

Универзитет “Св. Кирил и Методиј” - Скопје

Филозофски факултет

Институт за психологија

**Поврзаност на субјективната добросостојба со  
временската перспектива и со смислата во  
животот кај студентки**

**МАГИСТЕРСКИ ТРУД**

Менторка:

**Проф. д-р Елена Ачковска - Лешковска**

Кандидатка:

**Марија Штерјовска**

Скопје, 2014г.

# СОДРЖИНА

<b>ВОВЕД</b> .....	<b>4</b>
ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО .....	7
ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА .....	8
<b>Временска перспектива</b> .....	8
Времето како психолошки конструкт .....	8
Дефинирање на временската перспектива.....	9
Детерминанти на временската перспектива .....	11
Временски перспективи на минатото .....	13
Временски перспективи на сегашноста .....	15
Временска перспектива на иднината .....	18
Мерење на временската перспектива.....	23
Временската перспектива во периодот на адолесценција .....	25
<b>Смисла во животот</b> .....	27
Смисла на животот vs. смисла во животот .....	31
Терминолошка дистинкција меѓу смислата во животот и целта во животот .....	32
Дефинирање на смислата во животот .....	33
Дводимензионален модел на Steger и сор. за смисла во животот .....	35
Мерење на смислата во животот .....	39
Смислата во животот во периодот на адолесценција.....	41
<b>Субјективна добросостојба</b> .....	42
Традиции на проучување на добросостојбата.....	43
Дефинирање на субјективната добросостојба.....	48
Дуалистичката природа на субјективната добросостојба .....	50
Теории на добросостојбата.....	53
Фактори на субјективната добросостојба .....	56
Бенефити од високото ниво на добросостојба .....	59
Мерење на субјективната добросостојба.....	60
Субјективната добросостојба во периодот на адолесценција .....	63
<b>РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА</b> .....	64
Истражувања на поврзаност меѓу субјективната добросостојба и временската перспектива.....	64
Истражувања на поврзаноста меѓу субјективната добросостојба и смислата во животот .....	71
Истражувања на поврзаност меѓу временската перспектива и смислата во животот .....	79
<b>ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ</b> .....	84
<b>МЕТОД</b> .....	<b>85</b>
ИСПИТАНИЦИ .....	85
МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ .....	85
ПОСТАПКА .....	90

<b>РЕЗУЛТАТИ .....</b>	<b>92</b>
РЕЗУЛТАТИ ОД ДЕСКРИПТИВНА АНАЛИЗА .....	92
Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата субјективна добросостојба.....	92
Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата смисла во животот.....	93
Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата временска перспектива.....	94
РЕЗУЛТАТИ ОД КОРЕЛАЦИСКА АНАЛИЗА.....	96
РЕЗУЛТАТИ ОД РЕГРЕСИВНА АНАЛИЗА.....	97
РЕЗУЛТАТИ ОД ДИФЕРЕНЦИЈАЛНА АНАЛИЗА.....	102
<b>ДИСКУСИЈА .....</b>	<b>104</b>
ДИСКУСИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ДЕСКРИПТИВНАТА АНАЛИЗА .....	104
ДИСКУСИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД КОРЕЛАЦИСКАТА АНАЛИЗА .....	108
Дискусија на резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со временската перспектива.....	108
Дискусија на резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со смислата во животот.....	114
Дискусија на резултатите за поврзаноста на временската перспектива со смислата во животот .....	122
ДИСКУСИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД РЕГРЕСИВНАТА АНАЛИЗА .....	124
ДИСКУСИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ДИФЕРЕНЦИЈАЛНАТА АНАЛИЗА .....	131
ОГРАНИЧУВАЊА, НЕДОСТАТОЦИ И ПРЕДИЗВИЦИ ЗА ПОНАТАМОШНО ИСТРАЖУВАЊЕ .....	135
ПРАКТИЧНИ ИМПЛИКАЦИИ НА НАОДИТЕ.....	137
<b>КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....</b>	<b>139</b>
<b>РЕЗИМЕ.....</b>	<b>148</b>
<b>ПРИЛОГ 1 .....</b>	<b>149</b>
<b>ПРИЛОГ 2 .....</b>	<b>150</b>
<b>ПРИЛОГ 3 .....</b>	<b>152</b>
<b>ПРИЛОГ 4 .....</b>	<b>153</b>
<b>ПРИЛОГ 5 .....</b>	<b>155</b>

# ВОВЕД

Животот на секој поединец се сведува на правење работи кои директно или индиректно ќе го донесат до некаква за него посакувана среќа и ќе му дадат смисла на живеењето. Во тој процес тој континуирано ги евалуира искуствата од минатото, ги доживува сегашните моменти и создава планови и очекувања за иднината, па на тој начин функционира во замислени временски рамки кои му помагаат во осмислувањето и разбирањето на сопствениот живот. Непроценливата важност на психичкото здравје или психичката добросостојба на секој човек е увидена од позитивната психологија, ново движење во психологијата кое, за разлика од традиционалните практики својот интерес на истражување го фокусира повеќе на позитивните психички појави. Еден од клучните поими кои ги обработува позитивната психологија е субјективната добросостојбата кај индивидуата односно како таа самата когнитивно и афективно го вреднува сопствениот живот (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Станува збор за сложен конструкт кој често се поистоветува со поимот среќа, но кој не подразбира само пријатни чувства, туку и задоволство од животот како резултат на остварување на нешта/цели кои се вреднувани и посакувани.

Според Спасовски (2012) чувството на субјективна добросостојба е чувство кое е најтесно поврзано со доживувањето на смислата на животот. Чикзентмихаљи (1991) во својата теорија на тек или понесеност (flow) вели дека луѓето кои се ангажирани во активности кои за нив имаат смисла и цел, се позадоволни од својот живот, односно имаат поголема субјективна добросостојба (според Спасовски, 2012). Според тоа, за човек да се занимава со она што за него има смисла, пред сè мора да го идентификува, односно да знае што на неговиот живот му дава смисла. Оттаму, знаењето или постоењето на смисла во нечиј живот, би значело и повисоко ниво на субјективна добросостојба. Наодите од многу претходни истражувања укажуваат дека успехот во наоѓањето на смисла во животот е проследено и со психолошка добросостојба (Reker, Peacock & Wong, 1987; De Lazzari, 2000; Steger et. al. 2006, 2008, 2011; Rathi & Rastogi, 2007; Cohen & Cairns, 2010, Mulders, 2011)

Корените на интересот за смислата потекнуваат од филозофијата, но таа повеќе се бави со прашањето која е смислата на животот на човекот воопшто,

прашање кое од филозофски аспект поапстрактно и погенерално го испитува овој феномен. За разлика од неа, психологијата се фокусира на поединецот и се прашува која е смислата која што ја има секој поединец во својот живот. Така, позитивната психологија преку нејзиниот интерес за евдаимонијата, се интересира и за смислата која луѓето ја наоѓаат во своите животи. Евдаимонијата протолкувана како крајна цел во животот, како највисоко добро и возвишена состојба на среќа, според Аристотел е сфатена како активност на душата при изразување на доблестите (според Спасовски, 2009)

Steger (2006), истакнува дека важна димензија на смислата е барањето смисла, па нејзиното истражување ја дополнува сликата за овој феномен. Како што вели Frankl (1987), човековата потрага по смисла претставува примарен придвижувач во животот на секој човек односно негова вечна мотивациска сила. И оваа димензија во многу истражувања се покажала значајно поврзана со добросостојбата, но наодите не се конзистентни во однос на насоката на таа поврзаност. Одредени наоди покажуваат дека барањето смисла е во позитивна врска со варијабли кои укажуваат на психолошко страдање, како што се анксиозност, депресивност, негативен афект, неуротицизам итн. (Steger et al., 2006). Сепак, оваа димензија е различно поврзана со добросостојбата во текот на животниот век (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Барањето смисла е повеќе поврзано со недостаток на добросостојба во подоцните животни периоди, иако понекогаш и на постара возраст ова може да е случај кај индивидуи кои барањето смисла го имаат како смисла сама по себе, кое никогаш не престанува во животот и не мора да укажува на нејзин недостаток. Во адолесценцијата тоа е адаптивен механизам, нормален развоен феномен и често не мора да е некако поврзан со добросостојбата. Дури, во едно неодамнешно истражување се покажало дека барањето смисла може да има модерирачка улога во позитивниот однос меѓу постоењето смисла и задоволството од животот (Steger, Oishi & Kesebir, 2011).

Во процесот на барање смисла во нив самите како и во надворешниот свет, луѓето се обидуваат да се позиционираат на патот кон среќата и исполнетоста во животот. Ова е особено важно во периодот на адолесценцијата, критичниот развоен период кога младиот човек се соочува со низа промени, потешкотии и предизвици. Со цел да се поттикне колку што е можно блага транзиција кон возрасното доба, важно е да се одреди каква е неговата

психолошка добросостојба и како би можела да се подобри. Затоа, адолесцентите се особено интригантна популација за испитување токму на овие теми. Според Ериксон, станува збор за петтиот стадиум на психосоцијален развој, кој зазема посебно место во развојот на идентитетот кај секоја единка. Во тој период адолесцентот е во незавидна позиција бидејќи не е ни овде ни таму, не е веќе дете, но не е ни возрасен. Во овој стадиум на премин, талкање, преиспитување, неснаоѓање и конфликти со средината, младите трагаат по сопствениот идентитет, како и по одговор на многу важни прашања. Едно од клучните егзистенцијални прашања е: Кои биле како деца, кои се сега и какви би сакале да постанат? (Lazzari, 2000)

Оваа когнитивна операција, која воедно вклучува емотивна реакција кон замислените временски зони, но и преференција за лоцирање на одредена акција во минатото, сегашноста или иднината, се нарекува временска перспектива. Така на пример, некој би можел да има поголема насоченост кон негативните настани од минатото што би се одразило и на неговото донесување одлуки и на очекувањата какви би биле нивните исходи. Временската перспектива често е несвесен процес во кој континуираните личносни и социјални искуства се припишуваат на одредени темпорални категории или временски рамки со цел да им се даде ред, кохерентност и смисла (Zimbardo & Boyd, 1999). Под влијание на културата, воспитувањето, но и личните искуствата низ животот, временската перспектива постанува релативно стабилна личносна диспозиција, како резултат на одредена временска пристрасност која преовладува во однесувањето и погледот што го има личноста кон животот. Во таков случај, како што вели Boniwell (2005), кога луѓето имаат изразено само една доминантна временска ориентација, тие постануваат дисфункционални. Затоа, Zimbardo и Boyd (1999) предлагаат една идеална временска перспектива која би била оптимална за психолошкото здравје и социјалното функционирање на индивидуата. Ја дефинираат како ментална способност за флексибилно менување на различните временски перспективи во зависност од ситуационските околности и личните потреби. Овој модел понатаму го развиваат Boniwell и Zimbardo (2004) укажувајќи дека за оптимално функционирање потребно е да постои избалансиран индивидуален профил на временските перспективи, со поголема застапеност на оние кои се сметаат за помалку штетни.

Интересно е да се истражи како времето од психолошки аспект би можело да придонесе за субјективната добросостојба и како можеби индиректно го прави тоа преку смислата во животот. Во таа насока Eryimaz (2011) изјавува: “на луѓето им е потребна значајна алатка која би им помогнала да си дадат смисла на нивните животи, а таква алатка е времето”. Durayappan (2011) пак во својот модел ЗР вели дека субјективната добросостојба во суштина е темпорален конструкт поради тоа што во себе не вклучува само желба да се постигне среќа (иднина), туку и да се доживува (сегашност), како и да се заштити веќе постоечката (минато).

Гореспоменатите размислувања и истражувања потикнаа субјективната добросостојба во ова истражување да се посматра како на критериумска варијабла, додека пак на временската перспектива и смислата во животот да се гледа како на предикторски варијабли.

Постојат повеќе причини за оправданоста на едно вака осмислено истражување. Пред се, кај нас речиси и нема истражувања на оваа тема кои ја вклучуваат временската перспектива. Освен тоа, ова истражување не е реплика заради проверка на одредени досегашни наоди, туку за прв пат наведените предикторски варијабли ќе бидат ставени во однос со субјективната добросостојба. Исто така, во македонскиот културен контекст, ова истражување би претставувало придонес во развојот на позитивната психологија.за позитивната психологија. Иако придонесот би бил повеќе теоретски односно би овозможил разбирање на поврзаноста на истражувачките варијабли, тоа понатаму би отворило можност и за практична примена на наодите со цел зголемување на субјективната добросостојба кај младите.

## **ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО**

Од воведното разгледување на трите конструкти субјективна добросостојба, временска перспектива и смисла во животот во кое се назира некаква нивна поврзаност, се издвојува главниот истражувачки проблем или проблемското прашање на ова истражување кое гласи:

*Дали постои поврзаност меѓу субјективната добросостојба, временската перспектива и смислата во животот кај студентките?*

# ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

## Временска перспектива

### **Времето како психолошки конструкт**

Времето е една од главните теми кои се истражуваат во рамките на физиката. Тоа е едно од седумте основни квантитети на физичката реалност, на кое му се дава примарно значење и во многу други науки, а почетоците на интересот за него датираат уште од раните филозофски размисли. Според Boniwell (2009), историски гледано, можеме да зборуваме за дихотомната перспектива во определувањето на природата на времето. Уште пред нашата ера, Св. Августин сметал дека времето не постои во реалноста, туку во нашето разбирање на реалноста, односно во нашиот ум. Во оваа насока размислувале и филозофите како Лајбниц и Кант. Спротивно на овој субјективистички приод, на другиот крај на дихотомијата се наоѓа Њутн кој го застапувал ставот дека времето постои независно од сè и тоа има објективен карактер.

Немајќи намера да се даде одговор на едно од главните онтолошки и епистемиолошки дебати меѓу филозофите за тоа дали времето постои независно од умот или е само негов производ, неоспорно е дека тоа е психолошки конструкт. Следењето на времето е една од базичните функции на човековиот развој, која се покажала од витално значење за еволуцијата на човековото когнитивно функционирање (Suddendorf и Corballis, 1997 според Zimbardo и Boyd, 1999). Се покажало и дека времето е релативно не само заради одредени објективни закони на физиката предложени од Ајнштајн, туку и заради одредени субјективни психолошки процеси кај индивидуата која го доживува времето (според Zimbardo и Boyd, 2008). На субјективното доживување на времето влијае емоционалната состојба, личната временска перспектива, ритмот на живот во заедницата и друго. Оттаму, психолошкото време не е објективно мерливо и се разликува од индивидуа до индивидуа.

Психологијата, за разлика од другите науки, го разгледува времето од малку поинаква перспектива, во смисла на: индивидуално време на реакција, субјективно доживување на тоа колку време поминало, преференција кон одредена временска перспектива, насоченост кон одредена временска перспектива, временска ориентација, чувство на тек на времето, чувство на



притисок од времето, добро менаџирање на времето и слично. Zimbardo и Boyd (1999) наведуваат дека многу значајни личности во развојот на психолошката мисла ја истакнале важноста на времето за психолошкото функционирање кај човекот како што се: таткото на психологијата Wilhelm Wundt, таткото на американската психологија William James, таткото на социјалната психологија Kurt Lewin и таткото на психолошкото истражување на времето Paul Fraisse. Уште James во 1890 година (според Zimbardo и Boyd, 1999) го определил времето како психолошка димензија за која издвоил цело поглавје во неговата позната “Принципи на психологијата”. Подоцна и Lewin (1948) ја истакнува важноста на времето како димензија во животниот простор на секоја индивидуа (според Boniwell, 2009). Во поново време Bandura (1997), како главен претставник за социјално-когнитивната мисла, во својата теорија на самоефикасност зборува за влијанието на времето врз бихевиоралната саморегулација преку генерирање верувања за сопствената ефикасност, засновани на поранешните искуства, сегашните проценки и рефлексииите на идните можности (според Zimbardo и Boyd, 1999).

Во својата книга “Временски парадокс” Zimbardo и Boyd (2008) обелоденуваат два клучни парадокси во врска со времето. Првиот парадокс е дека ориентацијата кон времето е едно од најмоќните влијанија во нашите животи, иако кај нас воопшто не постои свесност за тоа. Правејќи компарација со рибите кои не се свесни за водата во која пливаат, Zimbardo и Boyd (2008) укажуваат на тоа дека “времето е водата која го движи текот на нашата свест, но и покрај нејзиното централно место во нашите животи, ние многу ретко размислуваме за начините на кои времето поставува граници и дава правец и длабочина на нашите животи “ (стр.8). Вториот парадокс се однесува на тоа дека иако одредени ориентации кон различни временски зони имаат свои предности, средната застапеност на ориентацијата кон минатото, сегашноста и иднината е најоптимална за здравото психолошко функционирање на човекот, за разлика од наклонетоста само кон одредена временска ориентација.

## **Дефинирање на временската перспектива**

Временската перспектива ги обојува мислите, чувствата и однесувањето кај луѓето, па оттаму Boniwell (2006) заклучува дека таа ги претставува очилата

преку кои луѓето го гледаат светот, а кои пак имаат три типа на леќи: минато, сегашност и иднина.

Временската перспектива ги одразува ставовите, вредностите и верувањата на личноста поврзани со времето, па врз основа на тоа личноста може да даде одговор на прашањето дали повеќе време поминува во мислење за минатото, сегашноста или иднината, како и на тоа дали тие мисли □ се позитивни или негативни. Покрај тоа што временската перспектива го детерминира одговорот на овие прашања, таа ги детерминира и мислите, чувствата, мотивите и однесувањето, односно сите аспекти на психичкиот живот. Зависно од тоа на кој аспект од личноста се фокусираат теоретичарите и истражувачите, тие дале различни дефиниции за конструктот временска перспектива.

James (1890), Lewin (1942) и Fraisse (1963) дале свои дефиниции за временската перспектива за кои заедничко е истакнувањето на сегашното време во кое психолошки постојат и минатото и иднината кои, иако не се присутни во реалноста, влијаат на акциите во дадениот момент. Всушност ваквото дефинирање е под влијание на источните филозофии, поточно на Зенот, каде временската перспектива се дефинира како севкупен поглед на индивидуата во нејзиното психолошко минато и психолошка иднина кои постојат во даденото време (Lewin, 1951, според Zimbardo & Boyd, 1999). Овој став го зазема и Nuttin (1964, 1985) кој изјавува дека иднината и минатото имаат влијание на сегашното однесување така што на когнитивно ниво се присутни во однесувањето (според Zimbardo & Boyd, 1999).

Заземајќи когнитивен пристап кон проучувањето на временската перспектива, De Volder (1979) ја дефинира како преферирана насока на мислите на една индивидуа кон минатото, сегашноста или иднината, која врши влијание врз нејзиното доживување, мотивација, мислење и одредени аспекти на однесувањето (според Boniwell, 2009). Lenings (1996), пак, ги потенцира и когнитивните и афективните аспекти на конструктот, велеејќи дека временската перспектива е когнитивна операција која вклучува и емоционална реакција кон замислената временска зона, но и преференција да се лоцира акцијата во таа зона (според Boniwell, 2009).

Авторите на конструктот кој се користи во овој труд, Zimbardo и Boyd (2008), даваат сеопфатна дефиниција за временската перспектива која ги

вклучува когнитивниот, афективниот, мотивацискиот и социјалниот аспект на психолошкото функционирање на индивидуата. Таа укажува на тоа дека “временската перспектива е често несвесен личен однос кој секој од нас го има кон времето, а воедно и процес преку кој континуираниот тек на егзистенцијата се пакува во временски категории кои помагаат да им се даде ред, ускладеност и смисла на нашите животи” (стр.51). Според авторите, временската перспектива е мултидимензионална и согласно контекстот во западниот свет, идентификувани се пет нејзини фактори односно временски перспективи: две кои се однесуваат на минатото (позитивно и негативно минато), две на сегашноста (хедонистичка и фаталистичка сегашност) и една на иднината. Во поново време на овие пет перспективи им се додава уште една која се однесува на иднината, а станува збор за т.н. трансцендентална иднина. Под трансцендентална иднина се подразбира верување во тоа дека вистинскиот живот почнува после смртта, со што се засилува грижата за последиците од преземените акции во животот пред смртта кои, како што учат и доста религии, доаѓаат во облик на награда или казна. Со оглед на тоа што овој труд се базира на инструмент направен за мерење на првите пет временски перспективи, во продолжение ќе биде ставен акцент само на нив.

## **Детерминанти на временската перспектива**

Zimbardo и Boyd (2008) веруваат дека формирањето на временската перспектива кај личноста не е под влијание на генетското наследство, туку главно влијание имаат средината и активноста на личноста. Временската перспектива на многу несвесен начин се учи од најмала возраст и многу лесно станува дел од нашето психичко функционирање. Така, временската перспектива се формира пред се по пат на социјално учење во текот на раната социјализација и тоа по пат на моделирање и идентификација со Значајните други, како што се родителите и врсниците. Тоа што нејзиниот развој е производ на учење, а не на генетското наследство, остава простор да се гледа пооптимистично на заглавеноста во една временска перспектива, бидејќи како што гласи бихејвиористичкото мото “се она што се научило, може и да се одучи. “ Еднаш штом се разбере врската меѓу заземената, од аспект на времето,

перспектива на гледање на работите и исходот до кој таа води, брзо може да се научи да се гледа на работите од перспективата која е најкорисна.

Понатаму, на временската перспектива влијание имаат и некои средински услови, како географската положба и климатските улови. Се покажало дека луѓето кои живеат поблиску до Екваторот, се повеќе ориентирани кон сегашноста бидејќи, за разлика од оние кои се во подалечните и од аспект на метеоролошки услови посурови подрачја, не мораат однапред да планираат и да се подготвуваат за периодот во кој ќе настапат тешките услови (според Boniwell and Zimbardo, 2004).

Исто така, и културно-општествениот контекст е клучен за развојот на одредена временска перспектива. Како што секоја индивидуа има приклонетост кон една временска перспектива, така и цели нации и култури може да имаат една доминантна ориентираност кон дадена временска зона. Така на пример, протестантите и индивидуалистички ориентираните култури, за разлика од католиците и културите кои го вреднуваат колективизмот, се повеќе фокусирани на иднината и нејзиното планирање, па оттаму се и повеќе финансиски моќни (според Boniwell and Zimbardo, 2004).

И некои демографски карактеристики, како религиозноста и сиромаштијата, можат да влијаат на временската перспектива. Така, на пример, растењето во средина каде постои силно верување дека се што се случува е по волја на Бог и е независно од индивидуалните акции, води до ориентација кон фаталистичка сегашност. Со таа наклонетост кон фатализмот растат и необразованите млади во сиромашните гета на кои таквите околности им покажале дека тие ја немаат контролата врз текот на своите животи (според Zimbardo и Boyd, 2008).

Секако тука е и искуството кое личноста го имала, односно нејзината историја и активност, од кои извлекла некаква поука. Одредени животни случки кои претставувале големи трауми или разочарувања кај личноста, може да ја поттикнат да развие негативно минато или фаталистичка сегашност. Исто така, одредени успеси кои произлегле од планирање и реализација на поставените цели, може да ја поттикнат да е повеќе ориентирана кон иднината (Boniwell and Zimbardo, 2004).

Покрај претходно споменатите детерминанти кои влијаат на развојот на временската перспектива во текот на социјализацијата, постојат и т.н.

ситуациски фактори кои можат краткотрајно да ја променат. Така, на пример, истражувањата покажале дека инфлацијата во државата или пак кога луѓето се на годишен одмор, под дејство на хипноза, под стрес, или под дејство на некои активни супстанции, главно се ориентирани на сегашноста, иако можеби тоа не е нивната карактеристична ориентација. И покрај овие влијанија за промена, кои имаат исклучиво функционална улога за личноста, временската перспектива претставува стабилна личносна карактеристика, така што личноста вообичаено е приклонета кон една временска перспектива која и постанала доминантна поради претходно споменатите детерминанти (според Zimbardo и Boyd, 1999).

### **Временски перспективи на минатото**

Минатото игра клучна улога во двете највлијателни психолошки школи, психоанализата и бихејвиоризмот кои, поаѓајќи од различни претпоставки за развојот на личноста, веруваат дека минатото искуство ја детерминира личноста односно влијае на тоа што е таа сега. Иако науката сама по себе го цени детерминизмот со помош на кој може да врши научни предвидување врз основа на минатите наоди, важноста која овие две школи ја придаваат на минатото е пренагласена. Сепак, не потценувајќи ја улогата која минатото ја има во развојот на личноста, поважно е да се истакне односот односно ставот кој го има единката кон минатите искуства отколку самите минати искуства (Zimbardo и Boyd, 2008).

Поради тоа што промената на запомнетиот настан е неизбежна заради реконструктивната природа на меморијата (Loftus и Palmer, 1974), со која доаѓа до изоставување на одредени детали, искривување на постоечките, па дури и додавање на некои непостоечки, како и поради многу фактори на личноста и на околината, постои можност промената да се случи и во позитивна и во негативна насока (според Zimbardo и Boyd, 2008).

Иако Boniwell (2009) истакнува дека размислувањето за минатото главно резултира со стагнација, таа посочува наоди во кои се добиени различни исходи во зависност од валенцијата на тие мисли. Во тие наоди се покажало дека негативното размислување, кое е карактеристично за временската ориентација кон негативното минато, е поврзано со депресија, анксиозност, агресија, ниско себеценење и несреќа (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995), додека пак

позитивните сеќавања доминантни за временската насоченост кон позитивно минато се предиктор на способноста да се ужива во животот (Bryan, Smart & King, 2005).

### **Позитивно минато**

Ориентацијата кон позитивното минато произлегува од пријатните настани во минатото кои биле или вистински доживевани или се резултат на позитивниот пристап на индивидуата да го гледа најдоброто во секоја ситуација. Психолошки кажано, она што личноста верува дека □ се случило во минатото има поголемо влијание врз нејзините мисли, чувства и однесување отколку она што реално се случувало. Индивидуите со ваква ориентација поминуваат повеќе време со семејството, ги ценат семејните ритуали и средби, имаат повеќе традиционални вредности, како и позитивни спомени од детството, на кои често се навраќаат (Zimbardo & Boyd, 2008).

Zimbardo и Boyd (1999) спровеле студии на случај со испитаници студенти кои покажале значајна изразеност на една од временските перспективи (нивниот скор на таа временска перспектива се наоѓал над 90 - тиот перцентил) во нивното истражување кое примарно имало за цел да ги провери метриските карактеристики на инструментот за мерење на временската перспектива. Покрај тоа што им се потврдиле некои веќе добиени наоди, тие откриле и некои други карактеристики присутни кај така истакнатите профили за дадени временски перспективи. Се покажало дека студентите со доминантна позитивна ориентација кон минатото доаѓаат од комплетни семејства, се повеќе срамежливи, религиозни или спиритуални, не се склони да преземаат ризици, а со тоа и не практикуваат чести сексуални односи, кои доколку ги имаат, ги имаат со помалку партнери и користат заштита.

