборувавме за поврзаноста на карактерните квалитети со среќата. Има ли нешто што би сакала да додадеш на оваа тема?

- (.3) За среќа (.), значи покрај ова што го кажав, секако е значајно и какви ти се можностите. Во смисла дека не секој има можности да си го пружи тоа што го усреќува. На пример, среќна ме прави да патувам и да се занимавам со екстремни спортови, но не можам да си го припуштам тоа. Значи од сам старт имам пречки во тоа да се чувствувам среќно.

- (-) Филип

Што прави да се чувствуваш среќен?

- Среќе:::н (.) ме:: прави::: кога го добивам тоа што го сакам (). Завчера ми беше роденден и добив за поклон Playstation (), најновиот. Се убив од играње деновиве.

Има ли нешто друго што прави да се чувствуваш среќно и исполнето?

- Друго::: можеби вожња со мотори. Сакам брзи вожњи и мотори, најмногу омилен ми е Yamaha. Уште немам таков, но собирам пари да си купам. И секако, моите се тука на помош.

- (-) Виктор

Кога се чувствуваш најмногу среќен?

- Да ти кажам искрено, најмногу среќен сум кога имам пари да си купам тоа што сакам и тоа што ми треба. Не дека се е во парите, ама многу нешта зависат од нив. Па дури и среќата. Кога можам да излезам со друштво, да се почастам и да почастам, да си купам убава гардероба, да си допуштам поскап одмор... е тоа ме прави среќен.

- (-) Тања

Кои твои квалитети те прават да се чувствуваш среќно?

- Може смешно звучи но среќна сум во периоди кога сум мрзлива. Кога седам дома и ништо не правам (.), буквално кога дремам. [М]ожеби моите не се најсреќни тогаш, се нешто ми мрчат и приговараат, но јас сум си многу задоволна и супер ми е.

На кој начин тоа ((мрзливоста)) прави да се чувствуваш среќно?

- <На кој начин?> Па::: едноставно ми е убаво. Незнам да ти кажам. Така се чувствувам.

Постои ли нешто друго што те прави среќна?

- Кога читам книга. Можам цел ден да се заборавам во читање. Но тоа само ако ми се погоди книгата, ако е интересна, ако има некое дејствие, приказна. Доколку е досадна, најчесто не ја ни дочитувам. [И]ли ја гњавам со денови, страна по страна, па ми треба цел месец да ја прочитам. Ама зборувам за белетристика, не за стручна литература. За книги кои имаат одредена приказна. Стручна литература е друга работа. Читам и тоа, но белетристика ми е посебна страст. Уште од мала, од кога научив да читам. Се живо имам прочитано по библиотекиве.

Имаш ли да додадеш нешто друго за крај, а поврзано со темава за која зборувавме?

- Како заклучок, за да си среќен прави го она што го сакаш, што ти е тебе кејф.

- **(-) Мирче**

Кои твои квалитети прават да се чувствуваш среќен?

- Да најдам работа откако ќе завршам со факултетот, ќе бидам навистина среќен. Страв ми е дека во земјава тешко ќе можам да се остварам и да си осигурам нормален живот. За мене и за фамилијата. Најстрашно ми е да не можам да се вработам и да морам да си го барам чарето надвор од земјава.

Кое е твоето искуство во врска со среќата?

- Не е многу големо. Немам многу што да раскажам. Се запишав на факултет без партиципација, тоа го сметам за успех. И мислам дека многу ми ги олесни работите, со оглед на тоа што моите не можат да си дозволат да ми го плаќаат факултетот. Така да, задоволен сум со тоа, што не мора да плаќам партиципација. Друго, успеав да фатам просек и да добивам стипендија, што исто така е успех. Така да си ги подмирувам трошоците кои ми требаат и можам да си припуштам мал џепарлак за во град.

- **(+) Марина**

Кога најчесто се чувствуваш среќна?

- Среќна сум на кога сум на одмор. Со друштво, на плажа, покрај море.

Што те прави тогаш среќна?

- Тогаш се чувствувам живо, исполнето (.) уживам во потполност. Се друго ми е помалку важно. Забиравам на се, на сите проблеми, обврски, работи кои треба и мора да ги направам. (.) Ги сакам тие денови. Ги живеам целосно. Јас се чувствувам целосно. [М]инатото лето бев во Шпанија. Кога се вратив заборавив дури и како се викам. Се ми се избриша од свеста. Се рестартирав целосно. Сега едвај го чекам следниот одмор.

Кои карактеристики, според тебе, ги поседуваат луѓето кои се среќни?

- Знаат да го живеат животот во потполност. Знаат да живеат исполнето, среќно, да го уживаат моментот. Дедо ми беше таков човек.

Можеш да го опишеш на кратко?

- Па знаеше да ужива. Да стане на сабајле, да си направи кафе, да си седне во дворче, да си го пие полека, голтка по голтка. Потоа ќе си земеше торбата (), натенане ќе прошеташе низ калето, па до пазар. Ама сето тоа го правеше со некое уживање и мир. Како да е во медитација ((се смее)). Па ќе си дојдеше за ручек, полека ќе си наместеше маса и ќе ручаше на раат, без брзање, без притисок.

- **(-) Владан**

Какво е твоето искуство во врска со среќата?

- Хм::: незна:::м што точно да ти кажам.

Кога се чувствуваш среќен?

- Обично кога играм кошарка или фудбал.

Што поконкретно те прави во тие моменти среќен?

- Па::: ништо. Самото тоа. Играта ме прави среќен.

Кои твои карактеристики кои го поседуваш прават да се чувствуваш среќен?

- П::: добар сум во фудбал. Во кошарка не толку. Ми фали висина. Ама се усовршувам. Пак сум подобар од повеќето од маало.

Имаш ли нешто да додадеш во врска со оваа тема, за среќата?

- Човек треба да се усовршува во она што е добар. Тоа е предуслов да биде среќен.

- **(+) Ирена**

Што те прави среќна?

- Среќна сум кога сум во весела, ведре атмосфера, со весело друштво, кое знае да ме насмее, да ме расположи. (.) Со такви луѓе и се дружам. Не сакам луѓе кои се лутат и постојано нешто мрчат. Негативци.

Кои твои карактеристики те прават среќна?

- Токму ова што го зборов. Што знам да ги орасположам другите, знам да ги насмеам.

Според тебе, кои карактеристики ги поседуваат среќните луѓе?

- Дефинитивно имаат смисла за хумор. Знаат да кажат добар виц, да гледаат ведро на работите. Да те насеат. Тоа многу го ценам кај луѓето. Да го имаат тој квалитет. Јас сум растена во таква фамилија и добро знак колку тоа функционира.

ШИФРА: _____

ФАКУЛТЕТ: _____ ПОЛ: _____ ВОЗРАСТ: _____

ВИА ПРАШАЛНИК ЗА КВАЛИТЕТИТЕ

Изберете и штиклирајте една од понудените опции за секое тврдење. Секое од тврдењата може да повлекува одговор кој е пожелен за повеќето луѓе, меѓутоа изберете го оној кој најдобро ве опишува Вас.

Ве молиме бидете искрени и прецизни!

1. За мене светот претставува многу интересно место за живеење.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

2. Секогаш се трудам да присуствувам на настани од едукативен карактер.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

3. Секогаш ги идентификувам причините за моите постапки.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

4. Една од моите јаки страни е способноста да дојдам до нови и различни идеи.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

5. Свесен/на сум за социјалната средина која ме опкружува.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

6. Секогаш имам широк поглед на работите кои се случуваат.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

7. Не се повлекувам кога сум соочен/на со силни противници.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

8. Никогаш не се откажувам пред задачата да биде завршена.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

9. Секогаш ги одржувам сопствените ветувања.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