Иако во многу истражување оваа временска перспектива е значајно поврзана со добросостојбата кај индивидуата, сепак претераната фокусираност на неа има свои негативни страни. Така оние луѓе кои се доминантно насочени кон позитивното минато, се и изразено конзервативни и претпазливи, избегнуваат промени и не се отворени за нови искуства и култури, имаат тенденција да одржуваат status quo позиција и кога таа не е во нивен најдобар интерес и во секој обид за решавање нови проблеми применуваат стари стратегии и решенија (Boniwell, 2006).

## **Негативно минато**

Покрај фаталистичката сегашност, негативното минато е една од двете најмалигни временски перспективи кои, како што вели Boniwell (2009), не носат ништо добро на личноста. Негативниот однос кон минатото се должи на искуството со реално негативни случувања како трауми, разочарувања, порази и загуби во минатото, или пак на негативната реконструкција на минатите настани кои можеби биле сосема бенигни (Zimbardo & Boyd, 2008).

Луѓето со доминантна негативна насоченост кон минатото имаат чувство дека минатото ги демне, изјавувајќи дека болните искуства постојано им се навраќаат во умот. Тие имаат песимистичен однос кон минатото, се фокусираат само на личните искуства кои биле аверзивни и непријатни, што се одразува и на нивното однесување и добросостојба. Zimbardo и Boyd (1999) констатирале дека тие се подепресивни, поанксиозни и поагресивни што секако допринесува да имаат пониско ниво на себеченење и среќа. Според нивните студии на случај, се покажало дека студентите со доста изразена негативна перспектива на минатото имаат склоност за коцкање, немаат желба за дружење и имаат најмала фреквенција на сексуални и спортски активности во споредба со профилите со изразеност на другите временски перспективи.

## **Временски перспективи на сегашноста**

Предностите од насоченоста кон сегашноста ги увиделе многу истакнати теоретичари, од кои Boyd-Wilson и соработниците (2002, според Boniwell, 2005) ги издвојуваат Csikszentmihalyi, главниот претставник на теоријата на тек или понесеност, таткото на хуманистичката психологија Maslow и филозофот Шопенхауер. Покрај нив, и многу практичари, пред сè психотерапевтите, доживувањето на “сега и овде” го сметаат за клучно за ефикасноста на психотерапијата. Ова гледиште на кое што се заснова Гешталт терапијата (Перлс, 2000), произлегува од фактот дека клиентот и кога зборува за нешто што му се случило во минатото, го опишува низ призма на моменталната негова состојба, односно како тој се чувствува сега во однос на таа ситуација, за разлика од психоанализата која има за цел да го разјасни минатото. Ваквиот пристап е под влијание на источните филозофии како Будизмот и Зенот, според кои сегашниот момент ја има моќта да води до добросостојба и душевен мир. Сепак, ориентацијата кон сегашноста се покажало дека не е безусловно пожелна

за добросостојбата, бидејќи таа може да е насочена кон различно и адиктивно однесување (хедонистичка сегашност) или кон безнадежност и апатија (фаталистичка сегашност).

### **Хедонистичка сегашност**

Луѓето со ориентација кон хедонистичката сегашност живеат според принципот на задоволство, истакнат од Freud (1922 (1955)), кој подразбира непосредно задоволување на потребите и е одлика на периодот на детството. Станува збор за авантуристи кои имаат многу енергија и познаници, во друштво се главни забавувачи, но пријателствата им се површни бидејќи лесно им здосадуваат тие околу нив, па бараат нови луѓе и сензации. Заради тоа тие константно се во потрага по возбуда и новини, па следствено на тоа немаат преференција кон конзистентност. Имаат слаба контрола на импулсите, не грижејќи се за идните последици од нивните акции, што ги прави подложни на разни несреќи и повредувања (Zimbardo & Boyd, 1999). Имаат тенденција лесно да се препуштаат на искушенијата кои ги водат до моментални позитивни афекти, кои поради ефектот на “утрото потоа” им носат само привремено каење поради актуелната непријатна афективност од последиците (според Boniwell, 2005). Поради препуштеноста на задоволствата во сегашноста и негрижата за иднината, тие често доживуваат академски и кариерен неуспех (Boniwell, 2005).

Истражувањата покажуваат дека оние кои се доминантно ориентирани кон сегашноста повеќе се изложуваат на ризични акции, како што е брзото возење и не носење заштитна опрема (Zimbardo, Keough, & Boyd, 1997). Тие исто така имаат тенденција на злоупотреба на супстанции, која лесно може да ги доведе до зависност од цигари, алкохол или дрога (Keough, Zimbardo & Boyd, 1999).

Покрај тоа, во различни наоди кои ги посочуваат Zimbardo и Boyd (1999), се покажало дека тие ги одложуваат своите обврски и често и не се појавуваат на закажаните состаноци (Harber, Zimbardo & Boyd, 1999), имаат проблеми со спиењето (Marquez et. al, 1999), користат стратегија на одбегнување кога се соочени со проблеми (Holman & Zimbardo, 1999), практикуваат незаштитен секс и други HIV ризични однесувања (Rothspan & Read, 1996; Hutton, 1999). Исто така, тие не прават редовни здравствени прегледи и не се грижат за сопственото здравје (Guarino, De Pascalis & Di Chiacchio, 1999).



Од студиите на случај се покажало дека студентите со изразена хедонистичка сегашност најчесто не носат часовник, доаѓаат од семејства со разведени родители, не пројавуваат никаква религиозност или спиритуалност и се оние кои најчесто практикуваат некој спорт затоа што се полни со енергија (Zimbardo и Boyd, 1999).

### **Фаталистичка сегашност**

Иако припаѓа во временските перспективи на сегашноста, фаталистичката сегашност, според Zimbardo и Boyd (1999), е единствената временска перспектива кај која отсуствува било каков фокус кон одредена временска зона и се одликува со најголема индиферентност.

Сепак, оваа временска перспектива има нешто заедничко со другата ориентација кон сегашноста. Лицата со доминантна фаталистичка ориентираност практикуваат ризични активности како незащитен секс, злоупотреба на дрога, но не затоа што тоа прави да се чувствуваат добро како оние ориентирани кон хедонистичката сегашност, туку затоа што не веруваат дека таквите практики ќе направат некаква разлика во идните последици. Тие живеат со мотото “Што треба да биде, ќе биде” и не веруваат дека можат некако да влијаат на настаните што се случуваат околу нив, како и на оние во кои самите се инволвирани. Нивното верување е дека некоја надворешна сила, како некоја важна религиозна фигура, владата или општеството, владее со сè, па и со текот на нивните животи, на кои тие немаат контрола (Zimbardo и Boyd, 1999). Всушност, оваа димензија е најслична на психолошкиот конструкт надворешен локус на контрола, кој се покажал дека е поврзан со склоност кон зависности како пушење и коцкање, мала мотивација за промена и постигнување, самосожалување и депресија и ниска социоекономска позиција (Rotter, 1966).

Вообичаено во индивидуалниот профил на временски перспективи, истакнатата фаталистичка сегашност оди во комбинација со истакнато негативно минато, поради логичната претпоставка дека одреден неуспех или разочарување во минатото предизвикале индивидуата да ја изгуби вербата во својата компетентност и да го добие она што Seligman (2008) го нарекува научена беспомошност. Затоа, за овие луѓе е карактеристично тоа што се безнадежни и беспомошни, со силно верување дека некои надворешни сили им го контролираат животот. Поради верувањето во личната беспомошност, луѓето

кај кои е значително изразена, не применуваат активно справување со проблемите и не разговараат со семејството за стресните ситуации (Holman & Zimbardo, 1999). Тие можат да имаат и пореметен сон од ризичните супстанции кои ги користат (според Zimbardo и Boyd, 1999).

Според истражувањето на Zimbardo и Boyd (1999) лицата со истакната фаталистичка временска перспектива имаат високо ниво на анксиозност, агресивност и депресија, а најниско ниво на грижа за идните последици. Студиите на случај на студентите со најдоминантна фаталистичка ориентираност кон сегашноста покажале дека тие немаат желба за долг живот, имаат најниски оценки во споредба со студентите кај кои други временски перспективи се доминантни и не изразуваат желба за дружење, кое и онака им е многу оскудно. Сето ова имплицира дека под голема закана се наоѓа добросостојбата на овие лица.

### **Временска перспектива на иднината**

Bohart (1993) се согласува со тоа дека способноста на луѓето да бидат ориентирани кон иднината е фундаментално за човечкиот развој затоа што дозволува чувство на постоење можности, на имање контрола врз животот, на преземање одговорности и правење избори (според Boniwell & Zimbardo, 2006). Тоа е временската перспектива која најмногу не одвојува од животните кои немаат когнитивна способност да ги замислат идните можни случувања (Boniwell, 2009). Ова е единствената временска перспектива која нема емоционална валенца, односно позитивна или негативна насока. Таа пред сè подразбира насоченост кон идни планови и постигнувања.

Ориентираноста кон иднината во многу истражувања се покажала дека е релевантна за сферата на психофизичкото здравје (според Zimbardo & Boyd, 1999). Лицата главно фокусирани на иднината се покажало дека одат на редовни лекарски прегледи, со што се превенира или навремено се третира појавата на секакво заболување. Исто така, лицата кои се избориле со канцерот во детството и биле воедно оптимисти, имале поголем фокус кон иднината во споредба со песимистите (Guarino, De Pascalis & Di Chiacchio, 1999). Студентите и затворениците со доминантна ориентација кон иднината изјавиле дека не практикуваат незаштитен секс и други HIV ризични однесувања (Rothspan & Read, 1996; Hutton, 1999). Ориентацијата кон иднината се покажала

значајна и за некои здрави стратегии за справување со проблемите, како активното справување и справувањето преку емоционален раст (Holman & Zimbardo, 1999).

Покрај овие конструкти поврзани со здравјето, Zimbardo и Boyd (1999) укажуваат на наоди во кои ориентацијата кон иднината се покажала дека е поврзана и со некои ситуациjsки фактори како што се: поконструктивно користење на времето на бездомниците, што допринело за пократок престој во прифатилиштата и наоѓање работа (Epel, Bandura & Zimbardo, 1999); навремено извршување на поставените барања на студентите и пораното вклучување во задолжителните истражувачки проекти на факултет (Harber, Zimbardo & Boyd, 1999) и повисока статусна позиција на војните офицери, која подразбира поголема одговорност и поголемо признание (Samuels, 1996).

Според студиите на случај спроведени од Zimbardo и Boyd (1999), овие лица практикуваат здрава исхрана по цена на вкусот, имаат најизразена желба за долг живот, постигнуваат највисоки оценки, најмногу го чувствуваат притисокот на времето и изразуваат желба за повеќе дружење заради недостатокот на социјален живот кој е занемарен заради насоченоста кон остварување на целите.

Освен тоа, наведените автори посочуваат и личносни преференции и карактеристики на луѓето со доминантна насоченост кон иднината. Така, овие лица не гледаат предизвик во нови и возбудливи настани како оние ориентирани на сегашноста, туку напротив преферираат познати и предвидливи ситуации во кои тие ќе ја имаат контролата. Затоа нивната преференцијата за конзистентност и грижата за идните последици е на значајно високо ниво. Тие покажуваат и поголема совесност, во учење поминуваат значително повеќе часови неделно, па затоа имаат најдобра студентска и професионална перформанса во споредба со оние наклонети кон другите временски перспективи. Ова е резултат на тоа што тие ги почитуваат поставените рокови, добри планери се и кога сакаат да постигнат нешто, поставуваат јасни цели и специфични стратегии, што ќе ги донесат до нивно исполнување. Затоа често се одрекуваат од непосредното задоволство и веруваат дека тоа ќе им донесе поголема добивка во иднина, па според тоа живеат по принципот на реалност кој подразбира проценка на потенцијалните добивки и загуби од преземените акции (Freud, 1922 (1955)).

Иако овие луѓе се покажуваат како најуспешни во секоја работа, преголемата насоченост кон иднината има и свои негативни страни. Тие често изјавуваат дека имаат малку слободно време и дека немаат многу блиски пријатели. Тоа се должи на нивното претворање во „воркохололици“ кои ги жртвуваат семејството и пријателите за да постигнат поголеми успеси. Тие не си дозволуваат повремено опуштање и препуштање на задоволствата и хобијата, што секако се одразува на нивната добросостојба (Bonniwell, 2005).

### **Оптимален профил на балансирана временска перспектива**

Заради некои позитивни карактеристики може да се заклучи дека доминирањето на одредена временска перспектива е најпожелно за личноста (на пример, позитивно минато), но тоа е погрешен заклучок бидејќи ако таа преовлада во нечиј живот, нејзините недостатоци ќе ги покријат нејзините предности. Во тоа се состои вториот временски парадокс предложен од Zimbardo и Boyd (2008), кој укажува дека најоптимално е постоењето баланс меѓу временските перспективи, односно присуство до одредено ниво на сите временски перспективи, наместо робување на само една, како научен начин на реагирање. Тие велат дека тоа подразбира и флексибилното менување на фокусот кон одредена временска перспектива во зависност од потребите на личноста и барањата на ситуацијата, од што Спасовски (2012) заклучува дека балансираната временска перспектива не е само состојба, туку таа е воедно и процес. Тој идеален профил на баланс меѓу временските перспективи подразбира висока ориентираност кон позитивното минато, средно висока кон хедонистичката сегашност и иднината и ниска ориентираност кон негативното минато и фаталистичката сегашност.

Zimbardo (2013) во едно негово обраќање потенцира дека времето е нашиот најскапоцен подарок кој треба да го користиме сосредоточено преку балансирање на неговите три извори на енергија односно преку тоа да бидеме прицврстени на позитивното минато кое не поврзува со семејството, идентитетот и културата, да бидеме отворени кон моќната хедонистичка сегашност која не врзува со текот на енергија во моментот и да бидеме мотивирани за нови успеси со помош на целиот потенцијал на способности во иднината исполнета со надеж која би не довела до нови дестинации. Со таквиот

временски баланс, тој вели дека би постигнале флексибилно адаптирање во многу предизвици на ситуациите со кои се соочуваме. Би го почитувале и би учеле од своето и туѓото минато. Селективно би се ориентирале кон сегашноста која ја зголемува човековата поврзаност и ценење на природата и уметноста. Би ги користеле нејзините задоволства како самонаградување за тешко постигнатиот успех и би продолжиле да постигнуваме ориентирајќи се кон иднината.

Bohart (1993) вели дека важно е да постои оптимален баланс меѓу временските перспективи, затоа што тоа им овозможува на луѓето да се движат кон иднината по претходно помирување со минатото, а сепак останувајќи врзани за системот на значења кои ги земаат од сегашноста (според Boniwell, 2009). Овој концепт на балансирана временска перспектива е всушност најважниот придонес на проучувањето на временската перспектива за позитивната психологија. Истражувањата покажуваат дека лицата со балансиран профил на временска перспектива имаат значајно поголема среќа од оние кои немаат добиено таков профил (Drake et.al, 2008).

Во тој контекст Boniwell и Zimbardo (2004) ќе изјават: “да се научи како да се постигне балансирана временска перспектива е клучот да се отвори личната среќа и да се најде поголема смисла во животот иако времето немилосрдно и индиферентно отчукува кон крајот на животот за секој од нас” (стр. 18). Тие ова го објаснуваат со тоа што велат дека истражувањето на нечиј однос кон времето има потенцијал да донесе до директна свесност за поцелосно ценење на животот преку наоѓањето врски меѓу минатите и сегашните случувања. Тоа помага да се развие чувство на континуитет меѓу темпоралните зони и да се поттикне процес на наоѓање подлабока смисла во нечија егзистенција” (стр.17).

Како опозит на балансираниот профил, најнездравиот профил на временски перспективи е оној со високо ниво на негативно минато и фаталистичка сегашност. Како што посочуваат Zimbardo (2012), тоа се луѓе кои живеат со негативните работи од минатото и мислат дека тие што и да сторат, ништо нема да се промени. Тие исто така имаат ниски скорови на хедонистичката сегашност и слаба ориентација кон иднината, а најчесто тоа се лица кои имаат клиничка депресија или пост-трауматско стресно растројство.

За предностите на балансираната временска перспектива Zimbardo и Boyd (2008) во својата книга наведуваат неколку истражувања кои покажуваат дека таа води до посреќен и посполнет живот. Во студијата спроведена во Британија од страна на Boniwell и Linley (2007), се покажало дека оние 150 испитаници кои добиле балансиран профил се значајно посамоактуелизирани, а со тоа и поуспешни во работата, кариерата и во врските со семејството и пријателите. Наодите на Rappaport и соработниците (1985) укажуваат на тоа дека континуитетот и балансираноста на временската перспектива е одлика на функционалните луѓе, кај кои е најдена поголема добросостојба. Временската компетентност, која се мери и преку балансираноста и преку континуитетот на временската перспектива, според Boyd-Wilson и соработниците (2002), е една од неопходните компоненти за самоактуелизираните личности. Во контекст на ова Shostrom (1974) изјавува дека самоактуелизираните луѓе се примарно временски компетентни и затоа и живеат посполнет живот во сега и овде. Тие се способни да ги поврзат минатото и сегашноста за иднината во еден смисловен континуитет; тие се помалку оптеретени со вина, каење и огорченост од минатото, за разлика од несамоактуелизираните личности, и своите аспирации на смисловен начин ги поврзуваат со сегашните функционални цели. Тие имаат и неоспорна верба во иднината, без да си поставуваат ригидни и преидеалистички цели.

Поради значајноста на балансираната временска перспектива која има поголема предиктивна моќ за добросостојбата на личноста од било која временска перспектива поединечно (Boniwell, 2009), една од целите на истражувањето на овој труд е да се испита и тој однос, односно дали во македонски контекст студентките со балансиран профил имаат поголема субјективна добросостојба од оние кои немаат добиено таков профил. Покрај тоа, ќе се направи и дескриптивна компарација на добиениот просечен профил на временски перспективи на испитаниците вклучени во овој труд со идеалниот профил направен врз основа на он-лајн собраните податоци на официјалната веб страна за временска перспектива на Zimbardo и Boyd (17 Септември, 2012 [www.timeparadox](http://www.timeparadox))

## Мерење на временската перспектива

Обидот да се мери временската перспектива во психологијата датира од подалечното минато кога биле користени мерки кои мереле или само една димензија (одредена временска зона) или само еден аспект на временската перспектива (евалуација, конгруентност и сл.). Во истражувањата кои користеле унидимензионални инструменти се мерела само една димензија на временската перспектива врз основа на која се носеле заклучоци за другите димензии. Сепак тоа се покажало погрешно бидејќи присуството на една димензија, не значи отсуство на друга, затоа што тие претставуваат независни квалитети. Вообичаено тоа било случај со мерење на ориентираноста кон иднината која доколку се покажела дека е на високо ниво кај индивидуата, се подразбирало дека сегашноста е на ниско ниво. Истото важело и за насоченоста кон сегашноста, која, за разлика од иднината, се сметало дека нуди помал бенефит во западниот свет поради високото вреднување на постигнувањата кои се проектираат во иднината. Уште еден недостаток е занемарувањето на ориентацијата кон минатото. Постоеле обиди за надминување на овој пропуст со конструирање мултидимензионални инструменти за мерење на временската перспектива, но тие имале сомнителни метрички карактеристики. Конечно, Зимбардовиот инвентар на временската перспектива кој се покажал како релијабилна и валидна мерка со висока предиктивна вредност во експерименталните, корелациските и студиите на случај кој, освен тоа што ја мери ориентацијата кон сите временски зони, ја мери и афективната евалуација на тие ориентации (Zimbardo & Boyd, 1999).

Според Boniwell, Osin, Linley и Ivanchenko (2010) првите обиди да се мери временската добросостојба биле повеќе графички, базирани на приказни или проективни тестови, како што се: Future Events Test (Kastenbaum, 1961), Story Completion Test (Barndt & Johnson, 1955) и Time Metaphors (Knapp & Garbutt, 1958). Овие пристапи, покрај тоа што се однесувале само за една временска зона, се покажало дека имаат мала релијабилност и ниски интеркорелации. Boniwell & Zimbardo (2004) наведуваат дека потоа се појавиле инструменти кои вклучувале и повеќе од една временска зона, но ориентацијата кон минатото била игнорирана. Станува збор за инструментите Circles Test (Cottle, 1976), Time Structure Questionnaire (Bond & Feather, 1988) и Time Lines

(Rappaport, 1990), кои покрај претходно споменатиот недостаток, имале слаби метриски карактеристики. Инструментите, пак, Future Anxiety Scale (Zaleski, 1996), Consideration of Future Consequences Scale (Strathman, Gleicher, Boninger & Edwards, 1994) и Sensation – Seeking Scale (Zuckerman, 1994) имале далеку посупериорни психометриски карактеристики, но биле фокусирани само на една временска ориентацијата, најчесто кон иднината.

Обидите да се опфати целата комплексност на временската перспектива во еден инструмент се движеле од инвентарот Time Reference Inventory (Roos & Albers, 1965) и скалата Time Attitude Scale (Nuttin, 1985), се до Стенфордовиот инвентар на временска перспектива (STPI: Stanford Time Perspective Inventory) развиен од страна на Zimbardo во 1990 кој претставувал прекурсор на познатиот ZTPI – Zimbardo Time Perspective Inventory (Zimbardo & Boyd, 1999). Тој вклучувал 5 ориентации: каење за минатото, постигнување кон иднината, две ориентации за сегашноста – хедонистичка и фаталистичка, и фактор за временски притисок. Факторската анализа покажала дека овој инструмент е релативно нестабилен во однос на факторската структура, па неговата последна модификација ZTPI, низ процес на повеќе од еднодецениска проверка, успеала да ги надмине недостатоците како на STPI, така и на сите други обиди за конструирање инструмент за временска перспектива. Од неговото конструирање па сè до денес, ZTPI е главниот инструмент кој се користи во истражувањата на временската перспектива ширум светот, па со таа цел е преведен и адаптиран на многу различни јазици. Поради тоа, и во овој труд тој е избран како инструмент за мерење на временската перспектива. Иако истражувањата најчесто ја потврдуваат неговата пет-факторска структура, постојат и забелешки кои главно се насочени кон недостатокот на валенца на ориентацијата кон иднината. Еден таков пример е шведската верзија на Зимбардовиот инвентар S-ZTPI (Carelli, Wiberg & Wiberg, 2011) кој покрај постоечките четири фактори кои се однесуваат на минатото и сегашноста, има два фактора за иднината – позитивна и негативна иднина (според Wiberg, Sircova, Wiberg и Carelli, 2012). Поради тоа, многу емпириски истражувања сугерираат поголема хетерогеност на некои од постоечките фактори, кои со понатамошно делење достигнале и до осум-факторски модели на временска перспектива, кои се покажале посоодветни за различни култури (Bonniwell et al., 2010).



Низ историјата на проучување на временската перспектива Boniwell & Zimbardo (2004) истакнуваат дека се појавиле и инструменти за мерење на балансираноста на временските перспективи, како што се скалите Time Competence Scale (Shostrom, 1968) и Temporal Balance Scale (Kazakina, 1999). Балансираната временска перспектива, која од истражувачите добила различни називи, како, на пример, продуктивна временска перспектива (Litvinovic, 1998 според Boniwell и Zimbardo, 2004), добила и различни пристапи за нејзино операционализирање. За сите нив заедничко е дека се базираат на теоретскиот предлог на Zimbardo и Boyd (1999) за идеална временска перспектива, кој потоа е дообработен од страна на Boniwell и Zimbardo (2004). Според нив, балансираниот профил се состои од високи скорови на позитивното минато, средно високи на хедонистичката сегашност и иднината и ниски на фаталистичката сегашност и негативното минато.

За да се одреди што се подразбира под високо, средно или ниско ниво на одредена временска перспектива, направени се неколку операционализации на балансираниот профил од кои најпознати се онаа на Boniwell и соработниците (2005) кои како референтна точка ја користат медијаната или 50-тиот перцентил и онаа предложена од Drake и соработниците (2008) која се користи и во овој труд, а според која 33тиот перцентил го одвојува високото од ниското ниво на одредена временската перспектива. И двете, без разлика на користениот метод на операционализација, добиваат мал процент на испитаници со балансиран профил, што укажува или на тоа дека ваквиот профил е реткост во реалноста или пак дека е потребно да се операционализира на друг начин.

## **Временската перспектива во периодот на адолесценција**

Адолесценцијата, која започнува со пубертетот на возраст од 10 години и трае до преминот кон рана зрелост во 25-тата година, се дели на рана (10-14 години), средна (15-19 години) и доцна адолесценција (20-24 години), стадиуми кои се одликуваат со различни карактеристики и развојни задачи (Шкарик, 2004а). Раната адолесценција главно се одликува со фокусираност на некои телесни промени и стекнување биолошка зрелост, додека средната адолесценција со психолошки промени на когнитивно, емотивно и социјално ниво. Во доцната адолесценција се очекува сите развојни задачи на периодот на

адолесценција, кои се главно насочени кон созревање на физички и психички план, да се завршат или барем да привршат (Шкариќ, 2004а).

Според Ericson ((1968) 2008) основната задача на адолесценцијата е формирањето личен идентитет под кој подразбира општа слика која личноста ја има за себе, а се постигнува преку интегрирање на различните аспекти на сликата за себе. Оваа интеграција се случува низ процес на временска перспектива поради што Керамичева (1996) ќе рече: “адолесцентот за да се здобие со чувство на личен идентитет, треба да може да го согледа својот живот во временска перспектива односно треба да согледа што е тој сега, каков бил порано и каков треба да биде во иднина” (стр.301). Сличен став зазема и Мек Адамс (1989) кој го дефинира идентитетот како интернализирана наративна интеграција на минатото, сегашноста и антиципираната иднина што му дава на животот белег на единство и цел (според Oles, Brygola & Sibinska, 2010). Во контекст на тоа, според Шкариќ (2004а) состојките на личниот идентитет се токму чувството на единство и чувството на континуитет кое имплицира “кој сум сега зависи од тоа кој бев и што ќе бидам” (стр.207).