10. Никогаш не сум претерано зафатен/на за да помогнам на пријател.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

11. Подготвен/на сум да превземам ризик кога започнувам нова врска.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

12. Никогаш не ги пропуштам групните состаноци или тимските активности.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

13. Секогаш признавам кога грешам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

14. Во група, настојувам секој од присутните да биде вклучен.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

15. Не ми претставува проблем да се исхранувам здраво.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

16. Никогаш намерно не сум повредил/ла никого.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

17. Значајно ми е што живеам во свет во кој има убавина.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

18. Секогаш изразувам благодарност кон луѓето кои се грижат за мене.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

19. Секогаш гледам на светлата страна од животот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

20. Јас сум спиритуален човек.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

21. Секогаш сум благодарен/на за добрите работи кои ми се имаат случено.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

22. Кога пријателите се во мрачно расположение, се обидувам да ги расположам и насмеам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

23. Сакам целосно да го живеам животот, а не само да посматрам од страна.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

24. Секогаш го оставам минатото позади.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

25. Никогаш не ми е досадно.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

26. Сакам да учам нови работи.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

27. Секогаш ги испитувам двете страни на некој проблем.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

28. Кога ќе ми биде кажано како да направам нешто, веднаш размислувам на други можни начини како истото да се направи.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

29. Знам како да се справам со различни социјални ситуации.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

30. Без обзир на тоа што се случува во моментот, секогаш го имам на ум она што е најважно.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

31. Имам надминато емоционален проблем преку директно соочување со истиот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

32. Секогаш го завршувам тоа што ќе го започнам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

33. Пријателите ми кажуваат дека знам да ги одржам работите во реалност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

34. Навистина уживам во правење на мали нешта за пријателите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

35. Постојат луѓе во мојот живот кои се грижат за моите чувства и мојата добросостојба на ист начин како за сопствените.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

36. Навистина се чувствувам убаво кога сум дел од некоја група.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

37. Способноста за правење компромиси е моја значајна карактеристика.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

38. Како лидер, се однесувам подеднакво добро према сите, без разлика на нивното искуство.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

39. Дури и кога колачите и другите слатки се наоѓаат пред мене, никогаш не се прејадувам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

40. Моето мото е „подобро на сигурно, отколку после да се каам“.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

41. Добрината на другите луѓе длабоко ме допира.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

42. Ме облева топлина кога ќе слушнам за нечиј чин на великодушност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

43. Секогаш гледам позитивно на ситуациите кои на другите им изгледаат негативни и безизлезни.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

44. Ја практикувам мојата религија.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

45. Не сакам да се издвојувам од останатите луѓе.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

46. Повеќето луѓе би рекле дека е забавно да се биде со мене.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

47. Никогаш не се чувствувам лошо и непријатно кога се будам наутро.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

48. Ретко останувам лут/а подолго време.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

49. Секогаш сум ангажиран/а околу нешто што ми побудува интерес.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

50. Се чувствувам возбудено кога ќе научам нешто ново.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

51. Донесувам одлуки само откако ќе ги имам сите потребни информации.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

52. Сакам да изнаоѓам нови начини на правење на работите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

53. Без разлика на ситуацијата, лесно се адаптирам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

54. Мојот поглед на светот е извонреден.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

55. Никогаш не се двоумам да изнесам мислење во јавноста кое не е прифатено од мнозинството.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

56. Јас сум личност ориентирана кон остварување на целите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

57. Верувам дека искреноста претставува основа за доверба.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

58. Издвојувам време за да ги развеселам луѓето кои се чувствуваат потиштено.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

59. Постојат луѓе во мојот живот кои ги прифаќаат моите недостатоци.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

60. Јас сум премногу лојална личност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

61. Се однесувам према сите луѓе подеднакво, без разлика на тоа за кого станува збор.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

62. Една од моите силни страни е умешноста да помогнам група луѓе да работат подобро заедно, дури и кога постојат разлики меѓу членовите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