Покрај психосоцијален развој кој, според Ericson ((1968)2008), во добата на адолесценција доаѓа до петтиот стадиум и во кој главна развојна задача е оформувањето на идентитетот, когнитивниот развој го достигнува стадиумот на формални операции, предложен од Пијаже (според Шкариќ, 2004а). Формално операционалното мислење карактеристично за овој степен на когнитивен развој, во суштина е хипотетичко, апстрактно и пробабилистичко, со што на адолесцентите им се остава простор да размислуваат за работи што се надвор од сега и овде, како и за идните можности, што ги поттикнува хипотетички да преиспитуваат некои постоечки вредности и верувања (според Lazzari, 2000). Овие развојни промени адолесцентот го ориентираат повеќе во иднината, размислуваќи во термини на можности и планови. Затоа една од доминантните временски перспективи во периодот на адолесценцијата би требало да биде ориентацијата кон иднината, која се потврдува и со развојните задачи со кои е соочен адолесцентот, а станува збор за изборот на професија и изборот на партнер. Во тој процес адолесцентот мора да планира, да си поставува цели и замислува идни посакувани исходи, па оттаму е неизбежно фокусиран на иднината.

Во тој процес на поставување цели и замислување на посакувани исходи за адолесцентот од исклучително значење е неговото поранешно искуство кое, според Bandura (1997), има влијание на генерирањето верувања за сопствената ефикасност (според Zimbardo и Boyd, 1999). Според Наумова (2012) карактеристично за самоописот на адолесцентите во овој период е користење атрибути кои отсликуваат верувања, вредности и морални стандарди кои се или повнатрешнети или се конструирани врз основа на сопственото искуство. Затоа е важно тоа поранешно искуство да е позитивно што посочува на важноста од ориентираноста кон позитивното минато во овој период. Тоа на некој начин дава ослонец и корени за личноста која чувствува дека припаѓа на одредено семејство, нација и традиција.

Покрај овие временски перспективи, во периодот на адолесценција карактеристична временска перспектива е хедонистичката сегашност, која се одликува со препуштеноста на задоволствата, новитетите и возбудата. Спасовски (2012) од еволуциски аспект објаснува зошто оваа временска ориентација е карактеристична за децата и адолесцентите велејќи дека “таквото однесување има еволуциски предиспозиции кои се насочени кон откривање на светот и стекнување искуства и вештини нужни за животот“ (стр. 153).

### **Смисла во животот**

Историски гледано, една од преовладувачките грижи и стремежи на човекот, како што посочува Steger (2009), била да створи институции, ритуали и верувања кои би му дале цел, предвидливост и разбирливост на неговиот живот. Според тоа, психолошкото проучување на смислата поточно е проучување на процесите кои ги водат луѓето до перцепција дека постои значење, цел и разбирање на нивните животи. Нагласувајќи го процесот на наоѓање смисла во животот како дистинктивна човечка одлика, Baumeister и Vohs (2002) ќе речат дека кога човекот ја запоставува смислата, истовремено губи нешто што е есенцијално за него, односно нешто што го разликува од другите видови. Тие додаваат дека смислата претставува нефизичка реалност поради тоа што во нејзината есенција се наоѓа врска меѓу две работи дури и кога тие се физички одделени, но припаѓаат во иста категорија, ги поседува иста личност или двете се користат за иста цел.

Смислата е феномен со кој се занимава секое човечко суштество на возраст на која одредени когнитивни капацитети го дозволуваат тоа. Луѓето ги користат своите мисловни капацитети за да ги трансцендираат нивната околина и нивните природни стремежи. Мислењето вообичаено ја вклучува смислата преку користењето на јазикот, симболите и конекциите меѓу поимите.

Животот сам по себе претставува континуирана промена која се согледува и во биолошките процеси кај единките. Сепак, иако човечкиот организам е изложен на промени, тој во суштина се стреми кон стабилност која ја постигнува токму со смислата. Смислата, како што укажуваат Baumeister и Vohs (2002), е алатката со помош на која се постигнува посакуваната стабилност кај човекот.

Вековните теолошки и филозофски учења за апсолутната природа на универзумот, со која се објаснувала и смислата на животот, биле разнишани во XX-тиот век, во периодот на двете светски војни, кои сеуште се сметаат за најголеми црни дамки во историјата на човештвото. Ужасот меѓу двете светски војни, проследен со страшни човечки и материјални загуби, како и бурните револуционерни промени, ја направиле судбината на човекот несигурна, животот неизвесен, а смртта и разочарувањата сè присутни. Така, проблемите за смислата на животот, вредноста на човечкиот живот, судбината на поединецот фрлен во вителите на настаните без негова волја и неговата беспомошност, предизвикале мачнина, страв, чувство на пораз во секое настојување да се смени својот и животот на најблиските. Тоа исто така поттикнало преиспитување на својот живот и бавење со длабоки егзистенцијални прашања, што ја поттикнало и појавата на егзистенцијализмот. Во најопшти црти, егзистенцијализмот може да се скицира како филозофски правец кој примарно се концентрира врз човекот-поединец, обземен од чувството на неповторливост на сопствениот живот, безмерноста на стремежите концентрирани во него и залудноста на напорите тие да се исполнат, што резултира во интензивно чувство на апсурдност, ништожност и суштинска слобода на секој индивидуален живот (Јосифовски, 1996). И покрај песимистичкиот тон што го даваат делата на егзистенцијалистите, кои се согласни дека животот нема интринзичка смисла, туку е отворен за секој поединец индивидуално да го интерпретира, воедно се насира оптимистичкиот

тон кој фокусот го врти на поединецот и на неговата лична смисла, која за него е поважна од некоја генерална смисла на животот.

Оваа идеја дека секоја единка треба да ја открие смислата во својот живот, била вратена на научната сцена од страна на еврејскиот невролог и психијатар Франкл (1946, (1994)), кој врз база на личното искуство во концентрациониот логор, создава теорија и психотерапија во кои носечката улога ја има токму смислата. Тој во услови на доминација на бихејвиоралните и психодинамските парадигми, изразува бунт против нивните гледишта дека бавењето со смислата во животот кај поединецот не е од круцијално значење поради тоа што таа претставува споредна работа, секундарен процес кој во суштина претставува одбрамбен механизам или некаква сублимација на неисполнетите потреби. Тој храбро се спротиставува на овој став велејќи дека волјата за смисла е една од движечките мотивациски сили кај секој човек кој е спремен и да умре во нејзино име. Немилосрдните услови и страдања во концентрациониот логор, го имаат поттикнато да сфати дека некогаш смислата може да се најде и во страдањето доколку тоа се случува поради некоја повисока цел. Тоа го заклучил и од набљудувањето на сострадалниците во логорот кои грубо ги поделил на оние кои имале смисла и оние кои ја изгубиле или пак воопшто ја немале. Оние првите забележал дека полесно ги поднесуваат страдањата во логорот и најголем дел од нив успеваат и да се спасат на крај, за разлика од оние кои се предале на животните околности и често и самите психички си го скратувале животот. Оттаму е разбирливо неговото почитување на делото на Ниче кој има кажано дека тој што има за што да живее, ќе знае и како. Франкл (1946, (1994)), во својата теорија посочува дека секој човек смислата може да ја гледа во создавањето на некое креативно дело, во некоја за него важна вредност (како љубовта на пример) и во предизвикот за личен раст од некое свое страдање. Тој вели дека особено кога сме немоќни да ги менуваме околностите, ние се вишиме себе си. Во неговата теорија се обработуваат уште неколку концепти поврзани со смислата како што се егзистенцијалниот вакуум и неогената неуроза за кои вели дека се резултат на отсуство на смисла, а често се манифестираат со здодевност и индиферентност како болеста на современото живеење.

Согласно на тоа, Шкарик (2004б) укажува дека оној дел од психологијата кој се занимава со теми како трансцендентален развој, спиритуалност и смисла во

животот, се нарекува виша психологија, а дека за нејзин татко се смета Франкл со неговата теорија за волја за смисла, кој во 1938 година го воведува поимот „повисока психологија“. Wong (2009) се согласува со ова, но го додава и Јунг како негов предвесник бидејќи во рамките на длабинската психологија се бавел со индивидуацијата на личноста, што во суштина е истиот предмет на интерес и на вишата психологија. Ставот на Јунг бил дека животот е воедно и бесмислен и има смисла, бидејќи доколку е вистина дека е тој апсолутно бесмислен, смислата со текот на развојот на човештвото потполно ќе ја снемаше, што очигледно не е случај. Тој исто така сметал дека човекот може да ги издржи најголемите и најтешките маки ако е уверен дека тие имаат некаква смисла, како и тоа дека искуството полно со страдање и смисла е подобро од пријатно искуство без смисла. Оттаму Wong (2009) вели дека и Франкл и Јунг може да се сметаат за прататковци на современата позитивна психологија, бидејќи се занимавале со човечките внатрешните потенцијали за раст преку смисла и спиритуалност.

Целовитоста на битието, според Шкарик (2004б) се состои од тело, ум и дух или Вишно јас кое нагласува дека често неправилно се меша со религиозното Јас. Со оглед на тоа, таа зборува и за трансцедентален развој и за спиритуална интелигенција, како уште еден вид на интелигенција кај личноста која е откриена од страна на Зохар и Маршал (2000), кои уште ја нарекуваат и духовна, смисловна, унитивна или трансформирачка интелигенција. Според авторите, таа претставува внатрешна, вродена способност, која е стара колку и човештвото и се развива со цел човекот да ја најде смислата или пак токму со самиот процес на барање. Таа е независна од културата и религијата, а со тоа што е способност да се создадат вредности, таа е претходник на сите верски системи, иако не е врзана со нив. Нејзиното постоење овозможува пристап и употреба на смислата, на визиите и вредностите. Овозможува и донесување одлуки и осмислување на активности и животни патишта пошироко од овде и сега. Со нејзина помош се преиспитува секоја дадена ситуација и се излегува од нејзините ограничувања. Таа ги обединува другите интелигенции и на себството му дава обединувачко и смисловно средиште, со што е воедно и стожер на развојот и преобразбата. Нејзиното постоење е потврдено и со некои невролошки истражувања кои откриле дека во мозокот постојат три вида на невронски мисловни структури, заслужни за трите вида психички процеси што

лежат во основата на трите вида интелигенции (IQ, EQ и SQ). Првиот вид е предперсонален или инстинктивен процес кој одговара на примарниот процес на издвојување и интегрирање на информациите за кој зборува Фројд, а се должи на сериските невронски врски во мозокот одговорни за апстрактно-логичната интелигенција (IQ). Секундарниот процес, кој е всушност оној персоналниот на ниво на егото, се остварува преку невронските мрежи на кои се базира емоционалната интелигенција (EQ). Терцијалниот, кој ги обединува и преобразува информациите што произлегуваат од другите два вида процеси, поточно од оние на умот и на телото или разумот и емоциите, е резултат на синхронизирани невронски осцилации (40Hz/s) кои се биолошката основа за спиритуалната интелигенција (SQ).

Леонтјев (според Јанаков, 2003) личносната смисла ја издвојува како едни од најважните дејности на личноста и потенцира дека главниот мотив на секој поединец придава смисла во неговото живеење, односно дека главниот мотив на поединецот е всушност неговата лична смисла во животот.

### **Смисла на животот vs. смисла во животот**

Која е смислата на животот или смислата на живеењето е едно од најчесто поставуваните прашања во филозофијата на кое скоро секој поистакнат филозоф дал свое мислење. Во секој случај, на ова прашање не може да се добие конкретен одговор, бидејќи за да постои таква можност, според Франкл (1946, (1994)) би требало да се има способност за надсмисла што не му е својствено на човековиот вид. Смислата на животот, според тоа, е повеќе филозофски концепт кој се однесува на нешто поапстрактно односно на животот воопшто. За разлика од него, смислата во животот е концепт кој повеќе се фокусира на поединецот, односно на конкретни работи кои му даваат смисла во животот. Секако дека двата концепта се поврзани, но оној вториот, смислата во животот, е повеќе предмет на изучување на психологијата. Wong (in press) наведува неколку дистинкции меѓу овие два поима, предложени од различни автори, кои ги користат термините специфична и генерална смисла (Park & Folkman, 1997), ситуациска и ултимативна смисла (Frankl, 1987), ситуациска и егзистенцијална смисла (Reker & Chamberlain, 2000; Reker & Wong, in press). Yalom (1980) пак разликува две нивоа на смисла: космичко и земско или лично (според Mulders,

2011). Тој вели дека додека на космичкото прашање “Зошто живееме?” не се бара непосреден одговор, спротивен е случајот со личносното прашање “Како треба да живееме?”, на кое одговор треба и може да му даде секоја индивидуа посебно. Jose (2011) се надоврзува со ставот дека филозофското прашање “Што е смислата на животот” се однесува на целта и значењето на животот или егзистенцијата воопшто, додека смислата во животот посочува на смислата која индивидуата ја наоѓа во сопственото живеење или буквално смислата која ја има во животот свој, која потенцира дека секако не е тотално неповрзана со претходниот концепт односно со смислата на животот.

### **Терминолошка дистинкција меѓу смислата во животот и целта во животот**

Многу често низ литературата овие два поима, смисла во животот и цел во животот, се изедначуваат и се користат синонимно (Франкл, 1946 (1994)). Во таа насока зборуваат и Ryff и Synger (1998) велејќи дека имањето цел во животот значи постоење на чувство дека животот има смисла. Постојат автори кои за смислата велат дека е поширок концепт, во кој целта е еден од аспектите на тој концепт. Така, Baumeister и Vohs (2002) на целта гледаат како на една од четирите потреби за смисла, покрај вредностите, ефикасноста и самовреднувањето, додека Reker и Wong (1987) како на една од трите компоненти на смислата. Подоцна, во својот PURE модел, Wong (in press) дообјаснува дека целта е всушност мотивациската компонента на смислата.

Покрај тоа што се согласува дека смислата е поширок концепт, кој во себе ја содржи целта, Damon (2003) додава уште неколку клучни работи со кои сака да направи дистинкција меѓу овие два поима. Тој вели дека смислата, е пред сè, внатрешно ориентирана во облик на апстрактно доживување, додека целта е поконкретна и ориентирана кон надвор, односно кон постигнување некоја конкретна цел. Според него, целта има посебна развојна улога која не е заробена во поинклузивниот, дифузен и плуралистички концепт на смислата. Таа се дефинира како стабилна и генерализирана намера да се постигне нешто што има смисла за себе и што има последици и надвор од себе.

Csikszentmihalyi (1990) истакнува дека “иако можеби според сите филозофски и научни размисли може да се дојде до заклучок дека животот сам



по себе нема смисла, на сечиј индивидуален живот може да му се даде смисла, а било која цел може да послужи за да му даде значење на животот на секој поединец” (стр. 215). Тој во контекст на неговата теорија на понесеност (flow) вели дека луѓето кои се изјаснуваат дека нивниот живот има смисла вообичаено имаат цел која е доволно предизвикувачка за нив и која им дава значење на нивните животи.

Според Спасовски (2012) животните цели претставуваат проекции кои го управуваат однесувањето кон задоволување на базичните психолошки потреби и се директно поврзани со вредностите, т.е. произлегуваат од нив и на тој начин тие “придаваат смисла во животот што дополнително носи чувство на исполнетост, задоволство од животот и воопшто добросостојба” (стр.128).

Во овој труд и покрај наведените терминологски дистинкции, упатувајќи на исто значење, наизменично ќе се користат поимите поврзани со смислата. Како значење и цел во животот, поради некои јазични бариери кои оневозможуваат да се најде најсоодветен превод на термините: *significance*, *aim*, *purpose*, *goal*, *meaning* и слично.

## **Дефинирање на смислата во животот**

Иако постои несогласување меѓу теоретичарите за тоа како треба да се дефинира смислата, тие сите се согласни дека постоењето смисла во животот е круцијално за секој човек.

Reker и Wong (1988) личносната смисла ја дефинираат како сознание за ред, кохерентност и цел во постоењето на една личност, тежнение и постигнување на цели вредни за личноста, придружено со чувство на исполнетост. Во оваа дефиниција може да се согледаат есенцијалните компоненти на смислата за кои зборува Wong (in press) во неговиот PURE модел (англ. акроним: *purpose*, *understanding*, *responsibility* & *enjoyment*), а тоа се мотивациската, когнитивната, социјалната и афективната. Когнитивната е онаа која упатува на разбирањето на светот, на себе си и на поврзаноста на себе си со светот. Мотивациската е онаа која е тесно поврзана со поставување цели кои имаат смисла за поединецот и го мотивираат да се стреми кон нивно остварување. Социјалната се однесува на одговорноста која се чувствува кон

светот и универзумот и која поттикнува да се прават добри и корисни работи на повисоко ниво. Конечно, афективната е онаа компонента која дава чувство на исполнетост и задоволство дека се води живот полн со смисла, односно се остваруваат активности кои допринесуваат за тоа.

Steger, Frazier, Oishi и Kaler (2006), авторите на прашалник што се користи за мерење на смислата во ова истражување, во нивната дефиниција посочуваат на когнитивната (согледување, разбирање) и мотивациска (цел) компонента на смислата, предложувајќи две димензии на смислата, нејзино присуство и нејзино барање во животот. Концепцијата која ја предлагаат Steger и сор. (2006) е доста релативистичка поради тоа што го остава концептот отворен за гледиштето на индивидуата, што е во согласност со значењето на евдаимонијата која пред се ги зема предвид личните потенцијали. Во нивниот инструмент испитаниците само се изјаснуваат во кој степен имаат смисла и во кој степен ја бараат без притоа да се навлегува во квалитативните одлики на смислата односно што се подразбира под смисла и кои се изворите од каде што се црпи. Како за конструктот субјективна добросостојба, и за овој конструкт релевантно е субјективното гледиште, а не некои објективни параметри.

Baumeister и Vohs (2002) укажуваат дека еден поединец за да има смисла, треба да му се задоволени четирите потреби за смисла и тоа: потребата за цел, потребата за систем на вредности или контрола, потребата за ефикасност и потребата за себевреднување.

Смислата во животот во рамки на спиритуалноста е вклучена во ВИА класификацијата на карактерните моќи предложена од Peterson и Seligman (2004) како една од важните 24 карактерни моќи, содржана во една од шесте главни групи јадрени доблести, односно во вредностите на трансценденција (според Спасовски, 2012). Спиритуалноста е дефинирана како верување во повисока смисла и цел на универзумот и знаење или верување за сопственото место и улога во универзумот. Како што наведува Спасовски (2012), таа вклучува сфаќања за смислата во животот кои му даваат насоки на однесувањето, но воедно таквиот однос обезбедува смиреност.

Seligman (2011) посочува дека односот кон смислата претставува однос кон нешто поголемо од себе. Согледувајќи ја значајноста на смислата за добросостојбата на поединецот, тој во двата свои модела на автентична среќа и

добросостојба и дава централно место како една од трите или една од петте компоненти на среќата односно добросостојбата.

## **Дводимензионален модел на Steger и сор. за смисла во животот**

Според Steger (2009), смислата во животот се одликува со три димензии: перципирање на смислата во животот на личноста, нивото до кое личноста е ангажирана да ја најде смислата во својот живот и изворите од кои личноста ја црпи смислата во својот живот. Сепак, тој е пред сè фокусиран на првите две димензии, постоењето и барањето смисла, кои за таа цел ги мери со специјално конструираниот прашалник MLQ (Steger et.al, 2006). Иако изворите на смисла се еднакво важни за да се добие поцелосна и квалитативна слика за смислата во животот кај луѓето, во овој труд фокусот ќе биде ставен на димензиите постоење и барање смисла во животот.

### **Постоење смисла во животот**

Постоењето смисла во животот од страна на Steger и соработниците (2006) е дефиниран како степен до кој луѓето го разбираат, им има смисла односно го гледаат значењето на нивните животи проследено со нивото до кое себе си се перципираат дека имаат намера, мисија и врвна цел во животот.

Steger (2012) прави преглед на 4-децениското проучување на смислата во животот како конструкт кој е предмет на истражување во многу корелациски студии кои ја испитуваат нејзината поврзаност со разни варијабли на добросостојбата, на психолошката нелагодност и на психопатологијата. Тој сумира дека луѓето со повисоко ниво на смисла се генерално посреќни, позадоволни од животот и од себе си (повисоко себеченење, самоверба, себеприфакане, самоактуализација), имаат пожелни погледи и перспективи кон светот и животот (поголема ориентација кон позитивна иднина, надеж, оптимизам), позитивни начини за справување со животните предизвици (емоционално-фокусирано справување, отсуство на избегнување), имаат пожелни личносни црти (екстраверзија, отвореност кон искуства, совесност) и црти за јакнење на себе си (резилентност, его-снаги, внатрешен локус на контрола, самоконтрола, автономија, лична одговорност, чувство на управување со околината). Во однос на варијаблите на психолошка нелагодност и психопатологија, тој издвојува дека смислата во животот е негативно поврзана

со: негативните афекти и емоции (страв, срам, лутина, тага, стрес); со личносните црти невротизам и психотицизам; со хостилно, антисоцијално и агресивно однесување, со идеи на безнадежност и суицидалност; со некои психопатолошки синдроми, како посттрауматски синдром, депресивни и анксиозни растројства; со злоупотребата на супстанции и со сексуалната фрустрација. Исто така, се покажало дека потребата од психотерапија е поголема кај оние луѓе каде отсуствува смислата во животот, за кои дополнително се покажало дека се повеќе психијатриски пациенти.

### **Барање смисла во животот**

Барањето на смисла во животот е дефинирана како копнеж и напор кај луѓето да го воспостават и/или зголемат разбирањето на смислата, значењето и целта во нивните животи (Steger et.al, 2006).

За оваа димензија зборува и Франкл (1946, (1994)), нарекувајќи ја волја за смисла, која ја смета за примарна мотивациска сила кај секоја индивидуа. Според него, таа е вродена диспозиција и се јавува кај секоја единка.

Сепак, Steger, Kashdan, Sullivan и Lorentz (2008) сакале да испитаат дали освен тоа што е мотивациска сила, барањето на смислата може да произлезе и од одредени когнитивни стилови кај луѓето како: потребата за осознавање, ниското ниво на догматизам, љубопитноста, десно ориентираниот авторитаризам и руминисценцијата. Тие во когнитивните стилови ја вклучува и временската перспектива, претпоставувајќи дека ориентираноста кон негативното минато и иднината би биле поврзано со повисоко ниво на барање смисла во животот. Се покажало дека навистина барањето смисла е поврзано со некои когнитивни диспозиции кај личноста како ниското ниво на догматизам, негативното минато и фаталистичката сегашност.

За барањето на смислата во многу позитивен контекст зборуваат и Schwarzer и Knoll (2007), бидејќи во него го гледаат акомодирачкиот аспект на т.н. позитивно справување (positive coping), кое истовремено има и асимилирачки аспект кој, пак, подразбира имање контрола врз ситуацијата односно нејзино управување. Акомодирачкиот аспект укажува на адаптирање на условите при неможност тие да се променат преку процес на барање смисла во нив, како замена за залудни обиди да се изменат. Наместо фрустрација, тоа

поттикнува позитивни афекти и добросостојба, што е посакуваниот исход на позитивното справување со ситуациите.

### **Однос меѓу постоењето и барањето смисла во животот**

Се поставило прашањето дали барањето може да е поттикнато од недостатокот на смисла во животот или тоа е засебен квалитет кој е независен од постоењето на смисла во животот кај поединецот. Со таа цел биле спроведени многу истражувања кои сакале да го испитаат односот меѓу постоењето и барањето смисла во животот. Иако постојат наоди кои упатуваат на тоа дека нивото на барање смисла е поголемо кај оние луѓе кои доживуваат некаков психички дисбаланс, страдање или недостаток на смисла (кај психички заболените случаи е откриено повисоко барање отколку кај нормалната популација), сепак односот меѓу постоењето и барањето смисла не е така едноставен. Други истражувања покажуваат дека овие два концепта се и теоретски и емпириски независни, односно дека барањето смисла се поставува во улога на медијациска варијабла во односот смисла – добросостојба (Cohen & Cairns, 2010, Steger et al., 2011).

Steger и соработниците (2008) ја испитувале природата на барањето смисла во животот за да проверат дали таа е зависна од постоењето на смисла, дали може да се изедначи со отсуството на смисла, или пак претставува засебен квалитет. Со таа цел хипотетички поставиле два модела кои пединечно ги испитувале. Првиот т.н. “постоење кон барање” модел подразбирал дека намалувањето на постоењето на смисла, води до поголемо нејзино барање односно дека тие се инверзно поврзани, додека вториот модел “барање кон постоење” укажувал на тоа дека со зголемување на барањето на смисла, се зголемува накнадно и нејзиното постоење. Вториот модел кој според наодите бил повеќе поддржан од првиот кој исто така добил докази, всушност укажувал на тоа дека постоењето и барањето смисла се две независни димензии на смислата во животот. Сепак, тие заклучиле дека барањето смисла има дуалистичка природа односно дека тоа претставува природна потреба на секој човек, без оглед на тоа дали веќе е најдена смислата во животот, но и дека се појавува како реакција на отсуството на смисла во животот.

Друго истражување покажало дека овој однос постоење – барање смисла зависи и од возраста, бидејќи во различни периоди во животот тој не е

еднозначен (Steger, Oishi & Kashdan, 2009). Барањето смисла е повеќе застапено во пораните развојни стадиуми како нормален процес преку кој адолесцентите го развиваат сопствениот идентитет и поглед кон светот. Доколку е тоа доста застапено и на постара возраст, може да сигнализира тешкотии или неуспех да се интегрира сопствениот живот во едно кохерентно искуство. За разлика од барањето смисла, постоењето смисла во текот на целиот живот и сите возрасни периоди е поврзани со позитивни исходи и поголема добросостојба, иако тоа е повеќе карактеристично за подоцнежните возрасни стадиуми. Како што веќе претходно беше напоменато, барањето смисла е повеќе поврзано со дефицит на добросостојба на повозрасно доба.

Jose (2011) врз основа на податоците собрани од 364 испитаници на возраст од 17 до 79 години во една лонгитуадинална студија, дал преглед на тоа како се менуваат постоењето и барањето смисла со текот на времето и каква е нивната поврзаност, по претходен наод дека постоењето смисла е поврзано со повеќе позитивни исходи, за разлика од барањето смисла кое се покажало дека е мотивирано од недостаток на смисла или од други неповолни состојби. Резултатите покажале дека иницијалното високо ниво на барање смисла било значајно поврзано со ниско ниво на постоење смисла, чиј инверзен однос се покажал доследен и со текот на времето. Индивидуите кај кои со текот на времето се зголемуваало нивото на барање смисла, покажувале намалување во нивото на постоење смисла. Исто така се покажало дека испитаниците на постара возраст, наспроти помладите, имаат поголемо постоење и помало барање смисла. Од ова бил донесен прелиминарен заклучок дека луѓето кои изјавуваат дека имаат смисла во животот немаат тенденција да ја бараат, а оние кои изјавуваат дека ја бараат, веројатно ја немаат најдено.

Иако барањето смисла е процес кој, пред сè, се врзува за периодот на адолесценција, Frankl (1987) вели: “Човекот секогаш се обидува да ја достигне смислата, секогаш повторно и повторно ја започнува потрагата за смисла” (стр.27). Ова негово тврдење јасно укажува дека барањето смисла никогаш не престанува, дури и во возрасната доба, па и тогаш кога таа веќе постои кај личноста.

Овие наоди покажуваат дека односот постоење – барање смисла и нивните корелати на позитивното, здраво функционирање, е покомплициран отколку што изгледа. Неколку истражувања покажале дека, иако е јасно дека

постоењето е поврзано со поголема добросостојба, а барањето со помала, барањето може да го засили односот меѓу постоењето и добросостојбата. Всушност се покажало дека барањето смисла претставува медијатор варијабла во тој однос.

## **Мерење на смислата во живот**

Имајќи го предвид PURE моделот за смислата на Wong (in press), кој ги идентификува когнитивната, афективната, мотивациската и бихејвиоралната компонента во нејзината структура, може да се каже дека некои од инструментите што се појавиле за мерење на смислата, всушност мерат само една од нејзините компоненти. Така Purpose in Life scale (PIL; Crumbaugh & Maholick, 1969) ја мери целта во животот односно мотивациската компонента на смислата, додека когнитивната компонента е мерена со Sense of Coherence scale (SOC; Antonovsky, 1983). Скала која генерално го мери целосното ниво на смисла е Personal Meaning Profile (PMP; Wong, 1998) на која се надоврзува и Sources of Meaning Profile (SOMP; Reker & Wong, 1988) ориентирана кон идентификување на изворите на смисла. Независно од било која концепција која се бави со природата на смислата, инструментот Life Regard Index (LRI; Battista and Almond, 1973) преку двете субскали (Framework scale и Fulfillment scale), проценува дали личноста има лична рамка како потенцијал од кој ќе се изнајде смислата и дали оваа потрага се исполнила.

Purpose in Life subscale на Ryff (1989) е една од субскалите на мултидимензионалниот инструмент за мерење на психолошката добросостојба, која ја мери целта односно смислата во животот како неизбежна компонента на добросостојбата. Освен неа, и некои од претходно споменатите скали имаат тенденција да ја мерат смислата низ призма на добросостојбата, како што се LRI и PIL, поради што им се упатени критики дека не им е доволно добра дискриминативната валидност односно покажуваат преклопување со други конструкти.

Во историјата на проучување на смислата се има појавено и мултидимензионален инструмент кој е конструиран врз основа на теоријата на Frankl за волја за смисла. Станува збор за Life Attitude Profile (LAP; Reker & Peacock, 1981), со кој смислата се мери преку шест димензии: егзистенцијален

вакуум, контрола врз животот, прифаќање на смртта, волја за смисла, потрага по цели и смисла за иднината (според Reker, Peacock и Wong, 1987). Предноста на овој инструмент, како што укажуваат Reker, Peacock и Wong (1987) е во тоа што со него може да се мери и перцепцијата на постоењето смисла и цел во нечиј живот, а воедно и желбата да се најде смисла и цел во животот.

Во таа насока е конструиран и инструментот кој се користи во овој труд, Meaning in Life Questionnaire (MLQ; Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006), кој има две субскали со кои се мери постоењето на смисла (Presence of Meaning in Life) и барањето смисла во животот (Search for Meaning in Life). Неговите автори, со цел да ги испитаат неговите метриски карактеристики, го споредуваат со другите познати и често користени инструменти за мерење на смислата како PII и LRI. Тие заклучуваат дека, иако нема толкава конвергентна валидност односно висока корелација меѓу самопроценката и проценката од друго лице, како што имаат овие инструменти, MLQ е супериорен поради добрата дискриминативна валидност која, пак, кај наведените инструменти е сомнителна. Се смета дека е корисен и поради лесното задавање на инструментот кој се состои од 10 ајтеми (по 5 ајтеми за секоја субскала). Вредноста на овој инструмент е голема и поради тоа што со факторската анализа се покажало дека постоењето и барањето смисла се независни фактори кои треба поединечно да се мерат за да се добие поцелосна слика за смислата во нечиј живот. За разлика од другите инструменти, каде се подразбира негативната поврзаност меѓу овие две димензии, па оттаму е доволно да се знае нивото само на едната димензија, со помош на овој инструмент се добива точното ниво на двете димензии кои во одредена интеракција можат да ја предвидат добросостојбата кај личноста. Така, некои истражувања покажале дека во ситуација на ниско постоење на смисла, високото барање упатува на психолошка нефункционалност, додека високото ниво на двете димензии упатува на психолошка добросостојба (Cohen & Cairns, 2010, Steger et.al, 2011).

Покрај овие инструменти, кои се базираат на самопроценка, и друга методологија во историјата на проучувањето на смислата била користена за да се измери смислата во животот. Секојдневното водење дневник и раскажувањето на личната животна приказна се покажале добри индикатори за смислата не само поради процесот на пишување, кој преку поврзување на



различни периоди од животот го поттикнува нејзиното доживување, туку и поради самата содржината која ја одразува смислата (според Steger, 2009).

## **Смислата во животот во периодот на адолесценција**

Адолесцентите, според Ericson (1968, (2008)), претставуваат група на луѓе кои се бараат себе си со цел да најдат одредена форма на идентитет и смисла во нивните животи. Смислата игра клучна улога во кризата на идентитет, со која што се соочува адолесцентот, па постоењето смисла во неговиот живот може да детерминира дали адолесцентот успешно ќе ја помине таа криза (Hacker, 1994 според De Lazzari, 2000). Ериксон нагласува дека смислата или целта во животот претставува ефективно средство кое на младите би им помогнало да ги решат развојните кризи (според Damon et.al, 2003).

Со оглед на тоа што Baumeister и Vohs (2002) потенцираат дека смислата е таа која му дава стабилност на променливиот живот, во животот на адолесцентот кој доживува бурни промени таа е од исклучително значење. Смислата во суштина претставува интегрирачки фактор за луѓето затоа што ги обединува нивните идеи за тоа кои се, каков е светот во кој живеат и како се поврзуваат со луѓето и средините околу нив (Steger, 2012).

Како што беше во претходните поглавја напоменато, во бурните промени што му се случуваат во животот на адолесцентот е вклучена и промената на начинот на мислење. Адолесцентите освен што го менуваат процесот на мислење поради квалитативните промени на когнитивниот стадиум на формални операции, ја менуваат и содржината на нивните мисли. Поттикнуваат да размислуваат за т.н. Големи прашања кои се занимаваат воопшто со идеи за животот и за нивното место во светот. De Avila (1995) истакнува дека токму можностите за апстрактно мислење го фокусираат адолесцентот кон постигнување подлабока и почиста свесност за неговото постоење во светот, што им овозможува саморефлексивност и поголема самосвесност, но неизбежно ги води и до конфликт (според De Lazzari, 2000). Во тој контекст Yalom (1980) вели дека егзистенцијалните реалности или загрижи како смртта, одговорноста, егзистенцијалната осаменост и бесмислата, кои се појавуваат во умовите на адолесцентите, се резултат на развојот на капацитетот за свесност за себе. Во таа нагласена интроспекција која е нормален процес во овој стадиум,

адолесцентите се обидуваат да ги најдат одговорите на многу егзистенцијални прашања за светот, но пред се за себе: Кој сум јас? Што му дава смисла на мојот живот? итн. (според De Lazzari, 2000). Оттаму барањето смисла во периодот на адолесценцијата е нормален развоен процес кој не мора да укажува на нејзино отсуство.

### **Субјективна добросостојба**

Иако Светската Здравствена Организација уште во 1948 година изјавила дека менталното здравје е многу повеќе од само отсуство на болест, психолозите дури во последните неколку децении почнале систематски да ги проучуваат причините, корелатите и последиците на менталното здравје и добросостојбата (Gallagher, 2009).

Благодарение на новото движење во психологијата, позитивната психологијата, последниве години добросостојбата и разните конструкти поврзани со неа, стануваат главна тема на интерес не само во рамките на истражувањата на ова движење. Воопшто, фокусот на психологијата почнува повеќе да се насочува кон позитивните страни на човечкото функционирање.

Субјективната добросостојба е централна психичка појава околу која гравитираат истражувањата во позитивната психологија (според Спасовски 2012). Ова централно место кое и се придава како во позитивната психологија, така и во други дисциплини, се должи на тоа што таа се смета за валиден индикатор кој го одразува квалитетот на живот на поединецот.

Според Diener, Lucas и Oishi (2002), научната дисциплина на проучување на субјективната добросостојба се развива рапидно поради неколку причини. Првата е постигнатото оптимално ниво на материјална и здравствена состојба кај нациите од Западот, што им дозволило да одат понатаму од основните потреби за опстанок и да размислуваат за тоа што е добар живот. Освен тоа, и воопшто планетата се претвора во постматеријалистички свет која се бави со прашања за квалитетот на живот над економскиот просперитет. Исто така, субјективната добросостојба е популарна затоа што е демократски феномен кој почитува што индивидуата мисли и чувствува за сопствениот живот и потенцира дека нејзиното мислење е позначајно од експертското мислење. Како наредна причина за процутот на проучувањето на субјективната добросостојба

се смета растечкиот тренд на индивидуалистичката ориентација ширум светот која фокусот го става на чувствата и верувањата на индивидуата пред колективното добро. Како последно, развојот на научни методи и конструирањето инструменти за проучување на субјективната добросостојба □ ја зголемува популарноста и во денешно време ја прави главна теоретска и практична дисциплина која ја користат и другите науки.

## **Традиции на проучување на добросостојбата**

Што значи да се живее добар живот е тема на интерес од кога постои човештвото, па така уште во Антиката, многу филозофи дале свое мислење за тоа. Се појавиле две струи кои сметале дека добросостојбата може да се најде во различни сегменти од животот (според Henderson & Knight, 2012). Едната струја, која започнала со филозофот Аристипа преку Епикурејците, па продолжила со утилитаризмот на Бентам, како и размислите на Лок и Хобс во новата ера, го застапувала гледиштето дека присуството на задоволство и отсуството на болка и непријатност се карактеристиките кои го дефинираат добриот живот. За разлика од оваа, другата струја чиј главен претставник е Аристотел, на кој претходел Платон, на добриот живот гледала како на постигнување вредни цели преку актуелизација на сопствените потенцијали. Оттаму и воведувањето на терминот евдаимонија од страна на Аристотел кој во буквален превод значи “добар дух”, а со кој се подразбира живеење добар, доблесен живот според својата автентична природа, односно според својот даимон што неминовно води кон добросостојба.

Од овие различни филозофски корени еволуирале хедоничката и евдаимоничката традиција на проучување на добросостојбата, кои се актуелни денес, од кои пак произлегло во научните кругови да се истражуваат две дистинктивни форми на добросостојба, хедоничка и евдаимоничка.

### **Хедоничка традиција**

Субјективната добросостојба се смета дека повеќе припаѓа во хедоничката традиција заради тоа што го потенцира доживувањето на пријатност кај индивидуата. Оттаму, според Kahneman (1999), таа всушност претставува хедоничка добросостојба.

Емоционалната добросостојба, или често именувана како среќа, е концептот кој најмногу се доближува до субјективната добросостојба бидејќи го опфаќа нејзиниот афективен дел. Тежнењето кон задоволство и избегнувањето болка се примарни цели во животот и самите индивидуи се најдобри судии за нивната среќа или добросостојба.

Спасовски (2012) посочува дека неретко хедоничкото сфаќање на субјективната добросостојба е критикувано дека е засновано само на задоволства и среќа, односно на хедонизам, што според него е неиздржано бидејќи себerealizирањето е имплицитно присутно и во хедоничката традиција преку оценката на задоволството од животот. Воедно тој укажува дека истото важи и во обратната насока односно дека емоциите се јавуваат како реакција на то што е релевантно во нашиот живот, па на тој начин може да се заклучи дека тие се имплицитно присутни и во евдаимоничката традиција.

### **Евдаимоничка традиција**

Евдаимоничката традиција на проучување на добросостојбата произлегува од Аристотеловата филозофска традиција која потрагата кон “даимонот” или вистинскиот селф ја смета за врвна цел во животот. Тоа би подразбирало реализација на сопствените потенцијали преку поставување за личноста вредни и значајни цели во животот. Овие карактеристики се имплицитно или експлицитно уважени во следните модели кои поради тоа се класифицираат дека припаѓаат на евдаимоничката традиција.

Моделот на Ryff (1998) за психолошка добросостојба опфаќа 6 компоненти кои претставуваат различни сегменти кои водат до човечка самоактуелизација. Станува збор за: автономијата (да се одржи својата индивидуалност во рамки на поширок општествен контекст), личниот развој (максимално реализирање на сопствените таленти и способности), самоприфаќањето (да се чувствуваме добро со самите себе, дури и кога сме свесни за своите ограничувања), смислата на животот (да се има цели кои на животот му даваат смисла и правец), компетенцијата (дејствување на околината за да можеме да ги исполниме сопствените желби и потреби) и позитивните односи (развивање и одржување на топли меѓучовечки односи исполнети со доверба). Во овој модел на психолошка добросостојба, кој најблиску се доближува до евдаимоничната традиција, се смета дека компонентите *цел во*

*животот и личен раст* се двете најевдаимонични аспекти на добросостојбата што е во согласност со дефинирање на евдаимонијата како идеја за стремеж кон исклучителност базирана на сопствените уникатни потенцијали (според Samman, 2007).

Keyes (1998) во рамки на оваа традиција зборува за социјална добросостојба која укажува на надминување на социјалните предизвици и добро функционирање на индивидуата во социјален контекст. Неговиот модел се состои од пет фактори и тоа: прифаќање на социјалната средина, актуелизација на своите потенцијали во социјален контекст, личен придонес за социјалното опкружување, разбирање и доживување смисла во социјалната средина и социјална интеграција. Овој модел претставува проширување на моделот на Ryff, менувајќи го фокусот од интраперсонална кон интерперсонална сфера, па според тоа има придонес за евдаимоничката традиција.

Освен овие два модела, во евдаимоничната традиција на проучување на добросостојбата, се вклучува и Теоријата на самодетерминација или самоопределување на Deci и Ryan (2001). Таа подразбира дека добросостојбата кај единката се зголемува со актуелизирањето на нејзините потенцијали, што се врши пред сè со исполнување на базичните психолошки потреби за автономија, поврзаност и компетенција. Моделот на евдаимонија, сфатен како добро живеење, според Теоријата на самодетерминација (Ryan, Huta & Deci, 2008), се заснова на тежнението кон цели кои се интринзично вреднувани, како и на процесите карактеризирани со автономно регулирање и свесност. Овој интегративен модел укажува дека евдаимоничното живеење е поврзано со многу исходи на добросостојба. Во нив се вклучува и хедонистичката среќа, но и една поцелосна, постабилна и подолготрајна среќа, која не е резултат на целите насочени кон хедонистичката. Покрај нив, меѓу исходите се вбројуваат и чувството за смисла, субјективната виталност, високо квалитетните релации и индикаторите на физичкото здравје, особено оние поврзани со стрес. Според овој модел, релацијата меѓу евдаимонијата и добросостојбата е посредувана од задоволувањето на базичните психолошки потреби за автономија, компетенција и поврзаност. Поточно, евдаимоничното живеење ја зголемува добросостојбата бидејќи овозможува задоволување на човековите најфундаментални потреби.

Ryan, Huta и Deci (2008) забележуваат дека евдаимоничките концепции се фокусираат на содржината на нечиј живот, како и на процесите кои водат до

добар живот, додека хедоничките повеќе на специфичниот исход кој подразбира постигнување позитивни афекти и отсуство на болка. Сепак, тие не се неповрзани бидејќи, иако Kahneman et al. (1999) посочува дека субјективната добросостојба во суштина е хедоничка добросостојба, тие не негираат дека и хедоничките и евдаимоничките активности можат да доведат до неа. Евдаимонијата е само еден од изворите кој води до добро чувство, но не и ексклузивниот. Во тој контекст Boskovic и Jengic (2008) посочуваат дека доброто чувство е “сопатник” или последица на доброто живеење, па оттаму евдаимонијата не подразбира анхедонија.

Моделот на психолошка добросостојба предложен од Ryff и Singer (1998) повеќе е одраз на исходите на евдаимоничкото живеење отколку на неговото конкретно дефинирање. Тоа ја има истата медијациона улога како базичните психолошки потреби во односот меѓу добросостојбата и интринзичните цели. Со тоа, иако на психолошката добросостојба се гледа како на концепт кој е најблизок до евдаимонијата, не постои еквивалентност меѓу нив. Во тој контекст Lee и Carey (2013) ќе кажат дека иако психолошката добросостојба предложена од Ryff најмногу се доближува до концептот на евдаимонија, таа не може да се нарече евдаимоничка добросостојба. Тие посочуваат дека Waterman (2010) е оној кој за прв пат го концептуализира конструктот евдаимоничка добросостојба. Под влијание на моделот на Ryff, авторот укажува дека таа се постигнува преку: себеоткривање, развој на своите најдобри потенцијали, чувство за цел и смисла во животот, вложување значаен труд во постигнувањето извонредност, интензивно вклучување во активности кои ја одразуваат самата личност и уживање во тие активности.

### **Интегрирани модели**

Henderson и Knight (2012), прават преглед на проучувањата на добросостојбата, кои се приклучуваат или кон хедоничката или кон евдаимоничката традиција, и констатираат дека хедонијата и евдаимонијата не треба да се посматраат и третираат поединечно и ексклузивно бидејќи оперираат во тандем, односно во синергија. Затоа сугерираат дека е многу позначајно да се проучува нивната комплементарност отколку нивните разлики преку т.н. интегрирачки модели. Во поново време се имаат појавено повеќе такви модели од кои ќе бидат споменати неколку.

Квалитетот на живот често се користи како обединувачки концепт кој го покрива целиот опсег на дефиницијата предложена од СЗО дека менталното здравје претставува емоционала, психолошка и социјална добросостојба и отсуство на ментална болест. Според тоа, Keyes и Lopez (2002) предлагаат еден модел на комплетно ментално здравје, третирајќи го како синдром кој ги вклучува симптомите на овие три вида добросостојба (ги користат 6-компонентната теорија на психолошка добросостојба на Ryff и 5-компонентната теорија на социјална добросостојба на Keyes), како и отсуството на симптомите на болест. Тие напоменуваат дека постоењето добросостојба имплицитно не подразбира и отсуство на болест, односно дека тие не се двата поларитета на еден континуум, па затоа во нивниот модел предлагаат симптомите на добросостојба и симптомите на болест да се посматраат како две димензии на кои луѓето можат да се позиционираат во четири квадранти. Во зависност од тоа кои симптоми се присутни или отсуствуваат, можни се четири состојби на ментално здравје: комплетно ментално здравје (отсуство на симптоми на болест и присуство на симптоми на добросостојба), некомплетно ментално здравје (отсуство на симптоми на болест и отсуство на симптоми на добросостојба), комплетна ментална болест (присуство на симптоми на болест и отсуство на симптоми на добросостојба) и некомплетна ментална болест (присуство на симптоми на болест, но воедно и на добросостојба). Предноста на овој модел се состои во тоа што предвид ги зема и негативните појави кои се неизбежен дел од животот и за кои на позитивната психологија често и се дава критика дека ги запоставува. Исто така, вака операционализираниот модел на синдроми и симптоми овозможува полесна дијагностика и осмислување на интервенции.

Таткото на позитивната психологија, создава две теории кои може да се каже дека претставуваат интегрирачки модели. Seligman (2011) сфаќајќи го големиот недостаток на монизмот при употребата на терминот среќа кој во суштина ништо не објаснува и е многу апстрактен, го заменува со терминот добросостојба кој вклучува повеќе аспекти. Во неговата прва теорија, Теоријата на автентична среќа (2002), тој предлага три т.н. животни патеки кои би донеле до среќа. Првата која се стреми кон позитивни емоции и задоволство, е онаа која води до добар живот и која го претставува најбазичното ниво на среќа. Втората, ориентирана кон активности кои се исполнувачки за личноста, води до т.н. ангажиран живот, а третата во која смислата е од најголемо значење, води

до живот полн со смисла, што претставува највисокото ниво на среќа. Peterson, Park и Seligman (2005) во нивниот модел на Ориентации кон среќата кој се базира на оваа теорија, велат дека луѓето избираат да одат по различни од споменатите патеки, но најзадоволни се оние кои ги бираат сите три патеки, со посебно нагласување на последните две. Тие воедно создаваат прва скала за мерење на ориентација кон среќата која се потпира на интегриран пристап (ОИ; Peterson, Park и Seligman, 2005). По 9 години, Seligman прави ревизија на неговата Теорија на автентична среќа, со тоа што ја збогатува со уште две компоненти. Неговата Теорија на добросостојба (2011) која е уште позната по акронимот PERMA, покрај задоволствата, ангажираноста и смислата, ги вклучува и социјалните односи и постигнувањата кои се издвоиле како доста значајни за добросостојбата. На овој начин тој интегрира различни сегменти од животот, кои се важни за субјективната добросостојба.

Затоа, Lopez и Snyder (2007) укажуваат дека скоро сите понови концепции на добросостојба кои тие ги нарекуваат дефиниции на среќата на XXI - виот век, се сведуваат на интегрирање на хедоничката и евдаимоничката традиција.

## **Дефинирање на субјективната добросостојба**

Diener, Oishi и Lucas (2002) субјективната добросостојба ја дефинираат како афективна и когнитивна евалуација на сопствениот живот од страна на личноста. Оваа евалуација подразбира емоционална реакција на настаните, како и когнитивна проценка на задоволството и исполнувањето од животот. Како што наведуваат тие, овој широк концепт вклучува доживување пријатни емоции, ниско ниво на негативни расположенија и големо задоволство од животот. Diener et al. (2002) го користат терминот субјективна добросостојба како синоним на терминот среќа, повеќе наклонувајќи се на утилитаристичката и хедонистичката традиција на проучување на добросостојбата (според Snyder и Lopez, 2007). Сепак, признаваат дека станува збор за сложен конструкт кој често се поистоветува со поимот на среќа, но кој не подразбира само пријатни чувства, туку и задоволство од животот како резултат на остварување на нешта/цели кои се вреднувани и посакувани.



Колку и да се проценува како идеален нечиј живот, врз основа на некои објективни показатели, тоа ќе биде погрешна перцепција доколку самата личност не го доживува како таков. Субјективната добросостојба е важна за проценка на квалитетот на сопствениот живот бидејќи го одразува личното доживување, а тоа е она што е релевантно за психичкото функционирање на личноста. Сепак и покрај тоа што субјективната добросостојба е неопходна, нејзиното присуство само по себе не е доволно, бидејќи личноста сака среќата да и произлезе од за неа значајни искуства. Задоволството од животот е во умерена релација со објективните околности на индивидуата, поради тоа што разни интервенирачки психолошки процеси посредуваат меѓу нив. Оттаму произлегуваат четирите етапи на проценка на добросостојбата: 1. околински услови и случувања на кои личноста реагира, 2. моментално евалуациско реагирање на личноста на тие случувања, 3. нејзиното меморирање на тие реакции и 4. глобално конструирање заклучоци за нејзиниот живот (според Diener и Diener, 2003).

### **Позитивна и негативна афективност**

Афективната компонента на субјективната добросостојба е претставена со позитивните и негативните афекти. Постоенето позитивни афекти не подразбира отсуство на негативни, како и обратно. Здравото психолошко функционирање укажува на постоење и на двата типа на афекти зависно од околностите. Bradburn (1969) докажал дека позитивните и негативните афекти се независни и имаат различни корелати, што би значело дека не претставуваат опозити и заради тоа мора да се проучуваат поединечно (според Diener, Oishi и Lucas, 2002). Watson (2002) објаснува дека тоа се должи на различните неуробилошки механизми кои стојат во нивната основа, а се развиле поради различните еволуциски задачи кај човековиот вид. Позитивната афективност е компонента на приближувачки ориентираниот фацитаторен систем, кој го насочува организмот кон нешта кои ќе му обезбедат ресурси неопходни за преживување, додека негативната афективност е компонента на избегнувачки ориентираниот инхибиторен систем кој има за цел да го заштити организмот преку избегнување на заканувачки нешта и ситуации.

## **Задоволство од животот**

Задоволството од животот е когнитивната компонента на субјективната добросостојба. Тоа подразбира субјективна проценка на квалитетот на живот според личен критериум, односно задоволство од сопствениот живот во целина (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Освен оваа глобална проценка, можна е и проценка на задоволството од различни домени во животот, како семејството, работата, социјалниот живот и друго. Иако би се претпоставило дека оваа проценка би била подобра за мерење на субјективната добросостојба бидејќи е попрецизна, авторите на инструментот за мерење на задоволството од животот, укажуваат дека глобалното задоволство од животот и вкупното задоволство од различните домени во животот, и покрај тоа што не се еквивалентни конструкти, делат голем дел на заедничка варијанса (Diener et al., 1985). Дури и кога човек глобално го вреднува сопствениот живот, во процесот на проценка имплицитно се вклучени проценките на различните домени во животот.

## **Дуалистичката природа на субјективната добросостојба**

Заради тоа што добросостојбата се сметала за релативно стабилна во текот на времето, покрај ненаучно заснованата популарна литература за себе-помагање и зголемување на среќата, многу малку истражувања се занимавале со можните интервенции за нејзиното менување. Lyubomirsky, Sheldon и Schade (2005) наведуваат три извори кои допринеле да се јави ваков песимизам во научните кругови во однос на менувањето на нивото на среќа.

Првиот извор се однесува на биолошкиот детерминизам кој го потврдиле студиите со близнаци и посвоени деца на Lykken и Tellegen (1996). Тие покажале дека наследството игра значајна улога во нивото на добросостојба, односно околу 50% од варијансата на добросостојбата се објаснува преку гените. Според тоа, секоја индивидуа има т.н. хронично ниво односно базиларен опсег на среќа на кој, и покрај повремени краткотрајни варијации, повторно му се враќа.

Освен тоа, конзистентни низ ситуациите и времето се покажале особините кај личноста. McCrae и Costa (1990) од Големите пет фактори на личноста, ги издвоиле невротизмот и екстраверзијата како фактори кои

доследно се покажале најзначајни за добросостојбата. Невротицизмот кој подразбира склоност на личноста кон грижа, руминисценција и вина е во негативен однос со добросостојбата, додека пак социјалната ангажираност, ентузијазмот и самодовербата карактеристични за екстраверзијата, се во позитивен однос со добросостојбата. Поради оваа тесна врска меѓу личносните карактеристики и психолошката добросостојба, тежнението на личноста да остане на истото ниво на невротицизам или екстраверзија, подразбира истовремено и нејзино тежнение да остане на истото ниво на среќа (Diener и Lucas, 2009). Покрај споменатите, постојат и некои други личносни карактеристики кои се покажале важни за добросостојбата. Меѓу нив се издвојуваат некои когнитивни стилови, како внатрешниот локус на контрола и самозалажувањето (Erez et al., 1995) кои се покажале дека имаат медијациска улога меѓу позитивниот афект и субјективната добросостојба.