63. Јас сум личност со силна дисциплина.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

64. Секогаш добро размислувам пред да кажам нешто.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

65. Кога гледам убави нешта доживувам длабоки емоции.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

66. Најмалку еднаш во денот запирам и се потсетувам на благодетите кои ми ги пружил животот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

67. И покрај пречките и проблемите, секогаш гледам со надеж кон иднината.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

68. Вербата во господ или во некоја друга универзална сила никогаш не ме напушта во периоди кога ми е тешко.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

69. Не се однесувам како да сум по нешто посебен/на.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

70. Ја користам секоја прилика да исполнам нечиј ден со радост.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

71. Никогаш не им пристапувам на работите со половина срце.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

72. Никогаш не барам одмазда.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

73. Секогаш сум љубопитен/на за светот што ме опкружува.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

74. Секој ден со нетрпение ја очекувам можноста да научам нешто ново.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

75. Ја вреднувам способноста што ја имам за критичко размислување.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

76. Се гордеам со креативноста која ја поседувам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

77. Имам способност да направам на другите да им биде забавно.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

78. Никогаш немам насочено пријател во погрешна насока, преку давање на лоши совети.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

79. Морам да застамам зад она во што верувам, без разлика на последиците.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

80. Ги дозавршувам започнатите работи, без разлика на препреките на патот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

81. Ја кажувам вистината дури и кога боли.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

82. Сакам да ги правам другите луѓе среќни.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

83. Претставувам најзначајна личност во нечиј туѓ живот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

84. Давам најдобар резултат кога работам во група.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

85. За мене секој човек има подеднакви права.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

86. Ме бидува во организирање на групни активности.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

87. Знам да ги контролирам сопствените емоции.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

88. Моите пријатели сметаат дека мудро бирам што ќе кажам и како ќе постапам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

89. Наоѓам убавина онаму каде другите не можат да ја забележат.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

90. Кога ќе добијам подарок, секогаш изразувам благодарност на тој кој ми го подарил.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

91. Имам јасна слика за тоа што сакам да ми се случи во иднина.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

92. Животот ми има длабока смисла.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

93. Никогаш не се фалам со способностите што ги поседувам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

94. Се обидувам да направам да ми биде забавно во секоја ситуација.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

95. Го сакам она што го правам и работам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

96. Секогаш им допуштам на другите да ги остават грешките позади и да започнат нов почеток.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

97. Голем број на различни активности ме прават да се чувствувам возбудено.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

98. Јас сум човек кој е посветен на доживотно учење.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

99. Моите пријатели ја почитуваат мојата непристрасност и објективност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

100. Секогаш изнаоѓам нови начини на правење на работите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

101. Секогаш знам што ги придвижува другите луѓе.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

102. Другите ме опишуваат како „премногу мудар/ра за своите години“.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

103. Јас превземам акција додека другите зборуваат.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

104. Јас сум вреден работник.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

105. Може да се верува на моите ветувања.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

106. Во изминатиов месец имам помогнато на пријател по сопствена иницијатива.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

107. Не постои нешто што би го направила мојата фамилија или блиските пријатели, поради кое би престанал/ла да ги сакам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

108. Никогаш не зборувам лошо за мојот тим пред луѓе од надвор.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

109. На секого му давам подеднаква шанса.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

110. Со цел да бидам ефективен лидер, спрема сите се однесувам подеднакво.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

111. Никогаш не правам работи кои долгорочно се лоши за мене, дури и кога моментално прават да се чувствувам добро.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

112. Секогаш избегнувам активности кои се физички опасни.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

113. Често останувам без зборови од убавината отсликана во некој филм.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

114. Јас сум човек кој покажува неизмерна благодарност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

115. Доколку добијам лоша оценка, се насочувам кон следната можност и планирам како да ја подобрам работата.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

116. Во последниве 24 часа имам поминато 30 минути во молитва, медитација или размислување за нештата.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

117. Горд/а сум на тоа што сум обична, едноставна личност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

118. Се обидувам да внесам хумор во се што правам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

119. Со нетрпение го очекувам секој нов ден.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

120. Верувам дека е најдобро да се прости и заборави.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

121. Поседувам мноштво на различни интереси.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

122. Секогаш знам да одвојам време за да посетам некој музеј.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

123. Кога темата тоа го налага, можам да размислувам многу рационално.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

124. Моите пријатели велат дека често предлагам нови и различни идеи.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

125. Секогаш добро се согласувам со луѓе со кои за прв пат се среќавам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

126. Имам способност кога гледам во работите да можам да ја видам целосната слика.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

127. Секогаш ги бранам сопствените ставови и верувања.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

128. Не се откажувам лесно.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

129. Се држам до она во што верувам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

130. Секогаш им се јавувам на пријателите кога се болни.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

131. Секогаш чувствувам присуство на љубов во мојот живот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

132. Важно ми е да ја одржам хармонијата со групата во која припаѓам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

133. Силно верувам во принципите на правичност и еднаквост.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

134. Верувам дека нашата човечка природа не соединува да работиме на постигнување на заеднички цели.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

135. Секогаш можам да истраам кога држам диета.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

136. Пред да превземам конкретен чекор секогаш прво размислувам на последиците.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

137. Секогаш сум свесен/на за убавината на природата која ме опкружува.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

138. Одам во екстреми кога сакам да им заблагодарам на луѓето кои биле добри со мене.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

139. Имам планови за тоа што сакам да бидам во наредните пет години.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

140. Мојата религиозност/спиритуалност ме прави тоа што сум.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

141. Претпочитам да оставам другите да зборуваат повеќе за себе, отколку јас за мене.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

142. Никогаш не дозволувам непријатните ситуации да ми влијаат на смислата за хумор.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

143. Полн/а сум со енергија.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

144. Секогаш сакам на луѓето да им дадам втора шанса за да можат да се променат.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

145. Во секоја ситуација можам да најдам нешто што ме интересира.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

146. Читам поголем дел од времето.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

147. Карактеристично за мене е темелно да ги промислувам работите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

148. Јас сум човек кој размислува креативно.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

149. Добар/ра сум во чувствување на емоциите на другите луѓе.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

150. Имам зрел поглед кон животот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

151. Секогаш се соочувам со сопствените стравови.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

152. Никогаш не застранувам со вниманието кога нешто работам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

153. Се гордеам со тоа што не преувеличувам кога се опишувам кој/а сум и што сум.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

154. Подеднакво сум возбуден/на за среќата на другите исто како и за сопствената.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

155. Способен/на сум да покажам љубов кон друга личност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

156. Секогаш ги поддржувам другарите од тимот или членовите од групата каде припаѓам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

157. Одбивам да примам заслуга за работа која јас не сум ја сработил/ла.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

158. Пријателите секогаш ми кажуваат дека сум строг но правичен лидер.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

159. Секогаш можам да кажам „е сега ми е доста“.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

160. Секогаш можам да го одвојам доброто од лошото.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

161. Чувствувам длабока почит кон сите облици на уметност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

162. Чувствувам благодарност кон она што го имам добиено во животот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

163. Знам дека ќе успеам да ги постигнам целите кои си ги имам поставено.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

164. Верувам дека секој човек си наоѓа одредена смисла во животот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

165. Ретко се обидувам да привлечам внимание на себе.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

166. Имам одлична смисла за хумор.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

167. Кога стартувам со нов проект едвај чекам да започнам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

168. Ретко се обидувам да се одмаздам кога некој ќе ми згреши.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

169. Лесно ми е да си најдам занимација.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

170. Кога сакам да научам нешто ново, веднаш одам во библиотека или се вклучувам на интернет.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

171. Секогаш ги согледувам позитивните и негативните аспекти на работите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

172. Мојат фантазија е поширока од онаа на моите пријатели.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

173. Свесен/на сум за сопствените чувства и мотиви.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