Третиот извор за песимизам лежи во т.н. концепт на “хедоничко тркало” или адаптација, кој сугерира дека секое зголемување на среќата е привремено, затоа што човечкиот вид многу брзо се адаптира на промена и се враќа на првобитното ниво на среќа. Според тоа, дури и некои околности да допринесат за нејзино зголемување или намалување, таа по извесно време ќе се врати на онаа генетски предодредена основна линија на среќа.

Сепак, истражувањата покажуваат, дека некои животни настани подолготрајно можат да го променат нивото на среќа. Така, на пример, стапувањето во брак тоа го прави во позитивна насока, а ненадејната смрт на брачен партнер или дете, во негативна. Ова покажува дека и една друга група на фактори имаат влијание на добросостојбата, а станува збор за животните околности кои според добиените наоди, објаснуваат 10% од нејзината варијанса. Покрај националниот, географскиот и културниот регион на кои личноста припаѓа, како и нејзините демографски карактеристики (возраст, пол и етничка припадност), овие средински фактори вклучуваат и некои статус варијабли како брачен, професионален, работен, финансиски, здравствен и религиски статус. Во оваа група на фактори спаѓа и личната историја на индивидуата, особено некои круцијални животни настани кои влијаеле на нивото на нејзината среќа, како што се разни трауми и постигнувања.

Имајќи ја предвид понудената равенка од страна на Seligman (2002) дека  $H=S+C+V$  каде  $H$  се односеува на нивото на среќа,  $S$  на диспозицискиот опсег

кој објаснува 50% и С на животните околности кој објаснуваат уште 10%, преостануваат уште 40% за да се објасни целата варијанса на среќата. Оваа воопшто незанемарлива бројка се однесува на активностите на единката кои се под нејзина контрола и зависат од нејзината волја, намера и навика. Lyubomirsky, Sheldon и Schade (2005) наведуваат четири извори на оптимизам дека нивото на среќа кај луѓето може да се промени, поточно да се зголеми.

Првиот извор, се однесува на одредени интервенции на когнитивно и бихејвиорално ниво за намалување на негативните афекти и депресијата, како и на практикувањето одредени доблести т.е. карактерни моќи, како што се изразувањето благодарност, простувањето и друго.

Вториот извор покажува дека различни мотивациски фактори и фактори поврзани со личносните ставови можат да го зголемат нивото на среќа. Од првите, како најпозитивни се поставувањето на интринзични животни цели кои се во согласност со интересите, мотивите и вредностите на единката и се интерно конзистентни. Од оние вторите, наведени се тенденцијата да се гледа од оптимистичка перспектива на животните ситуации, да се прави самоевалуација наместо социјална споредба, како и тоа да се верува во сопствената ефикасност.

Трето што влева оптимизам се наодите дека со текот на времето расте нивото на задоволство од животот, а се намалува негативниот афект. Последна причина за оптимистичкиот став во однос на промената на нивото на среќа, е фактот дека гените не се неизбежната судбина за добросостојбата на личноста, бидејќи тие индиректно влијаат на неа. Нивната манифестација зависи, пред сè, од срединските услови и искуствата со кои со активен труд може да се минимизираат непосакуваните ефекти на гените.

Намерните активности на кои Lyubomirsky, Sheldon и Schade (2005) се повикуваат кога укажуваат на интервенциите кои би го зголемиле нивото на среќа, се всушност бихејвиорални, когнитивни или волеви активности, односно најчесто се резултат на нивна интеракција под контрола на личноста. Тие велат дека овие активности можат да се научат со помош на оптимално менаџирање на нивната фреквенција и со нивно ускладување со ситуациските услови и потребите на личноста, па на тој начин би се оставило најголем простор за промена.

Lucas и Diener (2009), преку нивниот понуден концепт за дуалистичка природа на добросостојбата, ја разјаснуваат и помируваат дебатата меѓу истражувачите кои велат дека надворешните околности можат да го променат нејзиното ниво кај личноста и оние кои тврдат дека таа е релативно стабилна во текот на времето и покрај промените што и се случуваат во животот. Тие објаснуваат дека, во првиот случај, на добросостојбата се гледа како на посакуван исход кон кој индивидуата се стреми и тоа е таа нејзина прва променлива природа, додека во вториот случај на добросостојбата се гледа како на функционален дел од психолошките процеси на индивидуата, кој ѝ помага во постигнувањето на други цели. Во вториот случај станува збор за нејзината втора природа која е стабилна и предиспонирана. Така, на пример, од негативниот афект кај единката не би можело едноставно да се заклучи за некоја нејзина немила случка, туку пред сè за нејзината мотивацијата, па дури и за алатката која на личноста и ја овозможила таа корелација. Ова особено се докажува во индивидуалните разлики на афективните процеси за исти настани (Lucas & Diener, 2009). Во рамки на овие гледишта се конципирани и различните теории на субјективна добросостојба.

## **Теории на добросостојбата**

Теориите кои научно ја обработуваат среќата и добросостојбата според Diener, Lucas и Oishi (2002) главно се категоризирани во три групи: 1. теории за задоволување на потребите и остварување на целите или редуccionистички теории, 2. процесни теории или теории на активност и 3. генетски теории или личносно предиспонирани теории. Првите теории, кои се засноваат на принципот на задоволство на Фројд и на хиерархијата на мотиви на Маслоу, среќата ја гледаат како посакуван резултат кој доаѓа по редуccionија на тензијата од незадоволената потреба или неостварената поставена цел. Всушност во овој пристап фокусот е ставен на задоволувањето на потребите, особено на базичните психолошки потреби и на исполнувањето на интринзичните животни цели кои водат до нивно задоволување (Спасовски, 2009; Лутовац, 2011). Имајќи предвид дека среќата доаѓа по задоволените потреби и постигнатите цели, може да се заклучи дека во редуccionистичките теории на среќата се гледа како на крајна состојба кон која се насочени сите активности (Diener,

Lucas & Oishi, 2002). Овие теории уште се нарекуваат и телетички теории бидејќи како посакувана цел имаат одредена состојба до која се цели да се дојде (според Diener, 2009).

За разлика од овој статичен пристап, втората категорија на теории среќата ја гледаат како динамичен процес кој сам по себе е задоволувачки. Освен во крајниот посакуван резултат, кон кој се насочените сите активности, тие среќата ја гледаат и во самите активности односно како што Ben-Shahar (2007) вели: “среќата е самото патување, а не крајната дестинација” (стр.27). За разлика од претходните теории кои среќата ја гледаат како посакуван исход, според оваа акциона теорија таа претставува спореден продукт, покрај задоволството од самата активност која носи до него. Најголем поддржувач на ова гледиште е Csikszentmihalyi (1990) кој во својата теорија на тек или понесеност (flow) истакнува дека ангажирањето на личноста во за неа вредни, значајни и активности полни со смисла, води до зголемување на нејзината добросостојба.

За разлика од претходните две групи теории кои укажуваат дека среќата е подложна на промена под влијание на различни состојби или околности кај човекот, третата група теории е заснована пред сè на генетичките истражувања и потенцира дека среќата е релативно стабилна во тек на времето и во однос на ситуациските промени. Овој пристап го поддржуваат истражувањата правени на монозиготни и дизиготни близнаци, како и истражувањата кои ја испитувале поврзаноста на среќата со големите 5 фактора на личноста. Tellegen (1988) во разните методолошки варијанти на експерименти со монозиготни и дизиготни близнаци, растени одвоено или заедно, добил дека со генетското наследство се објаснуваат околу 50 % од варијансата на субјективната добросостојба (според Lyubomirsky, Sheldon & Schade, 2005).

### **Bottom-up теории и Top-down теории**

Пристапите или дизајните “од дното нагоре” (bottom-up) и “од врвот надолу” (top-down), кои се користат како алатки во различни научни дисциплини, меѓу кои и когнитивната психологија, нашле своја примена и во позитивната психологија, поточно во објаснувањето на детерминантите на субјективната добросостојба. Така, сите теории кои се занимаваат со нејзините

фактори, според Lucas и Diener (2009) можат да се категоризираат во две групи, Bottom-up теории и Top-down теории. Bottom-up теориите, кои општо кажано се базираат на индуктивното резонирање или синтезата на поединечните елементи за да се добие големата слика, укажуваат на тоа дека кога личноста генерално го проценува својот живот, таа заклучува од оценките кои ги прави поединечно за секој домен од животот. Така, таа доаѓа до одреден резултат кој повеќе би се базирал на некои објективни карактеристики односно средински околности.

Top-down теориите, пак, базирајќи се на дедуктивното резонирање или анализата на постоечката голема слика за да се разберат поединечните елементи, се приклонува на стојалиштето дека генетските predispozicii и личносните карактеристики влијаат на тоа како личноста ќе ги перцепира работите што и се случуваат во животот, па со тоа на некој начин субјективно ќе ги обои со ист афективен предзнак сите домени од животот.

Имајќи ја предвид категоризацијата на теории предложена од Diener, Lucas и Oishi (2002), во bottom-up теориите би спаѓале теориите за задоволување на потребите и остварување на целите или редукционистичките теории, како и процесните теории (теориите на активност). Во top-down теориите пак би спаѓале генетските теории или личносно предиспонираните теории.

Diener (2009) во теориите на добросостојба додава уште три модела кои ќе бидат накратко споменати, а станува збор за: асоцијационистичките теории, теориите на дискрепанца и теориите на задоволство и болка/страдање. Според асоцијационистичкото гледиште, оценката на задоволството од животот зависи од моменталните афекти кои се доживуваат. Всушност, се создава асоцијација меѓу моменталната емоционална состојба и настаните што се проценуваат, кои го добиваат истиот афективен тон како моменталната состојба. Теоријата на дискрепанца, пак, укажува дека при оценката секогаш се прави споредба меѓу одреден поставен стандард и актуелната состојба. Тој стандард може да е друг човек, па да стане збор за социјална споредба или пак некоја своја претходна состојба, поставено очекување или замислена цел. Последниот пристап вели дека колку и човекот да се стреми кон задоволство, тоа не може да постои без болка, некаков недостаток или страдање кое треба да се надмине за да се дојде до добросостојба. Според ова, континуираното задоволство или исполнетоста на потребите, не допринесува за поголема добросостојба.

## Фактори на субјективната добросостојба

Меѓу првите кои се интересирале за факторите на добросостојбата бил Wilson (1967) кој спровел едно опсежно истражување за да открие кои карактеристики ги дефинираат среќните луѓе. Заклучил дека среќниот човек е млад, добро платен, во брак, едуциран, религиозен и со средно ниво на аспирации (според Diener et al., 1999). Три декади подоцна, Diener, Suh, Lucas и Smith (1999) прават проверка на овие наоди и добиваат дека возраста и нивото на аспирации не се толку важни за среќата, а покрај веќе споменатите карактеристики наведени од Wilson, ги додаваат и позитивниот темперамент, склоноста да се гледа на позитивната страна на работите и да не се заглавува мислењето во минатите лоши настани, како и животот во економски развиено општество, социјалната поддршка и поседувањето на адекватни ресурси за постигнување на вреднуваните цели.

Myers & Diner (1995) сакајќи да ги разоткријат митовите кои постојат за среќата, а се однесуваат на тоа дека среќата има т.н. омилена возраст, пол, раса и материјален статус, доаѓаат до наоди кои конзистентно ја предвидуваат среќата. Така тие заклучуваат дека некои личностни црти како екстраверзијата, оптимизмот, чувството на лична контрола и себеченењето допринесуваат за среќата, како и односите со другите, задоволството од работата, културата и религиозноста кај луѓето.

Доживувањето позитивни емоции води до синдром на поврзани бихејвиорални карактеристики како: социјабилност, алтруизам, ангажирани активности, самодоверба и креативност, кои според лонгитудиналните и експерименталните истражувања произлегуваат од позитивните емоции, а не само тие од нив. Исто така, најдено е дека луѓето кои условно се нарекуваат “хронично среќни”, се поуспешни во сите домени на животот.

Равенката која Seligman (2002) ја поставува за детерминантите на среќата е  $H=S+C+V$ . S (set point) одговара за генетската предиспозиција на опсегот во кој се движи индивидуалната среќа, C (life circumstances) за животните околности како демографските карактеристики, социјалниот живот итн., а V (voluntary activities) за волевите активности кои се под контрола на личноста. Во неа се гледаат големите групи на детерминанти во кои може да се сместат сите



фактори кои влијаат на субјективната добросостојба, а кои ќе бидат подолу наведени.

Од прегледот на истражувања со кои е мерена поврзаноста на субјективната добросостојба со факторите и диспозициите на личноста, Diener и Lucas (2009) истакнуваат дека екстраверзијата и невротизмот се најконзистентно поврзани со субјективната добросостојба и тоа екстраверзијата правопрпорционално со позитивните афекти, додека невротизмот правопрпорционално со негативните афекти. Освен тоа, разликите во нивото на субјективна добросостојба се темелат и на некои индивидуални разлики во однос на тоа како луѓето размислуваат за светот, односно како когнитивно ги обработуваат информациите кои доаѓаат од надвор. Така, некои се повеќе отворени да примаат позитивни отколку негативни информации, некои попрецизно и поефикасно ги обработуваат позитивните отколку негативните податоци, некои се повеќе склони да се досетуваат на позитивните отколку на негативните случувања итн. Тие наведуваат дека и одредени когнитивни диспозиции, како надежта, диспозицискиот оптимизам и очекувањата за контрола врз ситуацијата, се позитивно поврзани со добросостојбата.

Во прилог на ова зборува истражувањето спроведено од Erez и соработниците (1995) кои нашле дека самозалажувањето како когнитивен стил посредува во врската меѓу афективната предиспозиција и диспозицијата за локус на контрола од една страна и меѓу субјективната добросостојба од друга страна. Поединците со диспозиција за ваков стил на мислење под влијание на диспозицискиот позитивен афект и внатрешното чувство на контрола врз ситуацијата, имаат склоност да ги превидат негативните околности или поразите, како и да веруваат дека ја имаат контролата во свои раце, што следствено ја зголемува нивната субјективна добросостојба.

Diener и Diener (2003) ги сумираат главните наоди на многу истражувања кои имале за цел да ги испитаат причинителите односно факторите на субјективната добросостојба. Според нив, многу студии покажале дека како најважни причинители се сметаат социјалните врски. Покрај тоа, и некои средински околности, како смрт на близок, развод, невработеност, имаат влијание на субјективната добросостојба во насока на нејзино намалување. Приходите се покажало дека имаат мало влијание кога се задоволени основните потреби. Затоа, во сиромашните земји, каде ни основните потреби не се

задоволени, тие се појавуваат како значаен фактор. Освен дискрепанцата меѓу актуелната и посакуваната материјална состојба, на субјективната добросостојба влијае и социјалната споредба.

Во овој преглед на наоди на Diener и Diener (2003) се покажало и дека субјективната добросостојба зависи од културата на која единката припаѓа, поточно од некои нејзини карактеристики и културни вредности. Така, културите се разликуваат според пристапот кој го заземаат во однос на поставените цели. Некои култури, како Латино-американската се повеќе ориентирани кон приближување кон посакуваните цели, додека други како источните, азијски култури, кон избегнување поради стравот од негативен исход. Кај првите постои верување дека позитивните емоции се оние кои се посакувани и прифатливи, додека кај вторите и позитивните и негативните се еднакво ценети. Исто така, културите се разликуваат и според тоа дали се индивидуалистички ориентирани или колективистички. Кај првите слободата на поединецот и неговиот личен напредок е најценетата вредност, додека кај вторите заедницата и заедничкото добро. Најдено е повисоко просечно ниво на среќа кај индивидуалистичките општества, но и повисоко ниво на патолошки манифестации како самоубиства, разводи и криминал, за разлика од колективистичките. Објаснувањето за тоа се бара во фактот што како успехите, така и поразите во индивидуалистичките култури се припишуваат на поединецот, додека пак се поделени со заедницата во колективистичките.

Во однос на нивото на среќа меѓу нациите, се покажало дека навистина побогатите нации се посреќни, но не толку поради поголемите материјални добра, туку поради некои општествени карактеристики кои се поприсутни во нив како долговечност, еднаквост, можност за остварување на сопствените потенцијали кои до некаде се резултат и на материјалните добра. Сепак, истражувањата кои ја следеле промената на субјективната добросостојба меѓу нациите во текот на децениите, покажале дека кај побогатите нации таа промена е незначителна, со што се потврдува наодот дека приходите имаат незначително влијание штом се задоволени базичните потреби. На индивидуално ниво пак било најдено дека прогресот кон остварување на личните цели има големо влијание врз субјективната добросостојба. Авторите заклучуваат дека за тоа клучни се чувството на самодоверба и самоефикасност, како и објективни ресурси за нивно постигнување (Diener & Diener, 2003).

## Бенефити од високото ниво на добросостојба

Покрај тоа што истражувањата се фокусирани да ги идентификуваат предикторите, факторите односно детерминантите на субјективната добросостојба, тие својот истражувачки интерес го насочуваат и на бенефитите од поседувањето високо ниво на добросостојба. Од мета-анализата на голем фонд на корелациски, експериментални и лонгитудинални студии, каде што наодите несомнено покажуваат дека среќните луѓе се воедно и успешни во многу сфери од нивните животи, проблемот бил поставен и во обратната релација, односно дали среќата води до успех (Lyubomirsky, King, Diener, 2005). Резултатите покажале дека индивидуите со повисоко ниво на среќа или добросостојба, се поуспешни во различни домени од животот (работа, семејство, пријатели и здравје), но имаат и посакувани облици на однесување кои произлегуваат од позитивниот афект (социјабилност, оптимизам, енергија, оригиналност и алтруизам). Според тоа, потрагата за среќа вреди за вложениот труд, било таа да е крајниот резултат, било да е средството кое води кон други добри резултати. Со тоа се покажува дека односот среќа-успех во различни домени од животот е двонасочен.

Високото ниво на субјективна добросостојба, според истражувањето на Diener и Chan (2011), допринесува за подобро здравје и долговечност. И неговите конституенти, како позитивниот афект и задоволството од животот, се издвоиле како предиктори на здравјето и долговечноста кај нормалната популација, додека кај онаа со одредени потешки заболувања, како на пример, канцерогените, оваа врска останува контроверзна. Сепак, не секоја позитивна афективност е пожелна за здравјето. Интензивната возбуденост или маничниот позитивен афект, според Diener и Chan (2011), не само што не го подобруваат здравјето, туку напротив може и да го влошат.

Во тој контекст зборуваат и Oishi, Diener и Lucas (2007) кои ја увидуваат опасноста во барањето ултра среќен живот, кое е евидентно за денешницата. Тие укажуваат дека постоењето на континуирано високо ниво на среќа, вклучува ризични однесувања како активности за барање возбуда и злоупотреба на дроги. Освен тоа, барањето високо ниво на позитивна афективност вклучува и континуирано барање на новости кое го прави животот на поединецот многу нестабилен и површен. Затоа, тие од нивните анализи кои покажуваат дека

различно ниво на среќа е оптимално за различни животни домени, заклучуваат дека најефективното ниво на среќа зависи од специфичните исходи кои го дефинираат успехот, како и од ресурсите кои се достапни за негово постигнување.

## **Мерење на субјективната добросостојба**

Првите емпириски истражувања на добросостојбата датираат од 50-тите години на XX век, кога во рамки на социолошките истражувања среќата се користела како субјективен индикатор за квалитетот на живот или како субјективна мерка за функционирањето на општествениот систем. Исто така, влијателни биле и истражувањата на менталното здравје кои имале за цел да го прошират концептот на ментално здравје од само отсуство на болест, кон присуство на среќа и добросостојба (според Diener, Oishi и Lucas, 2003). Еден од првите истражувачи кои на оваа тема и пристапиле на психолошки начин е Bradburn (1969) кој ја дефинирал среќата како рамнотежа меѓу позитивните и негативните афекти, претставувајќи ги како две независни димензии. Околу деценија подоцна, Andrews & Witney (1976) сугерирале дека добросостојбата не е исклучиво афективен феномен, туку таа ја опфаќа и когнитивната проценка на задоволството од животот (според Diener et al., 1999). Со таа цел се наметнало барањето да се конструираат психолошки инструменти со кои ќе се мери среќата или добросостојбата.

Во првите истражувања спроведени после Втората светска војна, со цел да се испита јавното мислење, среќата е проценувана само со едно прашање на скала од Ликертов тип. Така, на пример, во истражувањето на Galup од 1946 година се користело прашањето “Во целина гледано, колку сте среќни?”. На истиот принцип, среќата и задоволството од животот се испитувале и во големите национални студии (според Diener, Lucas и Oishi, 2002). Со текот на времето се открило дека овие едноајтемски мерки не се валидни и релијабилни и дека за мултифацетен феномен како што е добросостојбата, потребни се посеопфатни мерки кои би ги вклучиле различните аспекти на добросостојбата.

Приодот на дефинирање и мерење на субјективната добросостојба како дериват на проценка на задоволството од животот и балансот меѓу позитивните и негативните емоции односно преку мерење на нејзината афективна и

когнитивна компонента, е најчесто користен во емпириските истражувања на конструктот. За процена на когнитивната компонента на субјективната добросостојба, во истражувањата најчесто се користат два типа на инструменти: глобални и специфични. Глобалните мерки се однесуваат на генералната процена на задоволството од животот, а најпозната скала конструирана за таа цел е SWLS (Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Отакако е увидено дека е повалидно задоволството од живот да се посматра од темпорален аспект, конструирана е и скалата TSWLS (Temporal Satisfaction With Life Scale; Pavot, Diener & Suh, 1998) која го мери задоволството од животот во минатото, сега и во замислената иднина. Другиот пристап не е заснован на процена на општото задоволство, туку се ослонува на процена на задоволството во различните домени од животот, како што се работата, бракот, партнерските односи, здравјето итн.

За мерење на афективната компонента во истражувањата најчесто користен е PANAS (Positive and Negative Affect Schedule; Watson & Clark, 1988), дводимензионален инструмент кој ги мери позитивните и негативните афекти. Неретко во истражувањата за мерење на афективната компонента се користат и некои скали за мерење на среќата која во суштина има афективна природа. Такви скали се: DHS (Depression-Happiness Scale; Joseph & Lewis, 1998) со која на континуум депресија – среќа се мери нивото на добросостојба кај човекот; Happiness Measures или Fordyce Emotion Questionnaire (Fordyce, 1988) која е мерка за емоционалната добросостојба, позитивниот афект или афективната компонента на субјективната добросостојба; SHS (Subjective Happiness Scale; Lyubomirsky & Leppner, 1999) со скала која го мери глобалното ниво на субјективна среќа, како што тоа го прави и OHQ (Oxford Happiness Questionnaire, Hills & Argyle, 2002).

Други често користени скали, кои за разлика од претходните, повеќе хедонички, се приклонуваат кон еудаимоничката концептуализација на добросостојбата се: Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1995) скала која ја мери психолошката добросостојба преку 6-те димензии кои ја дефинираат: автономија, контрола на околината, личен раст, позитивни релации, цел во животот, себеприфакане; OTH (Orientations to Happiness; Peterson, Park & Seligman, 2005) која според теоријата за автентична среќа на Seligman (2002) ја мери среќата преку субскалите за мерење на задоволството, ангажираноста и

смислата и АНІ (Authentic Happiness Inventory; Peterson & Park, 2008) инвентар кој ја мери среќата и задоволството од животот.

Сепак, како што наведуваат Lee и Carey (2013) иако имаат евдаимонички елементи, овие скали примарно биле дизајнирани за да го испитаат позитивното психолошко функционирање, а не специфичниот концепт на евдаимоничката добросостојба. Затоа онаа што се смета дека е најевдаимоничка концепција, а тоа е психолошката добросостојба на Ryff (1995), само апроксимално се доближува до евдаимоничката добросостојба, но не е еквивалентна на неа. Прва концепција која е чисто евдаимоничка и за која е направен посебен прашалник QEWB - Questionnaire of Eudaimonic Well-Being, е онаа на Waterman и соработниците (2010) за евдаимоничка добросостојба која има шест компоненти кои се мерат со шестте субскали: себеоткривање, развој на своите најдобри потенцијали, чувство за цел и смисла во животот, вложување значаен труд во постигнување извонредност, интензивно вклучување во активности и уживање во активности кои ја одразуваат самата личност (според Lee & Carey, 2013). Пред да биде конструиран овој прашалник, само последните две субскали биле мерени со прашалникот PEAQ - Personally Expressive Activities Questionnaire конструиран од страна на Waterman (1993) преку кој идиосинкретички се испитувало кои точно активности придонесуваат за хедоничко уживање и лична експресивност или евдаимонија кај испитаниците (според Waterman et al., 2008).

Последните години, се развиле неколку иновативни пристапи за процена на добросостојбата со цел да го надминат најголемиот недостаток на класичните мерки на добросостојба, слабата еколошка валидност и пристрасноста при помнењето на испитаникот. Станува збор за методите ESM (Experience Sampling Method – Scollon, Kim-Prieto & Diener, 2003) или поинаку кажано EMA (Ecological Momentary Assessment) и DRM (Day Reconstruction Method – Kahneman, Krueger, Schade, Schwarz & Stone, 2004) (според Jovanovic i Novovic, 2008). ESM е така дизајнирана метода која преку мал уред □ сигнализира на индивидуата неколку пати од денот да одговори на неколку прашања кои се однесуваат на тоа што прави во моментот, каде се наоѓа, со кого е и колку ужива во активноста што ја прави. DRM пак е техника со која личноста ги запишува и опишува во дневник сите епизоди кои и се случиле претходниот ден, а потоа и афективно ги евалуира според интензитетот на различни афективни димензии.

## Субјективната добросостојба во периодот на адолесценција

Во периодот на адолесценција, кога многу предизвици и развојни задачи, особено онаа со кризата на идентитет, натежнуваат на грбот на адолесцентот, неизбежно се поставува прашањето како се чувствува адолесцентот. Воедно и за науката периодот на адолесценција е еден од поголемите предизвици да открие на кој начин може да допринесе преминот од дете кон возрасен да го направи побезболен земајќи ја предвид добросостојбата на адолесцентот.

Според Наумова (2012), денес постои тенденција кон зголемување на бројот на адолесценти со анксиозни растројства. Авторката констатира дека оваа возрасна група отсекогаш била атрибуирана како конфузна, анксиозна, со променливо расположение и ексцентрична, бидејќи се соочува со бурни промени и развојни задачи како: справување со промените на телото, контролирање на агресивните и сексуалните нагони и за прв пат соочување со културни и социјални институции, со кои некогаш и не успева да се носи, бидејќи е преплавена со анксиозност и страв.

Waterman и соработниците (2008) базирајќи се на Теоријата на елдаимонија и формирањето идентитет, истакнуваат дека изборите што ги прави индивидуата во текот на формирањето на идентитетот се добри доколку се во согласност со вистинската природа на личноста. Со други зборови, развојот на идентитетот би бил успешен доколку индивидуата би ги открила своите најдобри потенцијали и би се ангажирала во активности кои ќе допринесат за нивна реализација. Препознавањето на тие потенцијали е можно преку искуства на елдаимонија, кои авторите ги нарекуваат чувства на лична експресивност. Според нив, активностите кои се поврзани со двете позитивни субјективни сосотојби, хедоничкото уживање и елдаимоничките чувства на лична експресивност, имаат најголема веројатност да допринесат за самоактуелизацијата кај личноста, како и за долготрајната добросостојба.

Заради тоа Lazzari (2000) посочува дека, покрај когнитивниот и психосоцијалниот развој, може да се зборува и за т.н. егзистенцијален развој со кој, на адолесцентот му се појавува една нова реалност односно во фокусот почнуваат да му преовладуваат т.н. егзистенцијални грижи или конфликти. Во тој контекст Yalom (1980) ги издвојува смртта, слободата на избор претставена преку одговорноста, изолацијата претставена преку егзистенцијалната

осаменост и бесмисленоста (според Lazzari, 2000). Тензијата која неизбежно произлегува од соочувањето со нив, кај адолесцентот предизвикува одбрамбени механизми за полесно справување со нив. Често тие можат и нездраво да се фиксираат преку припаѓање во непожелни групи, злоупотреба на супстанции, а во најлош случај кога одбрамбените механизми нема да ја завршат својата функција, да доведат и до суицид.

Webb (според Rivero, 2013) посочува дека потребата да се научи како да се справува со егзистенцијалните грижи не е резервирана само за втората половина на животот. Адолесцентите се исто така фатени во стапицата на Големите прашања, особено оние идеалистички ориентираните, кои неизбежно се соочуваат со разоткривање на нивните илузии преку вистинското искусување на реалноста и неправдата во светот.

Затоа е многу важно во овој тежок, ризичен период полн со предизвици и разнишување на познатата подлога, да се обрне посебно внимание, да се заштити од намалување, но и да се зголеми нивото на субјективна добросостојба кај адолесцентите како важен ресурс во успешното справување со предизвиците што им претстојат (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005b). Постојат многу превентивни и интервенирачки стратегии кои за оваа цел може да ги понуди позитивната психологија (Keyes, & Lopez, 2002), а кои секако вклучуваат и такви во кои централно место зазема поттикнувањето на наоѓањето смисла (Wong, 2012) и балансирањето на временската перспектива (Bonniwell и Zimbardo, 2004).

## **РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА**

### **Истражувања на поврзаност меѓу субјективната добросостојба и временската перспектива**

Авторите на Инвентарот за мерење на временската перспектива, Zimbardo и Boyd (1999), сакајќи пред се да ја испитаат неговата релијабилност и валидност, на 606 студенти од два различни универзитетата го задале Инвентарот и некои познати психолошки инструменти за мерење на некои личностни карактеристики, како и за мерење на некои варијабли на добросостојба и



психолошко страдање. Тие добиле дека само ориентациите кон минатото се значајно поврзани со среќата и себеценењето и тоа позитивното минато во иста, а негативното минато во спротивна насока. Следствено на тоа, позитивното минато било негативно поврзано со анксиозноста, агесијата и депресијата, додека негативното минато имало значајна позитивна корелација со споменатите варијабли. Покрај негативното минато, и вториот непожелен фактор на временската перспектива, фаталистичката сегашност, бил во ист значаен однос со варијаблите на психолошко страдање. Со хедонистичката сегашност не била најдена никаква значајна поврзаност, а факторот иднина се покажал значаен за отсуството на анксиозноста и депресијата.

Посочувајќи дека и некои персонални фактори влијаат на задоволството од животот, Спасовски (2012) ги наведува наодите на Oishi и соработниците (2001) кои покажале дека цртите *барање возбуда* и *внатрешен локус на контрола*, се позитивно поврзано со *задоволството од животот*. Имајќи предвид дека временската перспектива всушност претставува црта на личност, би можело овие конструкти да се трансформираат во термини на временска перспектива. Така, барањето возбуда би соодветствувало на ориентираноста кон хедонистичката сегашност, а внатрешниот локус на контрола на неориентираноста кон фаталистичката сегашност. Аналогно на споменатите наоди, би можело да се заклучи дека задоволството од животот би било позитивно поврзано со хедонистичката, а негативно со фаталистичката сегашност. Од петфакторскиот модел на личноста, факторите екстраверзија и невротизам се оние со кои, според описот, би можело да се направи аналогија со двата фактора на временска перспектива, хедонистичка сегашност и негативно минато, соодветно. Со оглед на тоа дека екстраверзијата е слична или се преклопува со диспозицијата кон позитивна афективност, хедонистичката сегашност би била повеќе поврзана со позитивната афективност, а со тоа и со повисокото ниво на субјективна добросостојба. За разлика од неа, факторот невротизам се сфаќа како димензија слична со диспозицијата кон негативна афективност, па според тоа и негативното минато би потразбирало негативна афективност и пониско ниво на субјективна добросостојба.

Драке и соработниците (2008) имаат за цел да проценат како се поврзани петте фактори на временската перспектива со субјективната среќа и сосредоточеноста или постојаната свесност (*mindfulness*), но и како

испитаниците со балансиран профил на временски перспективи се изјаснуваат во однос на среќата и сосредоточеноста. Истражувањето го спроведуваат на 260 шкотски испитаници на возраст од 16 до 83 години, користејќи го ZTP1 за мерење на временската перспектива и SHS (Subjective Happiness Scale) за мерење на среќата. Резултатите покажале дека позитивното минато и хедонистичката сегашност биле во значајно позитивно поврзани, а негативното минато значајно негативно поврзано со субјективната среќа, додека со фаталистичката сегашност и иднината таков значаен однос не бил најден. Регресивната анализа, пак, покажала дека негативниот однос кон минатото објаснува 17% од варијансата на намалената субјективна среќа, а пак позитивниот однос кон минатото се покажал дека има најјака поврзаност со среќата. Исто така, наодите упатиле на тоа дека индивидуите со балансиран профил на временска перспектива имаат повисок скор на скалата за среќа и на скалата за сосредоточеност, за разлика од оние со други профили. Сепак, во оваа студија превалентни биле профилите со средно високи и високи скорови на сите пет временски перспективи. Она што е поразително, е фактот дека индивидуите со такви профили, покрај отсуството на балансирана временска перспектива, воедно имаат и високо ниво на ризични фактори, како што се фаталистичката сегашност и негативното минато.

Antoniak (2011) спровела истражување на 216 вработени со цел да провери како различните временски перспективи се поврзани со когнитивниот и афективниот аспект на задоволството од работата. Наодите покажале дека луѓето кои манифестирале негативна ориентација кон минатото, имале пониско ниво на задоволство не само од работата, туку и генерално од животот. Ист бил случајот и со оние кои имале висока фаталистичка сегашност. За разлика од нив, луѓето ориентирани кон хедонистичката сегашност и кон иднината изјавиле дека имаат поголемо задоволство и од работата и воопшто од животот. Во однос на афективната компонента на задоволството од работата, било добиено дека негативното минато и фаталистичката сегашност се позитивно поврзани со негативните емоции, а негативно со позитивните. Од останатите временски перспективи, само иднината се покажала дека е во позитивен однос со позитивните емоции, а во негативен со негативните. Од ова може да се заклучи дека луѓето ориентирани кон минатото доживуваат повеќе негативни

отколку позитивни емоции на работа, за разлика од оние ориентирано кон иднината кои доживуваат повеќе пријатни емоции.

Истражувањето на Eryilmaz (2011) покажува дека за субјективната добросостојба кај адолесцентите не е важна само ориентацијата кон иднината, туку и очекувањата кои адолесцентите ги имаат од иднината. На примерок од 233 адолесценти биле дистрибуирани инструменти кои ги мереле субјективната добросостојба и нивните позитивни очекувања од иднината. Добиените резултати укажуваат на тоа дека позитивните очекувања од иднината се значајно позитивно поврзани со субјективната добросостојба кај адолесцентите и објаснуваат дури 24% од нејзината варијанса.

Временската перспектива се покажала значајна и за академскиот ангажман на студентите во нивните студии (Horstmanshof & Zimitat, 2006). Ангажманот дефиниран како количина на физичка и психичка енергија која студентите ја вложуваат во студирањето е претставен преку бихејвиорални (академско залагање и пристап кој се има кон студирањето – површен или длабок) и психолошки (академска ориентација) димензии, а временската перспектива преку своите 5 фактори. Примерокот се состоел од околу 2000 испитаници од прва година на студии кои биле поделени во две групи: традиционална група сочинета од оние на возраст до 19 години, кои веднаш продолжуваат со студирање, и зрела група на возраст над 25 години. Се претпоставувало дека зависно од временската перспектива не само што ќе се појави различна академска ангажираност кај студентите, туку таа ќе се разликува и во однос на тоа дали се традиционални или зрели студенти. Резултатите покажале дека ориентацијата кон иднината е најсилниот предиктор на ангажираноста и дека зрелите студенти имаат поголема ориентација кон иднината во споредба со традиционалните, како и помал хедонистички и фаталистички поглед кон сегашноста.

Односот на субјективната добросостојба со временската перспектива е испитуван кај различни возрасни групи. Воедно во едно белгиско истражување авторите Desmyter и De Raedt (2012) биле заинтересирани да го испитуваат тој однос на постара популација. Примерокот броел 149 испитаници на возраст од 65 до 96 години кај кој петте временски перспективи биле ставени во релација со четири аспекти на субјективната добросостојба: позитивен афект, негативен афект, задоволство од животот и депресија. Добиените резултати покажале дека

оние испитаници кои биле ориентирани кон иднината и кон хедонистичката сегашност имале повеќе позитивни афекти. Испитаниците со доминантно позитивно минато изјавиле дека се позадоволни од животот, а оние пак ориентирани кон негативното минато имаат повеќе негативни афекти и депресивни чувства, помалку позитивни афекти и помалку се задоволни од животот. Фаталистичката сегашност, како истакната временска перспектива, била исто така проследена со депресивни симптоми.

Сакајќи да утврдат како балансираноста на временските перспективи е поврзана со субјективната добросостојба, Boniwell и соработниците (2010) тестирале како секоја временска перспектива корелира со субјективната добросостојба и со самоактуелизираноста на личноста, која претставува уште еден показател за добросостојба. За таа цел, афективниот аспект на субјективната добросостојба го мереле со Скалата ПАНАС, а когнитивниот со Скалата за темпорално задоволство од животот (TSWLS), која го мери задоволството во минатото, во сегашноста и во иднината. Истражувањето е спроведено на примерок од испитаници од 18 до 58 години. Добиените резултати покажале дека, за разлика од многу претходни истражувања, временската ориентација кон иднината не била значајно поврзана со ниту еден аспект на задоволството од животот. Позитивниот однос кон минатото и хедонистичката сегашност, биле значајно позитивно поврзани со сите темпорални аспекти на задоволството со животот, додека пак таа врска со негативното минатото и фаталистичката сегашност се покажала исто така значајна, но била негативна. Слични резултати се добиле и во однос на афектите и во однос на самоактуелизираноста на личноста. Сепак, авторите укажуваат дека споменатите значајни корелации, не биле толку големи како оние на мерките на добросостојба со балансираната временска перспектива. Испитаниците со балансиран профил на временски перспективи, кои биле само 8% од целиот примерок, биле значајно позадоволни од животот во минатото, во сегашноста и во иднината, имале значајно повеќе позитивни и помалку негативни афекти и биле посамостојани личности од оние со небалансиран профил.

Истата година кога бил конструиран и валидизиран Инвентарот за временска перспектива на Зимбардо, Kazakina (1999) ја увидела важноста на временската перспектива за субјективната добросостојба кај луѓето и

користејќи други, помалку валидни инструменти, ја испитувала нивната поврзаност на примерок од повозрасни испитаници. Таа констатирала дека позитивната ориентацијата кон минатото е од исклучителна важност за субјективната добросостојба кај повозрасните. Исто така, и позитивниот однос кон сегашноста се покажал важен за позитивните афекти, а ориентацијата кон иднината, пак за оптимизмот и за антиципираните позитивни исходи. Иако во ова истражување возраста на испитаниците не е компатибилна со онаа на учесниците во овој труд, сепак не се очекуваат големи отстапувања.

Истражување во кое се мерела субјективната добросостојба на адолесцентите со инструмент специјално конструиран за оваа популација, спровеле Zaleski, Cuson и Kurc (2001). Нив ги интересирало како ориентацијата кон иднината на адолесцентите е поврзана со некои аспекти на нивната добросостојбата (според Boniwell & Zimbardo, 2006). Тие нашле дека временската перспектива насочена кон иднината, особено поседувањето долгорочни цели, позитивно е поврзана со сите аспекти на добросостојбата, а посебно со постоењето смисла во животот, социјалната самоефикасност и реализмот. Од друга страна, високата преокупација со сегашноста била поврзана со поголемо ниво на емоционална нелагодност и безнадежност.

Wildschut и соработниците (2006) спровеле 7 различни студии со цел да ја испитаат содржината, тригер факторите и функциите на носталгијата, најсличниот концепт на временската перспектива *позитивно минато*. По квалитативната анализа на автобиографските нарации со носталгична содржина, било најдено дека во описите во најголем дел преовладуваат позитивни афекти, а онаму каде се опишувале непријатни животни настани пропратени со негативен афект, следел процес на избавување преку увидените триумфи кои на крајот ги следеле непријатностите придружени со позитивна афективност. Овој наод е потврда на наодите на Adams и соработниците (2001) дека психолошката добросостојба е позитивно корелирана со т. н. избавувачка прогресија во животните нарации, а негативно со т.н. контаминиращка прогресија, која подразбира движење од афективно позитивни животни сцени кон афективно негативни. Во однос на факторите кои ја поттикнуваат појавата на носталгијата, било најдено дека најчесто во ситуации на осаменост и негативно расположение се навраќаме на убавините на минатото што упатува на една од функциите на носталгијата, а тоа е да генерира позитивна афективност. Покрај тоа,

функционалната вредност се потврдила и со наодите дека ја засилува социјалната поврзаност и од емоционален и од мотивациски аспект, како и дека ја зголемува позитивната слика за себе давајќи чувство на темпорален континуитет на селфот. Оттаму, би можело да се претпостави дека и позитивното минато, како временска перспектива која всушност се карактеризира со носталгичен однос кон минатото, би ги имала овие позитивни ефекти за добросостојбата на личноста.

Изјавата дека фаталистичката сегашност и негативното минато не носат ништо добро за личноста и дека и двете се ризични фактори за физичкото и менталното здравје, *Zimbardo* и *Boyd* (2008) ја потврдуваат со трите истражувања кои ги наведуваат како релевантни за импликациите од овие две негативни временски перспективи. Првото истражување е спроведено во Холандија на пациенти со психички растројства кои во однос на некои личносни карактеристики се споредуваат со здрави испитаници. Резултатите покажуваат дека овие две нездрави временски перспективи, кои се доминантни кај психијатриските пациенти, се предиктори само на несакани состојби, вклучувајќи ги невротизмот, недостатокот на самоконтрола и лична одговорност, потешкотиите во интерперсоналните односи и суицидалноста (*Van-Beek*, 2007). Слични резултати биле добиени и во второто истражување кое било британска студија спроведена 2007 година од страна на *Boniwell* и *Linley* (2007), во која се покажало дека оние со истакнато негативно минато и фаталистичка сегашност имаат помало чувство на самоактуелизираност, пониско ниво на позитивни гледишта и очекувања и повисоко ниво на негативни гледишта и очекувања. Истата година е и истражувањето на *Livneh* и *Martz* кои сакале да испитаат како хроничните пациенти со дијабет се адаптираат на животот зависен од примање инсулин и како тоа е зависно од временската перспектива. Пациентите кои можеле да работат на нивните негативни перцепции на минатото и сегашноста и кои се ориентирале повеќе кон иднината, поуспешно се справувале со нивните медицински услови. Анксиозност, депресија и лутина биле најдени кај оние, во поголем број пациентки, кои имале доминантни ориентации кон негативното минато и фаталистичката сегашност. Иако споменатите истражувања се однесуваат на популација со дисфункционално физичко или психичко здравје, слични наоди се добиваат и на, популација без здравствени нарушувања.

Резилиентноста или психолошката отпорност се смета дека е една од варијаблите на добросостојбата, па затоа нејзиното присуство воедно укажува и на поголема добросостојба. Во тој контекст Covas (2000) сакал да испита дали резилиентните адолесценти се разликуваат од нерезилиентните според чувството за цел во животот, оптимизмот и временската перспектива. Со таа цел споредувал група од 50 резилиенти и група од 50 нерезилиентни адолесценти кои биле изедначени по нивото на оптимизам и по чувството на цел во животот. Значајни разлики меѓу групите постоеле само во однос на временската перспектива и тоа, резилиентните адолесценти биле повеќе ориентирани кон иднината, додека доминантна перспективата на нерезилиентните била негативното минато (според Przeriorka 2012).

Во наш, македонски контекст, на 252 испитаника од студентска популација, било најдено дека студентите со сентиментална насоченост кон минатото и со хедонистичка ориентација кон сегашноста се позадоволни од животот и почесто доживуваат позитивни емоции. Наспроти нив, оние чие мислење е насочено кон негативното минато, се помалку задоволни од животот и доживуваат повеќе негативни емоции. Добиена била и значајна позитивна поврзаност помеѓу ориентацијата кон фаталистичката сегашност и негативните афекти, како и помеѓу ориентацијата кон иднината и задоволството од животот. Наодите ја потврдиле релевантноста на временската перспектива за субјективното доживување на добросостојбата кај македонските студенти, при што како значајни предиктори се издвоиле насоченоста кон позитивното минато и кон хедонистичката сегашност, како и избегнувањето на навраќања кон негативното минато (според Achkovska – Leshkovska и Shterjovska, 2013).

## **Истражувања на поврзаноста меѓу субјективната добросостојба и смислата во животот**

Постојат истражувања, како она на Steger и сор. (2009) кои покажуваат дека односот помеѓу субјективната добросостојба и смислата во животот е сложен и развојно детерминиран. Тие на примерок од 8756 испитаници, сите Интернет корисници, по електронски пат ја проценуваат поврзаноста на постоењето и барањето смисла со добросостојбата во рамки на 4 возрастни групи (доцна адолесценција, рана, средна и доцна возрастна доба) со цел да проверат

дали односот се менува во текот на животот. Добиено е дека кај повозрасните генерално постои повисоко ниво на постоење смисла, додека кај помладите барањето смисла е поистакнато. Корелациската анализа покажува дека постоењето смисла е во сличен однос со добросостојбата во сите возрасни периоди, додека барањето смисла е повеќе поврзано со дефицит на добросостојба во повозрасната доба. Дури и поврзаноста меѓу двете димензии на смисла во животот, постоење и барање смисла, кој многу често не се покажува како статистички значајна, се покажала значајна и обратнопропорционална во постарата доба. Од ова може да се заклучи дека барањето смисла во постарата доба повеќе укажува на нејзино непостоење, па оттаму е поврзано со пониска добросостојба. Наспроти ова кај помладите барањето смисла претставува нормална развојна задача, која не мора да подразбира нејзино непостоење, па оттаму и влошена добросостојба. Напротив, Steger и сор. (2011) во едно друго истражување ја гледаат нејзината модераторска улога која ја има во односот меѓу постоењето смисла и добросостојбата. Кај оние испитаници кај кои било најдено повисоко ниво на барање смисла, врската меѓу постоењето смисла и добросостојбата била појака отколку кај оние со пониско ниво на барање смисла во животот.

Park, Park и Peterson (2010) спровеле истражување на 731 испитаник со просечна возраст од 40 години со помала застапеност на машки од околу 30% за да ја испитаат врската меѓу димензиите на смислата во животот и некои мерки на добросостојбата. Тие ги користеле инструментите што се користат и во овој труд како MLQ, SWLS, PANAS и други. Добиле дека постоењето на смисла е во позитивна релација со позитивниот афект, задоволството од животот и среќата, а во негативна со негативниот афект и депресијата, додека барањето смисла генерално имало обратна насока во релација со споменатите варијабли. Сепак, барањето смисла се покажало позитивно поврзано со мерките на добросостојбата кај оние кои имале значително високо ниво на постоење смисла, од што авторите заклучиле дека штом веќе постои смисла во нечиј живот, нејзиното понатамошно барање е позитивно поврзано со добросостојбата. Тие дообјаснуваат дека присуството на смисла е основа која придонесува барањето смисла да е процес на модификација и експанзија, а не тежина и фрустрација, како во случајот кога смислата од почеток ја нема. Затоа, кај оние со ниско ниво на постоење на смисла, нејзиното барање е контрапродуктивно барем на краток



рок и предизвикува намалена добросостојба, додека кај оние со високо ниво на постоење смисла понатамошното нејзино барање напротив го зголемува задоволството од животот.

Brassai, Piko и Steger (2011) на примерок од 1977 романски адолесценти ја испитувале поврзаноста на смислата во животот со неколку варијабли кои се однесуваат на здравјето, како што се ризични однесувања по здравјето, психичко здравје и злоупотреба на супстанции, земајќи го притоа предвид и полот. Резултатите покажале дека генерално смислата во животот кај адолесцентите има протективна улога од ризични однесувања по здравјето и од лошо психичко здравје. Во однос на половите разлики, наодите покажале дека машките смислата во животот ги штити од злоупотреба на незаконски дроги и седативи, додека меѓу девојчињата смислата е протективна во однос на незащитен секс, прекумерно пиење, помала физичка активност и контрола на исхраната.

Една студија, која по многу параметри претставува значајно релевантно истражување за односот смисла – добросостојба, е т.н. Интернационална студија за добросостојба ([www.wellbeingstudy.com](http://www.wellbeingstudy.com)). Таа претставува лонгитудинална студија (2009-2013) која вклучува испитаници од повеќе од 50 држави и користи околу 20 инструменти преведени на повеќе од 12 јазици, со проверени и докажани метриски карактеристики. Инструментите или имаат за цел да ја мерат добросостојбата или конструктите поврзани со неа, меѓу кои и смислата во животот, за чие мерење послужил истиот инструмент што се користи и во овој труд (MLQ). По една година од започнувањето на оваа голема студија, еден од главните нејзини раководители, Jarden (2010), дава извештај за иницијалните наоди кои покажале дека смислата во животот е еден од најдобрите предиктори на добросостојбата, како и тоа дека депресивните луѓе имаат ниско ниво на постоење на смисла и високо ниво на барање смисла. Некаде на пола од целиот процес, уште еден од раководителите на студијата дава пресек на добиените податоци со посебен осврт на смислата во животот. Со оглед на тоа што станува збор за лонгитудинална студија, Jose (2011) дава преглед на тоа како се менуваат постоењето и барањето смисла во пет временски периода, врз основа на податоците собрани до тој момент. Освен тоа, тој покажува и каква е нивната поврзаност и кои се изворите од кои испитаниците најмногу ја црпат смислата во нивните животи. Резултатите

покажале дека иницијалното високо ниво на барање смисла било значајно поврзано со ниско ниво на постоење смисла, чиј инверзен однос се покажал доследен и со минувањето на времето. Индивидуите кај кои со текот на времето се зголемувало нивото на барање смисла, покажувале намалување во нивото на постоење смисла. Исто така, се покажало дека испитаниците на постара возраст имаат поголемо постоење и помало барање, за разлика од помладите кај кои барањето било поголемо, а постоењето помало. Од ова бил донесен прелиминарен заклучок дека луѓето кои изјавуваат дека имаат смисла во животот, немаат тенденција да ја бараат, а оние кои изјавуваат дека ја бараат, всушност покажуваат дека ја немаат најдено. Во однос на најчестите извори од кои испитаниците посочувале дека црпат смисла, се издвоиле пред сè врските со другите луѓе, па здравјето, предизвиците, работата, материјалните добра кои недостасуваат за комотно живеење и автентичното живеење.

Santos и соработниците (2012) на 969 студенти од државни и приватни образовни институции во Филипини, на возраст од 15 до 21 година, испитувале каква е поврзаноста на смислата во животот со субјективната добросостојба, притоа користејќи ги истите инструменти кои се користат и во овој труд. Нивните резултати покажале дека не само што постои значајна позитивна врска меѓу двете варијабли, дека постоењето на смисла може да ја предвиди субјективна добросостојба.

Mulders (2011) кај 800 испитаници од Холандија, на возраст од 11 до 18 години, сакал да испита каква е врската меѓу спиритуалната и личната смисла во животот, од една страна, и психолошката добросостојба кај адолесцентите, од друга страна, со оглед на изворите од кои изјавиле дека ја црпат смислата. Според изворите кои ги наведувале адолесцентите, се издвоиле два фактора на смисла, во однос на кои адолесцентите се поделиле во две групи: 1. оние со идеолошки извори на смисла (како личен развој, помагање на другите, верувања, егзистенција, среќа, иднина и др.) и 2. оние кои смислата ја црпат од секојдневните активности (како училиште, работа, спорт, забава и др.). Добиените резултати покажале дека кај првата група смислата има директен и силен ефект врз психолошката добросостојба, објаснувајќи 58% од нејзината варијанса, додека пак во втората група биле објаснати 36%. Три групи на извори кои биле највисоко рангирани кај адолесцентите биле: хедонизмот (кај 50%), социјалните врски (75%) и училиштето. Според авторите ова е очекуван исход

за адолесценти кои растат во пост-модернистичко општество кое не им дава стабилна рамка на вредности врз кои можат да се потпрат, па тие повеќе се приклучуваат кон хедонистичките идеи за смисла во животот. Друг интересен наод е дека, иако не била добиена висока корелација меѓу личната и спиритуалната смисла во животот, кај групата која ја црпела смислата од секојдневните активности корелацијата била негативна, додека кај идеолошката група позитивна, што укажува на тоа дека нивната спиритуална и лична смисла се сведуваат на исто.

Mulders (2011) во продолжение посочува две истражувања кои се доста значајни за односот смисла – добросостојба. Станува збор за истражувањата на Zika и Chamberlain (1992) и на Ryff и Keyes (1995) кои во суштина добиле исти наоди. Првите нашле дека смислата во животот има значајна позитивна корелација со позитивниот афект, среќата и задоволството од живот, а негативна со негативниот афект и депресијата. Ryff и Keyes, (1995) пак, нашле дека смислата во животот има значајна позитивна корелација со позитивниот афект, задоволството од живот и психолошката добросостојба, а негативна со негативниот афект и психолошкото страдање.