174. Другите луѓе ми се обраќаат за совет.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

175. Ги имам победено болката и разочарувањето.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

176. Кога ќе решам нешто да направам истрајувам до крај.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

177. Попрво би умрел/ла отколку да живеам неавтентично.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

178. Уживам да бидам љубезен/на кон другите луѓе.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

179. Можам да ја примам љубовта од другите луѓе.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

180. Секогаш ги почитувам лидерите на групата во која припаѓам, дури и кога не се согласувам со нив.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

181. Дури и кога некој човек не ми се допаѓа се однесувам коректно кон него.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

182. Како лидер, настојувам сите членови од групата да бидат задоволни и среќни.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

183. Без исклучок, работите на работа, на школо или дома ги завршувам на време.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

184. Јас сум личност која внимателно ги промислува работите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

185. Чувствувам восхит кон обичните работи во животот, кои другите ги примаат здраво за готово.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

186. Кога ќе погледнам на сопствениот живот, наоѓам многу работи за кои сум благодарен/на.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

187. Верувам дека начинот на кој што ги правам работите ќе даде најдобри резултати.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

188. Верувам дека постои некоја универзална сила, господ.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

189. Ми имаат кажано дека скромноста е една од моите најсилни страни.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

190. Ми претставува задоволство кога ќе успеам да ги насмеам другите луѓе.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

191. Едвај чекам да видам што ново ме чека во животот во месеците и годините кои следат.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

192. Обично сум подготвен/на да дадам уште една шанса.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

193. Мислам дека мојот живот е извонредно интересен.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

194. Читам голем број на разновидни книги.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

195. Се обидувам одлуките кои ги носам да бидат базирани на добри причини.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

196. Во изминатиот месец имам изнајдено креативно решение за конкретен проблем во мојот живот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

197. Секогаш знам што да кажам за другите луѓе да се чувствуваат добро.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

198. Можеби нема да кажам на другите, но се сметам себе си за мудар човек.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

199. Секогаш реагирам во знак на протест кога ќе слушнам некој да кажува зловни работи.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

200. Кога правам планови, сигурен/на сум дека ќе направам да успеат.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

201. Пријателите секогаш ми велат дека сум приземјена и искрена личност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

202. Убаво ми е кога ќе допуштам и другите луѓе да бидат центар на внимание.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

203. Постои сосед, колега или соученик во мојот живот за кого навистина се грижам и ми е значаен како човек.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

204. Важно ми е да ги почитувам одлуките на групата на која припаѓам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

205. Верувам во тоа дека секој треба да си го каже сопственото мислење.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

206. Како лидер на група, верувам дека секој член од групата треба да си го каже сопственото мислење во врска со активностите на групата.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

207. За мене, вежбањето и подготовката се исто толку важни колку и самиот настап.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

208. Секогаш правам внимателни избори.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

209. Често копнеам да искусам некое врвно уметничко дело, како музика, драма или уметничка слика.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

210. Секој ден доживувам длабоко чувство на благодарност.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

211. Кога се чувствувам депримирано, секогаш размислувам за добрите работи во мојот живот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

212. Моето верување во господ или во некоја друга универзална сила ми го прави животот значаен.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

213. Луѓето никогаш не би ме опишале како арогантен/на.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

214. Верувам во тоа дека животот повеќе наликува на игралиште отколку на воено поле.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

215. Се будам со чувство на возбуда за можностите кои ми ги нуди новиот ден.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

216. Не посакувам никој да пати, дури ни мојот најлош непријател.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

217. Навистина уживам кога слушам за други земји и култури.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

218. Сакам да читам стручна литература, поради забава.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

219. Моите пријатели ја вреднуваат мојата добра проценка на работите.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

220. Чувствувам силна потреба да направам нешто оригинално во текот на годината која следува.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

221. Ретко се случува некој да ме искористи.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

222. Другите луѓе ме сметаат за мудар човек.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