Rathi и Rastogi (2007) имале за цел да видат како се поврзани смислата во животот и добросостојбата земајќи ги предвид половите и возрасните разлики. Како испитаници послужиле 104 преадолесценти и адолесценти, на кои во две полови и возрасни групи им се проверувале разликите во смислата во животот, која била мерена со PMP (Personal Meaning Profile; Wong, 1998) и во добросостојбата мерена со WBMMS (Well-Being Manifestation Measure Scale; Masse et al., 1998). И двата инструмента биле мултидимензионални и преку повеќе субскали мереле различни аспекти на смислата и добросостојбата, кои поединечно се анализирале. Добиеени биле значајни разлики меѓу машкиот и женскиот пол во однос на смислата во животот, со тоа што женските имале значајно повисоко ниво на смисла или на волја за наоѓање смисла. Во однос на возраста, не биле најдени никакви значајни разлики меѓу преадолесцентите и адолесцентите ни по основа на двете испитувани варијабли. Што се однесува до поврзаноста на тие две варијабли, биле добиени високи корелации скоро меѓу сите субскали на смислата во животот и на добросостојбата, во насока на тоа дека колку повеќе личноста изјавувала дека има живот полн со смисла, толку

чувствувала и поголема добросостојба за разлика од оние кои изјавувале дека нивниот живот нема смисла.

Со оглед на тоа што наодите од претходни истражувања укажувале дека отсуството на смисла има негативно влијание врз добросостојбата, Cohen и Cairns (2010) имале за цел да испитаат дали и барањето смисла во животот ја намалува субјективната добросостојба. Со тоа воедно сакале да проверат дали постоењето и барањето смисла се независни процеси, па затоа го искористиле дводимензионалниот инструмент за мерење на постоењето и барањето смисла во животот на Steger кој воедно е користен и во овој труд. Добросостојбата ја мереле со DHS (Depression Happiness Scale; McGreal & Joseph, 1993) на биполарен континуум депресија - среќа, а испитаници биле 106 австралијанци со широк опсег на возрасти (над 18 години). Резултатите што ги добиле го потврдиле независниот однос на двете димензии на смисла во животот, а димензијата барање смисла се покажало дека ја намалува добросостојбата само ако е ниско нивото на постоење смисла. Спротивно, испитаниците кои имале високо ниво на постоење и високо ниво на барање смисла во животот, имале и високо ниво на субјективна добросостојба.

Reker, Peacock и Wong (1987), со цел да ги истражат половите и возрастните разлики во постоењето смисла во животот, а потоа и да ја испитаат нејзината поврзаност со добросостојбата, на 300 испитаници од 5 развојни стадиуми (рана, средна и доцна зрелост, трето и четврто доба) ги задале мултидимензионалниот инструмент LAP (Life Attitude Profile) за мерење на смислата преку димензиите: егзистенцијален вакуум, контрола врз животот, прифаќање на смртта, волја за смисла, потрага по цели и смисла за иднината, како и скалата PWS (The Perceived Well-Being Scale) за мерење на психолошката и физичката добросостојба. Тие утврдиле дека постојат возрастни разлики во однос на поврзаноста на некои димензии на смислата со добросостојбата. Така за помладите била позастапена потрага по целите и смислата за иднината, додека постарите добросостојбата ја имале како резултат од интеграција на минатите искуства и исполнување на поставените цели што им претставувале извор на смисла. Прифаќањето на смртта само кај оние во најстара доба било поврзано со повисока добросостојба, додека на помлада возраст било поврзано со анксиозност особено кај оние со највисока добросостојба. Авторите ова го објаснуваат со фактот дека младите имаат најмногу што да изгубат и тоа им

влева поголем страв и анксиозност. Како поразителен наод го гледаат оној за позастапениот егзистенцијален вакуум, па дури и во пораните возрасти, кои го објаснуваат со недостатокот на јасна кариерна цел кај младите, додека кај повозрасните, особено кај машкиот пол, тоа може да е резултат на губење од некои улоги кои до тогаш биле активни во животот. Се покажало дека полови разлики постојат и во однос на волјата за смисла, која е поприсутна кај жените во зрела доба, а е можно да е резултат на незадоволството од традиционалната улога на жената во семејството која по осамостојувањето на децата, губи една од најважните улоги и е во потрага по нова која би ѝ дала смисла. И чувството на контрола се покажало како силен предиктор, особено за најмладата и настарата возрасна група, од што авторите заклучуваат дека сите димензии на смислата се многу важна за физичкото и за психичкото здравје на индивидуата.

Тргувајќи од тоа дека смислата игра важна улога во оформувањето на идентитетот кај адолесцентот, Lazzari (2000) сакал да ја испита хипотезата дека смислата во живот е подобар предиктор на психолошката добросостојба кај адолесцентите отколку емоционалната интелигенција. Со таа цел, испитувал примерок од 155 ученици од средно училиште, кои возрасно биле поделени во две групи. Наодите потврдиле дека навистина кај адолесцентите смислата е подобар предиктор на психолошката добросостојба од емоционалната интелигенција. Додека и двете се покажале како значајни предиктори на психолошката добросостојба, тоа не било случај со задоволството од животот. Само смислата се покажала дека е значаен предиктор на задоволството од животот кај адолесцентите, што повторно го потврдува нејзиното круцијално значење во периодот на адолесценција. Исто така, биле добиени и некои возрасни разлики, како таа дека постарите ученици имаат поголемо ниво на лична смисла, што авторот го објаснува со некои развојни карактеристики од когнитивна, психосоцијална и егзистенцијална природа, до кои помладите сеуште немаат стигнато или се во процес на постигнување. Покрај овие наоди, тој добил и квалитативен опис на изворите на смисла кои се најважни во периодот на адолесценцијата, а почнувајќи од најважниот се движат по следниот редослед: пријатели, музика, храна, слободни активности, Бог, спорт и училиште. Ова покажува дека социјалните односи и хедоничките активности се од најголемо значење за добросостојбата на адолесцентите.

Skrabski и соработниците (2005), на репрезентативен примерок од 12640 испитаници, за кој може да се каже дека претставува национален примерок кој што вклучувал испитаници од 150 субрегиони од Унгарија, го истражувале односот на смислата со демографските карактеристики, со некои мерки за справување и со здравствениот статус на испитаниците. Покрај тоа, тие сакале да проверат како смислата придонесува во објаснувањето на нивото на смртност на мажите и жените во тие субрегиони. Резултатите покажале дека смислата била инверзно поврзана со онколошката смртност и кај мажите и кај жените, како и со кардиоваскуларната смртност кај жените. На индивидуално ниво се покажало дека смислата е значајно поврзана со добросостојба мерена со скалата на Светската здравствена организација односно со отсуството на депресија и неспособност, а пред сè со здравјето. Смислата се покажала позитивно поврзана и со самоефикасноста, важноста од религија, справувањето ориентирано кон проблемот и социјалната поддршка.

Hicks и King (2007), на примерок од 172 студенти со примена на скала за позитивни афекти од целосната скала ПАНАС и PPL инструментот за мерење на смисла во животот, ги потврдиле претходните наоди дека позитивниот афект е значајно позитивно поврзан со смислата во животот. Тие сакале да одат понатаму и да видат која варијабла би можела да посредува во нивниот однос во улога на медијатор или модератор варијабла. Прегледот на истражувања од сферата на емоции и когниција им покажале дека позитивниот афект поттикнува поширок и поглобален фокус на гледање на работите, па оттаму претпоставиле дека кога луѓето размислуваат пошироко, веројатно е дека моменталната егзистенција би ја поврзале со поширок систем на смисла односно би имале смисла во животот. Затоа претпоставиле дека глобалниот фокус можно е да има модераторска или медијативска улога во односот помеѓу позитивните афекти и смислата во животот. Сепак, не била добиена статистички значајна корелација меѓу глобалниот фокус и смислата во животот, иако позитивниот афект бил значајно позитивно поврзан и со глобалниот фокус и со смислата. Со понатамошна анализа, се покажало дека глобалниот фокус нема медијаторска улога во односот позитивен афект-смисла, туку модерирачка во насока на тоа дека оние со поголем глобален фокус биле помалку склони кон тоа нивните заклучоци за смисла во животот да ги носат врз база на позитивните афекти.

Peterson, Park и Saligemen (2005) врз основа на Теоријата за автентична среќа на Seligman (2002) конструирале прашалник со цел емпириски да проверат дали трите патеки на задоволство, ангажираност и смисла водат до подобар и посполнет живот, дали се три различни извори на среќа и која патека во колкав степен допринесува за среќата. За таа цел, на примерок од 845 возрасни испитаници, трите патеки кон среќата ги мереле со конструираниот инструмент OTH (Orientations to Happiness) со помош на три субскали одделно, а среќата со скалата за проценка на задоволството од животот (SWLS). Авторите констатирале дека задоволството, ангажираноста и смислата се навистина три одделни патеки кои водат до поголемо задоволство од животот кои може да се надополнуваат и кои во различен степен допринесуваат за него. Иако сите се покажале како значајни предиктори, најголем дел од варијансата на задоволството од животот објаснувале ангажираноста и смислата. Покрај тоа утврдиле дека лицата кои истовремено имаат високо ниво на сите три субскали, имаат посполнет живот од оние кои на сите три субскали имаат ниско ниво, а чиј живот го окарактеризирале како празен. Тие забележале и некои демографски разлики кај испитаниците во однос на задоволството од животот. Постарите, со брачен статус и со повисоко образование покажувале поголемо задоволство од животот односно имале посполнет живот, за разлика од помладите, со пониско образование и што не се во брак кои имале главна ориентација кон задоволството. Гледајќи ги предностите на ангажираноста и смислата над задоволството, авторите заклучуваат дека наместо техники за зголемување на задоволството, подобро е да се стимулираат интервенции за зголемување на ангажираноста и смислата, при кои задоволството би се појавило како продукт или придобивка.

### **Истражувања на поврзаност меѓу временската перспектива и смислата во животот**

Истражувањето спроведено во Полска на 120 испитаници од две возрасни групи (матуранти и апсолвенти), со подеднаква полова застапеност, има за цел да ја испита поврзаноста на односот кон времето претставен преку временска ориентација и перцепција на времето со постоењето смисла во животот (Przeriogka, 2012). Освен тоа, авторката испитува и дали постојат некои

возрасни и полови разлики меѓу испитаниците во однос на истражувачките варијабли. Таа користи поинакви инструменти од оние користени во овој труд, но опфаќа димензии кои се релевантни за ова истражување (насоченост кон одредена временска зона, што соодветствува на временската перспектива; евалуациски однос кон времето, што веќе е вклучено како афективна компонента на временската перспектива; временска екстензија, што одговара на идеалниот профил на балансирана временска перспектива). Од корелациската анализа, добиено е дека минатото и иднината се издвојуваат како важни фактори кои се поврзани со смислата во животот. Исто така, позитивното доживување на времето е значајно поврзано со смислата, а како што заклучува авторката, смислата во живот се манифестира со добро развиена (екстензивна) временска перспектива која е вкоренета во минатото и се протега до иднината. Во однос на полот, не се најдени никакви разлики меѓу групите. Возрасните разлики покажуваат дека апсолвентите изразуваат поголемо постоење на смисла во животот, како и попозитивен став кон времето, што според авторката се должи на веќе поминатите развојни кризи во адолесценцијата и формираниот идентитет кој полесно се соочува со изборите и одговорностите во животот.

Едно друго истражување, кое исто така дава придонес за расветлување на односот меѓу смислата во животот и временските перспективи кон сегашноста е она на Sobol-Kwapinska (2009) спроведено на 320 полски испитаници. Податоците биле собрани со помош на две скали кои го мереле задоволството од живот и временската ориентација со која се испитувале три форми на ориентација кон сегашноста: активна концентрација, хедонизам и фатализам. Наодите покажале дека оние испитаници кои биле активно концентрирани на сегашноста доживувале повеќе позитивни емоции и го гледале нивниот живот како поцелисходен. Оние, пак, кои имале фаталистичка ориентација кон сегашноста искажувале пониско ниво на смисла во животот и поголема фреквенција на негативни емоции. Како што може да се забележи, ова истражување дава придонес и за поврзаноста на временските перспективи кон сегашноста со позитивните и негативните афекти, па оттаму е и едно од ретките истражувања кое со својата цел се приближува до целта на овој труд, да се испита односот на трите варијабли: временска перспектива, смисла во живот и субјективна добросостојба.



Како што дефицитот на добросостојба може да стимулира зголемено барање смисла, според Steger и сор. (2008) барањето може да произлезе и од одредени когнитивни стилови кај луѓето како: потребата за осознавање, ниското ниво на догматизам, љубопитноста, десно ориентираната авторитарност и руминисценцијата. Тој во когнитивните стилови ја вклучува и временската перспектива претпоставувајќи дека ориентираноста кон негативното минато и иднината би биле поврзано со повисоко ниво на барање смисла во животот. Во истражувањето спроведено на 149 испитаници, покрај поврзаноста на димензиите на смисла во животот со психолошката добросостојба, се испитувал и нивниот однос со претходно споменатите когнитивни стилови. Резултатите кои се од интерес за ова истражување, покажуваат дека постоењето смисла во животот има значајна позитивна корелација со позитивното минато, а во негативна со негативното минато. Хипотезата за поврзаноста на барањето смисла со временската перспектива се потврдила само за односот со негативното минато, но не и за односот со иднината. Покрај овие резултати, била добиена и значајна позитивна корелација со фаталистичката сегашност, од што може да се заклучи дека генерално барањето смисла е поврзано со негативната евалуација било на минатото, било на сегашноста, што повеќе оди во прилог на тоа дека се должи на некаква психолошка дисфункционалност, отколку на когнитивен стил.

Единствено достапно релеватно истражување со експериментален напрт за односот временска перспектива и смисла во животот, е она на Oles, Brygola & Sibinska (2010) кои имале за цел да проверат како дијалошкиот однос меѓу јас-позициите од различни временски перспективи, влијае на смислата како состојба кај испитаниците кои биле во период на адолесценција. Тоа го проверувале во 5 последователни студии со дијалошки однос меѓу различни јас-позиции во однос на времето: во првата со дијалог меѓу јас-позициите во минатото и сегашноста, потоа меѓу позициите во иднината и во сегашноста, а во третата студија и меѓу јас-позициите во сите три временски перспективи. Всушност, во секој од навратите испитаникот праќа одредена значајна порака, од јас-позицијата во една од временските перспективи до јас-позицијата во сегашноста, односно до онаа актуелната. Смислата како состојба и четирите емоционални состојби (лутина, анксиозност, депресија и љубопитност) се мерат пред и по спроведениот експеримент и се гледа дали постои значајна разлика во

нивното ниво пред и потоа. Во првиот случај, кога пораката доаѓа од минатото, добиено е само значајно зголемување на љубопитноста, а во вториот случај, кога пораката доаѓа од иднината, зголемени се смислата во животот и љубопитноста, додека значајно намалување е најдено кај анксиозноста, депресијата и лутината. Самите автори се прашуваат зошто вакви импликации се најдени само кога дијалогот оди во насока иднина-сегашност, а не и во насока минато-сегашност. Како можно објаснување наведуваат дека навраќањето во минатото, покрај позитивни, може да открие и негативни искуства, додека на иднината која допрва следи се гледа со поголема надеж и оптимизам.

Во третиот обид, кога симболично се користат три столчиња за да се засили доживување на јас-позицијата во една од трите временски перспективи и кога испитаникот праќа порака и дава одговор од секоја од тие позиции, добиено е зголемување на смислата и лутината, а намалување на анксиозноста. Неочекуваното зголемување на лутината, авторите го припишуваат како резултат на повторното тестирање на испитаниците со истите прашалници по еден таков интересен експеримент.

Во четвртата студија, на примерок од 100 испитаници на возраст од околу 20 години, тие со различни испитаници ја реплицираат третата студија со цел да ги потврдат наодите од претходните три студии, но и да одговорат на прашањето дали лицата кои успеваат да ги интегрираат трите темпорални “гласови” на селфот, имаат поголема смисла во животот и различно ниво на афективни состојби од оние кои ја немаат таа способност. Тоа го проверуваат преку квалитативна анализа на одговорите на испитаниците на прашањата кои им биле поставени на крај, а се однесувале на нивното мислење за ефектите од конфронтација на трите внатрешни гласа и нивната комбинација во една реченица. Резултатите потврдиле некои од наодите во претходните студии, како она дека се зголемува љубопитноста и смислата во животот, а се намалува лутината, додека изненадувачки бил наодот дека анксиозноста била зголемена. Авторите ова го објаснуваат со фактот дека во оваа студија групата испитаници била специфична, со иницијално доста помало ниво на смисла, за разлика од испитаниците во претходните студии. Тоа, според нив, укажува на егзистенцијална фрустрација која преку темпоралниот дијалог освестува нерешени личносни проблеми кои ја зголемуваат анксиозноста. Квалитативната

анализа покажала дека способноста да се интегрираат различните темпорални “гласови” на селфот предизвикува зголемување на нивото на смисла во животот, додека пак не влијае на афективните состојби. Ова асоцира на предложениот профил на Boniwell и Zimbardo (2004) за балансирана временска перспектива, во кој се интегрирани сите временски перспективи, и кој се смета дека е оптимален за психолошката добросостојба и смислата во животот.

Во петтата, последна студија, тие се фокусираат на влијанието, кое креирањето животна историја од две различни временски перспективи би можело да го има врз смислата во животот и врз идентитетот. На тој начин би се добиле две животни приказни: сегашно-проспективна и идно-ретроспективна. Наодите покажале дека одредени промени можат да бидат иницирани од активацијата на таквото наративно мислење и дека токму тие промени зависат од временската перспектива. Така било добиено дека конструирањето животна приказна од позиција “јас како стара личност”, односно гледање на изминатиот живот од замислената иднина, го интензивира истражувањето на идентитетот, а нејзиното конструирање пак од позиција “јас како млада личност” т.е. приказна за целиот живот од актуелната временска перспектива, ја зголемува смислата во животот.

Носталгијата, дефинирана како сентиментален копнеж за минатото, претставува психолошки концепт кој е доста истражуван во поново време и кој најмногу се доближува до временската перспектива *позитивно минато*. Поради таквата сличност, експерименталното истражување на Routledge и соработниците (2012), кое ја испитува врската на носталгијата со смислата во живот, може да допринесе за подобро разбирање на односот помеѓу позитивното минато и смислата во животот, кој е една од темите на интерес во овој труд. Воедно, предноста е и во тоа што за мерење на смислата се користи истиот прашалник што се користи во овој труд. Тие во првиот експеримент добиле дека во споредба со мислењето на посакуваната иднина, носталгичните мисли се значајно поповрзани со постоењето смисла. Исто така, ослонувајќи се на конвергентниот модел постоење – барање смисла, во вториот експеримент било добиено дека носталгијата го намалува барањето смисла бидејќи го зголемува нејзиното постоење. Третиот експеримент, пак, покажал дека покрај нејзиниот капацитет да ја зголеми смислата во животот, носталгијата преку давањето цврста подлога воедно ја брани смислата од закани кои најчесто се

должат на изместување на редот и сигурноста кои ги нуди смислата во животот на човекот. Со овие наоди авторите на ова истражување заклучуваат дека носталгијата е повеќе од само позитивна меморија. Уште повеќе приближувајќи ја до временската перспектива *позитивно минато*, ја определуваат како емоционален процес фокусиран на себе преку кој луѓето се присеќаваат и собираат искуства кои им го исполнуваат животот со смисла.

## ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ

По обработката на теоретската позадина на трите истражувани конструкти, како и релевантните истражувања кои ја испитувале нивната поврзаност, може попрецизно да се одвојат 5 хипотетички одговори на претходно поставеното проблемско прашање односно пет истражувачки хипотези кои ќе бидат испитувани во понатамошната обработка:

**Хипотеза А** – *Со зголемување на насоченоста кон позитивното минато, хедонистичката сегашност и иднината, а со намалување на насоченоста кон негативното минато и фаталистичката сегашност, се зголемува нивото на субјективната добросостојба кај студентките.*

**Хипотеза Б** – *Со зголемување на нивото на постоење смисла во животот и со намалување на нивото на барање смисла во животот, се зголемува нивото на субјективната добросостојба кај студентките.*

**Хипотеза В** – *Со зголемување на нивото на постоење смисла во животот кај студентките, се зголемува несоченоста кон позитивното минато, хедонистичката сегашност и иднината, а се намалува кон негативното минато, додека со зголемување на нивото на барање смисла во животот се зголемува насоченоста кон фаталистичката сегашност, иднината и негативното минато.*

**Хипотеза Г** – *Субјективната добросостојба кај студентките може да се предвиди врз основа на насоченоста кон позитивното и негативното минато, како и врз основа на постоењето смисла во животот.*

**Хипотеза Д** – *Студентките со балансиран профил на временска перспектива имаат поголема субјективна добросостојба од оние со небалансиран.*

# МЕТОД

## ИСПИТАНИЦИ

Предметна популација во ова истражување се адолесценти од женски пол кои се воедно и студенти. Според тоа, достапната популација беа редовни студентки запишани во прва година во учебната 2012/2013 година на Институтот за психологија при Филозофскиот факултет во Скопје и Факултетот за информатички науки и компјутерско инженерство (ФИНКИ) во Скопје. Примерокот користен во истражувањето беше пригоден и беше формиран од сите редовни студентки од прва година на Институтот за психологија при Филозофскиот факултет и Факултетот за информатички науки и компјутерско инженерство. Се доби примерок од 236 испитаници на возраст од 17 до 37 со просечна возраст од 19,71 години. Можноста за генерализација на наодите ќе биде ограничена на студентките од избраните факултети со што генерализацијата за предметната популација ќе биде несигурна.

Адолесцентите како уникатна популација со широк опсег на специфични предизвици и потешкотии со кои се соочуваат во нивната транзиција кон возрасното доба, се предизвик на многу психолошки истражувања, вклучувајќи го и ова. Скоро сите истражувани психолошки варијабли на оваа популација, добиваат посебен белег, па оттаму се интригантни за испитување.

## МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ

Во ова истражување беа користени четири инструменти за мерење на трите истражувани варијабли и тоа:

**1. Скала на позитивни и негативни афекти (PANAS: Positive and Negative Affect Schedule; Watson & Clark, 1988)** дадена во Прилог 1. Скалата се состои од 20 ајтеми од кои 10 се однесуваат на позитивни афекти, а 10 на негативни афекти. Тоа значи дека скалата се состои од две потскали за позитивни и за негативни афекти, со по 10 тврдења. Испитаниците на

петостепенна скала од Ликертов тип одговараат во кој обем ги доживеале наведените чувства и емоции, при што одговорите се движат од: многу малку или воопшто не (1) до многу (5). Скоровите од двете субскали се добиваат со собирање на 10-те вредности добиени за секоја субскала. Повисокиот скор за секоја поединечна субскала укажува на поголема изразеност и присутност на тие афекти, а односот на скоровите добиени на двете субскали укажува на превладување на афектите со дадената валенца.

Според студиите на авторите, релијабилноста на скалата Позитивни афекти е 0.87, а на скалата Негативни афекти 0,85 (Watson & Clark, 1994; Brown & Marshall, 2001, според Спасовски, 2009). Релијабилноста на инструментот е проверена и во истражувањето на Спасовски (2009) и добиениот алфа коефициент за скалата Позитивни афекти изнесува 0,71, додека за скалата Негативни афекти 0,82.

Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност на инструментот пресметан на податоците на ова истражување изнесува 0,74 за потскалата позитивни ефекти и 0,86 за потскалата негативни афекти.

**2. Скала на задоволство од животот (SWLS: Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985)** дадена во Прилог 3. Скалата содржи 5 ајтеми на кои степенот на сложување испитаниците го искажуваат на 7-степенна скала од Ликертов тип која се движи во континуум од сосема се согласувам со тврдењето (7) до воопшто не се согласувам (1). Скорот на испитаникот се пресметува со собирање на добиените вредности. Повисок скор укажува на повисоко ниво на задоволство од животот.

Вредностите на релијабилноста на инструментот се движат од  $\alpha = 0.80$  до  $\alpha = 0.87$ . Конвергентната валидност е проверувана со извештаи од членови на семејството и од пријатели. Корелацијата меѓу просечните извештаи добиени од семејството и од пријателите изнесува  $r=0.36$  (Brown & Marshall, 2001). Конструкт валидноста е проверена на огромна маса податоци добиени од студијата на вредности, во која се опфатени најголемиот број држави во светот World Values Survey (според Спасовски, 2009).

Кромбах алфа коефициентот на релијабилност на инструментот, пресметан на податоците од ова истражување, изнесува 0,77.

**3. Прашалник за смисла во животот** (MLQ: Meaning in Life Questionnaire; Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M., 2006), претставен во Прилог 4. Прашалникот содржи 10 ајтеми кои мерат две димензии на смислата во животот: *Постоење смисла во животот* и *Барање смисла во животот*. Задача на испитаникот е да го одреди својот степен на согласување со секое тврдење на скала од Ликертов тип со 7 степени (1 значи воопшто не се сложувам, а 7 во потполност се сложувам). Повисок резултат на субскалите означува повисок степен на *Постоење смисла во животот*, односно повисок степен на *Барање смисла во животот*. Прашалникот има задоволителна релијабилност (*Постоење смисла*  $\alpha=0.82$  и *Барање смисла*  $\alpha=0.87$ ). Исто така, и двете субскали покажале значајна конвергентна и дискриминативна валидност, а според Steger et al. (2006) субскалата *Постоење смисла во животот* има подобра дискриминативна валидност од двете најкористени мерки за мерење на смислата во животот, LRI: Life Regarding Index (Battista & Almond, 1973) и PIL: Purpose in Life (Crumbaugh & Maholick, 1964).

Типичен ајтем што ја карактеризира субскалата *Постоење смисла во животот* е ајтемот “Точно знам што му дава смисла на мојот живот”. Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност на оваа субскала, пресметан од податоците од ова истражување, изнесува 0,85, што е приближна вредност како онаа добиена од авторите на инструментот, па дури и повисока. Тоа укажува на тоа дека субскалата *Постоење смисла во живот* има одлична релијабилност.

“Во потрага сум по нешто што ќе направи да чувствувам дека мојот живот има смисла” е еден од ајтемите на субскалата *Барање смисла во животот* кој претставува еден од индикаторите на истоимената варијаблата. Оваа субскала има иста вредност на Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност добиен од податоците во ова истражување како субскалата *Постоење смисла во живот*, односно 0,85, што покажува дека има одлична релијабилност.