223. Јас сум храбар човек.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

224. Кога ќе го добијам тоа што го сакам, обично тоа е резултат на напорна работа.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

225. Другите луѓе ми веруваат дека можам да ги чувам нивните тајни.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

226. Секогаш ги ислушувам луѓето кога ми зборуваат за проблемите кои ги имаат.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

227. Лесно ги споделувам чувствата со другите луѓе.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

228. Радо го жртвувам мојот личен интерес во корист на групата на која припаѓам.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

229. Верувам дека вреди да се слушне сечие лично мислење.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

230. Кога сум во позиција на авторитет, никогаш не ги окривувам другите за проблемите кои се јавуваат.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

231. Вежбам редовно.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

232. Не можам да замислам да лажам или да сум неискрен/а.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

233. Во изминатава година имам создадено нешто убаво.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

234. Богато сум награден/а и благословен/а во животот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

235. Обично го очекувам најдоброто.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

236. Чувствувам дека сум повикан/а и дека имам одредена мисија во животот.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

237. Луѓето сакаат да се дружат со мене затоа што сум скромен/нас.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

238. Познат/а сум по мојата добра смисла за хумор.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

239. Луѓето ме опишуваат како полн/а со жар и занес.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

240. Кога некој се однесува лошо кон мене, се обидувам да возвратам со разбирање.

☐ многу личи на мене ☐ личи на мене ☐ неутрално ☐ не личи на мене ☐ многу не личи на мене

- А – потполно не се согласувам
Б – делумно не се согласувам
В – ниту се согласувам, ниту не се согласувам
Г – делумно се согласувам
Д – потполно се согласувам

1. Сакам да одгледувам растенија по дома.
2. Кога правам планови, сигурен/на сум дека ќе направам да успеат.
3. Еден од моите проблеми е тоа што не можам да прекинам со работата кога е потребно.
4. Кога не можам да направам некоја работа од прв пат, се обидувам додека не успеам.
5. Наследноста игра основна улога во одредување на нечија личност.
6. Тешко ми е да склопам нови пријателства.
7. Кога ќе си поставам значајни цели, ретко се случува да ги остварам.
8. Се откажувам од започнатите работи уште пред да ги завршам.
9. Сакам да готвам.
10. Кога ќе сретнам човек со кого сакам да се запознаам, наместо да чекам прв да ми пристапи директно му пристапувам.
11. Избегнувам да се соочам со проблемите.
12. Доколку нешто ми изгледа премногу комплицирано за правење, нема ни да започнам да го правам.
13. Кај секој човек постои нешто добро.
14. Доколку сретнам човек кој ми е интересен а кој е тежок за запознавање, брзо се откажувам во намерата да се запознаам со него.
15. Кога имам да завршам некоја непријатна работа, останувам со истата додека не ја завршам.
16. Кога ќе одлучам нешто да направам, веднаш се зафаќам со работа.
17. Ја сакам науката.
18. Кога се обидувам да научам нешто ново, брзо се откажувам доколку немам видливи резултати.
19. Кога се обидувам да се спријателам со некој кој делува незаинтересирано, не се откажувам лесно.
20. Кога ќе се соочам со неочекувани проблеми, не се снаоѓам добро.
21. Кога би бил уметник, би сакал да сликам деца.
22. Избегнувам да учам нови работи доколку ми изгледаат премногу комплицирано.
23. Неуспесите ме поттикнуваат да се вложам уште повеќе.
24. Не се снаоѓам добро кога присуствувам на социјални собири.
25. Многу сакам да јавам коњ.
26. Несигурен/на сум во сопствената способност да ги направам работите како што треба.
27. Јас сум самоуверена личност.
28. Пријателствата кои ги имам склопено во животот се благодарение на мојата способност лесно да склопувам пријателства.
29. Лесно се откажувам.
30. Не се чувствувам способен/на да се справам со повеќето проблеми кои ми се јавуваат во животот.

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. Мојам 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!