**4. Инвентар за временска перспектива на Зимбардо** (ZTPI: Zimbardo Time Perspective Inventory, Zimbardo and Boyd, 1999) даден во Прилог 2, содржи 56 ајтеми групирани во 5 субскали кои мерат пет временски перспективи на мислење и тоа: *Позитивно минато (ПМ)*, *Негативно минато (НМ)*, *Хедонистичка сегашност (ХС)*, *Фаталистичка сегашност (ФС)* и *Иднина (И)*.

Задача на испитаникот е да го одреди својот степен на согласување за секое тврдење на скала од Ликертов тип со 5 степени (1 значи воопшто не се согласувам, а 5 во потполност се согласувам). Метриски карактеристики на субскалите, пресметани од авторите на Инвентарот се следни: за ПМ  $\alpha=0,88$ , за НМ  $\alpha=0,82$ , за ФС  $\alpha=0,74$ , за ХС  $\alpha=0,79$  и за И  $\alpha=0,77$ . Освен добра внатрешна конзистентност, на тест-ретест методот по 4 недели добиени се задоволителни вредности на релијабилност на субскалите, кои се движат од 0,70 до 0,80. Исто така, добиени се задоволителни вредности на конвергентната и дискриминативната валидност, како и на предиктивната, добиена од студии на случај (Zimbardo & Boyd, 1999).

Субскалата *Позитивно минато* претставена преку ајтемот “Носталгичен/чна сум за моето детство” е индикатор на варијаблата Позитивно минато. Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност на оваа субскала, пресметан врз основа на податоците од ова истражување изнесува 0,49 што е релативно ниска вредност за коефициент на релијабилност. Тоа веројатно се должи на некои недостатоци во преводот и адаптацијата на вистинската субскала на македонски јазик. Овој недостаток може понатаму да се одрази во понатамошната анализа, поради што нејзините показатели треба да се земат со резерва. Сето ова укажува на тоа дека во иднина треба се направи сериозна ревизија на оваа субскала.

“Тешко ми е да ги заборавам непријатните слики од младоста” е еден типичен ајтем за субскалата *Негативно минато*, која е индикатор на варијаблата Негативно минато. Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност на оваа субскала, пресметан врз основа на податоците од ова истражување, изнесува 0,79.

*Хедонистичката сегашност* како една од субскалите на сегашноста е прикажана со ајтемот “Кога би можел-а, би го живеел-а секој ден како да ми е последен”. Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност на оваа субскала, пресметан врз основа на податоците од ова истражување, изнесува 0,76.

Другата субскала која се однесува на сегашноста, *Фаталистичката сегашност*, има ајтеми од типот: “Без оглед што јас ќе направам, што треба да се случи, ќе се случи”. Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност на оваа субскала, пресметана врз основа на податоците од ова истражување, изнесува 0,63.



За субскалата Иднина типичен ајтем е: “Можам да одолеам на искушенија кога знам дека постои обврска што треба да ја завршам”. Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност на оваа субскала, пресметан врз основа на податоците од ова истражување, изнесува 0,69.

За секој испитаник, покрај скоровите добиени на секоја од петте субскали поединечно, може да му се одреди и индивидуален профил на временски перспективи, кој ги вклучува сите пет субскали. Таков профил, кој е од посебно значење за позитивната психологија, беше од интерес и за ова истражување, а е наречен Балансирана временска перспектива. Тој претставува индивидуален профил со постигнати високи или средни (над 33-ти перцентил) скорови на субскалите Позитивно минато, Хедонистичка сегашност и Иднина и ниски скорови (под 33-ти перцентил) на субскалите Негативно минато и Фаталистичка сегашност (ZTPI: Zimbardo Time Perspective Inventory, Zimbardo and Boyd, 1999). Ова е еден од до сега петте постоечки методи на операционализација на Балансираната временска перспектива, кој е предложен од Drake et al. (2008).

### *МЕТРИСКИ КАРАКТЕРИСТИКИ ДОБИЕНИ ОД ПИЛОТ ИСТРАЖУВАЊЕ*

Со оглед на тоа што Прашалникот за смисла во животот и Инвентарот за временска перспектива на Зимбардо за прв пат се користат во македонски контекст, со нивните преведни верзии на македонски јазик во месец Април 2012г. беше спроведено пилот истражување на 81 испитаник, запишани во учебната 2011/2012 во прва година на Институтот за психологија (Shterjovska & Achkovska – Leshkovska, 2012). Со цел да се утврди нивната релијабилност и да се направи корекција на недостатоците, пресметани се алфа коефициентите. Добиениот алфа коефициент за субскалата Постоење смисла во животот е 0,72, а за субскалата Барање смисла во животот е 0,84. Алфа коефициентите за различните временски перспективи на мислење од Инвентарот за временска перспектива на Зимбардо се следните: за Позитивно минато  $\alpha=0,55$ , за Негативно минато  $\alpha=0,71$ , за Хедонистичка сегашност  $\alpha=0,71$ , за Фаталистичка сегашност  $\alpha=0,62$  и за Иднина  $\alpha=0,74$ .

## ПОСТАПКА

Теренското истражување, односно задавањето на инструментите беше вршено во три наврати на Институтот за психологија при Филозофскиот факултет и Факултетот за информатички науки и компјутерско инженерство во Скопје, во термини за предавања на матичните факултети, во месец октомври 2012 година. На почетокот присутните студенти беа известени дека за целите на истражувањето ќе бидат потребни само испитаници од женски пол, па затоа само студентките беа повикано доброволно да се вклучат во истражувањето. Им беше објаснето дека ќе пополнуваат четири инструменти обележувајќи го својот степен на согласување со тврдењата во нив при тоа напоменувајќи им дека одговарањето е анонимно и дека нема точни и неточни одговори.

По внесувањето на добиените сирови податоци тие понатаму беа статистички обработени со статистичкиот софтверски пакет SPSS, верзија 16, за оперативен систем Windows. Најпрво скорот на субјективната добросостојба кај секој испитаник беше пресметан со сублимација на мерките добиени за двете нејзини компоненти: афективната проценка на односот меѓу позитивните и негативните емоционални доживувања и когнитивната проценка на задоволството од живот (Sheldon & Elliot, 1999; Reis et al., 2000 според Спасовски 2009). Со оглед на тоа што станува збор за мерки од два различни инструменти, за да се добие скор за субјективна добросостојба прво беа стандардизирани трите скор: за задоволство од животот, за позитивни и за негативни афекти. Потоа, од збирот на вредностите за позитивни афекти (ПА) и задоволство од животот (ЗЖ) се одзема вредноста за негативни афекти (НА) односно скорот на субјективната добросостојба беше добиен според формулата  $СД = (zПА + zЗЖ) - zНА$ .

Скоровите на петте временски перспективи беа добиени така што збирот на степените на согласување за сите ајтеми кои се однесуваат на иста временска перспектива беше поделен со бројот на ајтеми кои се индикатори на дадената временска перспектива и тоа: позитивното минато со 9, негативното минато со 10, хедонистичката сегашност со 15, фаталистичката сегашност со 9 и иднината со 13.

По истиот принцип беа пресметани и скоровите за димензиите Постојење смисла и Барање смисла во животот, со тоа што секој од зборовите на двете димензии беше поделен со 5.

Со цел да се идентификуваат балансираните профили на временска перспектива кај испитаниците беше искористен моделот на опрационализација на балансираната временска перспектива предложен од Drake и соработниците (2008), во кој 33-тиот перцентил ги одвојува ниските од високите скорови на секоја временска перспектива. Профилот кој на позитивното минато, хедонистичката сегашност и иднината има скорови над 33-тиот перцентил, а на негативното минато и фаталистичката сегашност скорови под 33-тиот перцентил го означуваме како профил со балансирана временска перспектива.

За тестирање на поставените хипотези беа користени следниве постапки:

- корелациска анализа преку Пирсонов коефициент на корелација;
- регресивна анализа преку Линеарна мултипла регресија;
- диференцијална анализа преку t-тестот или неговиот пандан Mann-Whitney за значајност на разлика меѓу аритметички средини на независни примероци.

# РЕЗУЛТАТИ

## РЕЗУЛТАТИ ОД ДЕСКРИПТИВНА АНАЛИЗА

Пред да се започне со инференцијалните статистички анализи, направена е дескриптивна анализа со цел да се разгледа секоја истражувачка варијабла поединечно во однос на нејзините мерки на централна тенденција и на варијабилност. Исто така, испитана е и нормалноста на дистрибуцијата на секоја од варијаблите.

### Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата субјективна добросостојба

Во Табела 1. прикажани се вредностите на дескриптивните статистики за варијаблата Субјективна добросостојба, а на График 1. во Прилог 5 претставена е дистрибуцијата на скоровите што ги постигнале испитаниците на оваа варијабла.

Табела 1. Дескриптивни статистики за варијаблата субјективна добросостојба

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	Mdn	SD	Sk		Ku	
									SE		SE
Субјективна добросостојба	236	13,93	- 8,86	5,06	0,01	0,05	2,04	-0,61	0,16	1,38	0,32

Бидејќи се работи за стандардизирани скорови, аритметичката средина за Субјективната добросостојба е 0. Меѓутоа, врз основа на вредностите на стандардното отстапување можеме да заклучиме дека се работи за прилично дисперзиран распоред на добиените скорови, на што упатува и нивниот опсег. Ова особено се должи на три екстремни сора на левата страна на дистрибуцијата кои укажуваат на многу ниска Субјективна добросостојба. Поради тоа, карактеристичен е лев скјунес ( $Sk=0,61$ ) кој иако е значаен, не придонесува дистрибуцијата значајно да отстапува од нормалноста, што е потврдено и со Smirnof-Kolmogorov тестот за нормалност и релативното поклопувањето на медијаната со аритметичката средина. Исто така, за дистрибуцијата е карактеристичен и поизразен куртозис ( $Ku=1,38$ ), што може да

се забележи на Графикот 1. Тоа покажува дека кај повеќето испитаници Субјективната добросостојба се движи околу просекот.

Со оглед на тоа што субјективната добросостојба е конгломерат од Задоволството од животот, Позитивните и Негативните афекти, во Табела 2 се прикажани дескриптивните статистики и за овие варијабли кои понатаму нема поединечно директно да подлежат на статистичка обработка, туку индиректно како дел од посеопфатниот конструкт – субјективна добросостојба.

**Табела 2.** Дескриптивни статистики за конституентите на субјективната добросостојба (Позитивни афекти, Негативни афекти и Задоволство од животот)

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	Mdn	SD	Sk		Ku	
									SE		SE
Позитивни афекти	236	24	25	49	38,48	0,05	4,68	-0,32	0,16	-0,05	0,32
Негативни афекти	236	35	12	47	27,15	0,05	7,18	0,26	0,16	-0,18	0,32
Задоволство од животот	236	27	8	35	25,54	0,05	4,82	-0,88	0,16	1,00	0,32

Од Табелата 2 и Графиките 2 и 3 во Прилог 5 може да се забележи дека кај испитаниците поприсутни се Позитивни ( $M=38,48$ ) отколку Негативни афекти ( $M=27,15$ ), како и тоа дека дисперзираноста на Негативните афекти е поголема од таа на Позитивните. Дескриптивните статистики пак на варијаблата Задоволство од животот покажуваат дека испитаниците се сконцентрирани околу повисоките скорови на варијаблата Задоволство од животот, што се забележува од негативниот скјунес на дистрибуцијата, како и од релативно високата аритметичка средина која одговара на скор 5,11 на седумстепенa скала.

## **Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата смисла во животот**

Во Табела 3. прикажани се вредностите на дескриптивните статистики за варијаблата смисла во животот, поточно за нејзините две димензии, Постоене смисла и Барање смисла во животот. На График 5. и 6. во Прилог 5 претставени се дистрибуциите на скоровите на овие две димензии.

**Табела 3.** Дескриптивни статистики за димензиите на варијаблата смисла во животот

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	Mdn	SD	Sk	Ku		
									SE	SE	
<b>Постоење смисла во животот</b>	236	30	5	35	26,14	27	5,94	-0,68	0,16	0,30	0,32
<b>Барање смисла во животот</b>	236	30	5	35	24,79	26	6,60	-0,94	0,16	0,80	0,32

Од Табела 3. може да се види дека аритметичката средина на димензијата Постоење смисла во животот изнесува 26,14 што на скала од 1 до 7 изнесува 3,78. Таа е поголема од димензијата Барање смисла во животот, која изнесува 24,79 што, пак, одговара на вредноста 3,54 на 7-степен скала. Во однос на дисперзираноста на скоровите на двете димензии, се забележува дека димензијата Барање смисла во животот е поваријабилна ( $SD=6,6$ ) од димензијата Постоење смисла во животот ( $SD=5,94$ ).

Од График 5. и График 6. се забележува дека дистрибуциите на двете димензии на смислата во животот имаат искривување на десно, со што отстапуваат од нормалниот облик. Забележливо е дека дистрибуција на Постоење смисла во животот се наоѓа подесно од дистрибуцијата на димензијата Барање на смисла во животот, што е очигледно и од нејзиниот поголем негативен скјунес (Табела 3.).

### **Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата временска перспектива**

Во Табела 4. се претставени дескриптивните статистики на сите пет фактори на варијаблата временска перспектива, со цел полесно да се направи компаративна анализа, додека графициите (7., 8., 9., 10. и 11.) на нивните дистрибуци се прикажани во Прилог 5. Аритметичките средини на Позитивното минато ( $M=3,62$ ) и Хедонистичката сегашност ( $M=3,65$ ) се со највисоки вредности од сите фактори на временската перспектива, додека Негативното минато има најмала просечна вредност ( $M=2,84$ ). Во однос на стандардното отстапување дисперзијата на скоровите е најголема кај Негативното минато ( $SD=0,65$ ), што се потврдува и од неговиот најголем опсег на скорови.

**Табела 4.** Дескриптивни статистики за факторите на варијаблата временска перспектива

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	Mdn	SD	Sk		Ku	
									SE		SE
<b>Позитивно минато</b>	236	2,22	2,33	4,56	3,62	3,67	0,46	-0,27	0,16	-0,24	0,32
<b>Негативно минато</b>	236	3,10	1,50	4,60	2,84	2,70	0,65	0,45	0,16	-0,37	0,32
<b>Хедонистичка сегашност</b>	236	2,67	2,13	4,8	3,65	3,67	0,47	-0,25	0,16	0,06	0,32
<b>Фаталистичка сегашност</b>	236	2,78	1,44	4,22	2,94	3	0,54	-0,04	0,16	-0,24	0,32
<b>Иднина</b>	236	3,08	1,69	4,77	3,56	3,62	0,47	-0,50	0,16	1,14	0,32

Од График 7. не се забележува особено отстапување на дистрибуцијата на Позитивното минато од нормалниот облик, иако на тестовите за нормалност Smirnof-Kolmogorov и Shapiro-Wilk се покажува значајно отстапување. Од График 8., на кој е прикажана дистрибуцијата на Негативното минато се гледа дека повеќето испитаници се сконцентрирани на левата страна на дистрибуцијата, односно претежно имаат ниски скорови на овој фактор. Ова се потврдува и со позитивниот скјунес и односот меѓу медијаната и аритметичката средина во Табела 5. Иако на График 9. дистрибуцијата на Хедонистичката сегашност покажува дека има мал десен скјунес, односно има поголем број на високи скорови на овој фактор, Shapiro-Wilk тестот за нормалност како и поклопувањето на медијаната со аритметичката средина (Табела 5.), укажуваат дека нејзиното отстапување не е значајно. Слично како кај Хедонистичката сегашност, од График 10. се забележува мал десен скјунес и на дистрибуцијата на Фаталистичката сегашност, кој преку Shapiro-Wilk тестот за нормалност, како и поклопувањето на медијаната со аритметичката средина, не се покажа значаен. Од График 11. се гледа дека дистрибуцијата на факторот Иднина има истакнато концентрирање на скоровите околу просекот што се потврдува и со значајниот куртозис ( $Ku=1,14$ ) прикажан во Табела 5.

## РЕЗУЛТАТИ ОД КОРЕЛАЦИСКА АНАЛИЗА

Тргувајќи од основната цел на ова истражување, да се испита поврзаноста на субјективната добросостојба со временската перспектива и смислата во животот, спроведена е корелациска анализа меѓу субјективната добросостојба, од една страна, и димензиите на смислата во животот и факторите на временската перспектива, од друга страна. Со линераната корелација воедно е испитан и односот меѓу секои две категории на варијабли вклучени во истражувањето, а целата матрица на добиени интеркорелации е прикажана во Табела 5.

Со цел понатаму со цели имиња да не се обременуваат табелите во кои тие се прикажани, ќе бидат користени кратенки, кои се објаснети во легендата дадена под Табела 5.

Табела 5. Матрица на интеркорелации помеѓу сите истражувачки варијабли

	СД	ПСЖ	БСЖ	ПМ	НМ	ХС	ФС	И
СД	1	0,42**	-0,06	0,36**	-0,54**	0,25**	-0,13*	0,06
ПСЖ		1	0,04	0,20**	-0,15**	0,19**	0,00	0,14*
БСЖ			1	0,10	0,32**	0,08	0,24**	0,22**
ПМ				1	-0,23**	0,11	0,04	0,22**
НМ					1	-0,04	0,43**	0,10
ХС						1	0,23**	-0,22**
ФС							1	-0,10
И								1

\*\* Корелацијата е значајна на ниво 0,01 (1-насочно)

\* Корелацијата е значајна на ниво 0,05 (1-насочно)

### Легенда:

СД – субјективна добросостојба  
 ПСЖ – постоење смисла во животот  
 БСЖ – барање смисла во животот  
 ПМ – позитивно минато  
 НМ – негативно минато  
 ХС – хедонистичка сегашност  
 ФС – фаталистичка сегашност  
 И – иднина



Од резултатите претставени во Табела 5. може да се заклучи дека Субјективната добросостојба е значајно поврзана со една од димензиите на смислата во живот. Станува збор за димензијата Постојење смисла во животот ( $r=0,42$ ,  $p<0,01$ ), со која Субјективната добросостојба има статистички значајна позитивна корелација што беше предвидено и со Хипотеза Б. Во однос на факторите на временска перспектива, таа е значајно и позитивно поврзана со Позитивното минато ( $r=0,36$ ,  $p<0,01$ ) и со хедонистичката сегашност ( $r=0,25$ ,  $p<0,01$ ), додека со Негативното минато ( $r= -0,54$ ,  $p<0,01$ ) и со Фаталистичката сегашност ( $r= -0,13$ ,  $p<0,05$ ), таа поврзаност е негативна. Овие корелации беа предвидени и со Хипотезата А.

Резултатите воедно покажаа статистички значајна корелација помеѓу самите фактори на временската перспектива и тоа: Позитивното минато е во обратнопропорционален однос со Негативното минато ( $r=-0,23$ ,  $p<0,01$ ), а во правопрпорционален со Иднината ( $r=0,22$ ,  $p<0,01$ ); Негативното минато позитивно корелира со Фаталистичката сегашност ( $r=0,43$ ,  $p<0,01$ ), Хедонистичката сегашност позитивно корелира со Фаталистичката сегашност ( $r=0,23$ ,  $p<0,01$ ), а негативно со Иднината ( $r= -0,22$ ,  $p<0,01$ ).

Што се однесува до димензиите на смисла во животот, меѓу Постојењето и Барањето смисла не е најдена никаква значајна поврзаност. Затоа пак, добиени се статистички значајни корелации помеѓу нив и некои фактори на временската перспектива. Така, Постојењето смисла во животот е позитивно поврзано со факторите Позитивно минато ( $r=0,20$ ,  $p<0,01$ ), Хедонистичка сегашност ( $r=0,19$ ,  $p<0,01$ ) и Иднина ( $r=0,14$ ,  $p<0,01$ ), додека негативна поврзаност постои со Негативното минато ( $r= -0,15$ ,  $p<0,01$ ). Барањето смисла, пак, е во позитивен значаен однос со Негативното минато ( $r=0,32$ ,  $p<0,01$ ), Фаталистичката сегашност ( $r=0,24$ ,  $p<0,01$ ) и Иднината ( $r=0,22$ ,  $p<0,01$ ) како што беше предвидено со Хипотеза В.

## РЕЗУЛТАТИ ОД РЕГРЕСИВНА АНАЛИЗА

Пред да биде спроведена регресивната анализа, беше направена проверка на предусловите за нејзино спроведување, односно воопшто на параметриската статистика меѓу другото и поради искривувањето на некои од дистрибуциите на истражувачките варијабли. Поточно, беше направена анализа на резидуалите,

беше тестирана хомогеноста на варијансите, како и мултиколинеарноста меѓу варијаблите. Откако се покажа дека предусловите се задоволени, беше одлучено податоците да се анализираат со мултипла регресија односно регресивна анализа.

За разлика од корелациската анализа која дава информација за поврзаноста на две варијабли, регресивната анализа овозможува да се провери поврзаноста на повеќе варијабли одеднаш, како и да се утврди колкав е уделот кој предикторските варијабли го имаат во предикцијата на критериумската варијабла. Во овој случај, за критериумска варијабла е земена Субјективната добросостојба, а за предикторски двете димензии на варијаблата смисла во животот и петте фактори на временската перспектива. Од можните постапки за градење регресивни модели, користена е опцијата “селекција нанапред” која се заснова на постапно вклучување на предикторските варијабли во регресивната анализа, при што се тестира значајноста на промената на коефициентот на мултипла регресија која настанува во секој нареден чекор на внесување нова варијабла.

**Табела 6.** Статистики од мултиплата регресивна равенка \*

Модел					Статистики на промената				
	R	R <sup>2</sup>	дотерано R <sup>2</sup>	SE	Промена на R <sup>2</sup>	Промена на F	df1	df2	Значај на F
1	0,54	0,29	0,29	1,72	0,29	91,80	1	226	0,00
2	0,64	0,41	0,41	1,56	0,12	47,84	1	225	0,00
3	0,67	0,45	0,44	1,51	0,04	15,46	1	224	0,00
4	0,69	0,47	0,46	1,49	0,02	7,86	1	223	0,00

1. Предиктори: НМ
2. Предиктори: НМ, ПСЖ
3. Предиктори: НМ, ПСЖ, ПМ
4. Предиктори: НМ, ПСЖ, ПМ, ХС

\*критериумска варијабла: СД

Резултатите покажуваат дека четири варијабли се издвојуваат како значајни предиктори на Субјективната добросостојба, кои вклучени во регресивни модели, се прикажани во Табела 6. На левата страна од табелата се дадени добиените статистики за мултипло R и R<sup>2</sup>, што претставува

коефициентот на детерминација. За подобра процена на параметарот на популацијата пресметана е и вредноста на  $R^2$  дотерано. На десната страна пак, се прикажани статистиците на промената на  $R^2$  кои произлегуваат од секое наредно внесување на нова предиктор варијабла со која дополнително се објаснува варијансата на критериумската варијабла.

Приближно еднаквите вредности на коефициентот на детерминација  $R^2$  и дотераниот  $R^2$ , покрај задоволените предуслови за користењето на анализата на варијанса, уште еднаш потврдуваат дека добиениот модел е соодветен за податоците, односно дека се работи за стабилен модел врз основа на кој може да се заклучува и за популацијата.

Највисока корелација постои меѓу критериумската и варијаблата Негативно минато, заради што таа е вклучена прва во анализата. Од резимето во Табела 6. може да се заклучи дека таа, кога е единствена предикторска варијабла, објаснува 29% од варијансата на Субјективната добросостојба. Вклучувањето на останатите три варијабли ја зголемува вредноста на коефициентот за детерминација и тоа во вториот модел за 12%, во третиот за 4% и во четвртиот за 2%. Поточно, во вториот модел, со додавањето на Постојењето смисла во животот се објаснуваат вкупно 41% од варијансата на Субјективната добросостојба, во третиот модел со додавањето на Позитивното минато 45% и во последниот, четврти модел, Хедонистичката сегашност учествува со уште 2% во варијансата на субјективната добросостојба. Со тоа сите четири варијабли Негативно минато, Постојење смисла во животот, Позитивно минато и Хедонистичка сегашност заедно објаснуваат вкупно 47% од варијансата на субјективната добросостојба, што ја потврди Хипотеза Г.

Во Табела 7. се дадени статистиците на предикторските варијабли кои влегуваат во регресивната равенка и од кои всушност таа се дефинира, како и вредностите на Бета пондерите. Покрај тоа, дадени се вредностите и за парцијалните и семипарцијалните корелации со кои се утврдува колкав е уделот на секоја предикторска варијабла кога другите се отстранети. Врз основа на добиените податоци од Табела 7., со помош на нестандардизираните коефициенти изведена е регресивна равенка, со која преку вредностите на предиктор варијаблите: Негативно минато, Постојење смисла во животот, Позитивно минато и Хедонистичка сегашност, може да се предвиди вредноста на Субјективна добросостојба како критериумска варијабла:

*Субјективна добросостојба = -3,99 – 1,39 x Негативно минато + 0,10 x  
 Постојење смисла во животот + 0,85 x Позитивно минато + 0,61 x  
 Хедонистичка сегашност*

**Табела 7.** Статистики на предикторските варијабли \*

		Коефициенти							
Модел		Нестандардиз. коефициенти		Стандар. коефици.				Колинеарност	
		B	SE	Beta	t	p	парц.	семип.	толер.
1	Константа	4,73	0,51		9,29	0,00			
	НМ	-1,67	0,18	-0,54	-9,58	0,00	-0,54	-0,54	1,00
2	Константа	1,12	0,70		1,60	0,11			
	НМ	-1,52	0,16	-0,49	-9,43	0,00	-0,53	-0,48	0,98
	ПСЖ	0,12	0,02	0,36	6,92	0,00	0,42	0,35	0,98
3	Константа	-2,18	1,08		-2,02	0,04			
	НМ	-1,39	0,16	-0,45	-8,74	0,00	-0,50	(,433)	0,94
	ПСЖ	0,11	0,02	0,32	6,34	0,00	0,39	0,31	0,95
	ПМ	0,90	0,23	0,20	3,93	0,00	0,25	0,20	0,92
4	Константа	-3,99	1,24		-3,21	0,00			
	НМ	-1,39	0,16	-0,45	-8,88	0,00	-0,51	-0,43	0,94
	ПСЖ	0,10	0,02	0,30	5,80	0,00	0,36	0,28	0,92
	ПМ	0,85	0,22	0,19	3,78	0,00	0,24	0,18	0,92
	ХС	0,61	0,22	0,14	2,80	0,01	0,18	0,14	0,95

\*критериумска варијабла: СД

Како што може да се забележи од регресивната равенка, варијаблите Барање смисла во животот, Фаталистичка сегашност и Иднина не се вклучени како предиктори во равенката. Од нивните коефициенти прикажани во Табела 8. се гледа дека уделот кој го имаат во објаснувањето на варијансата на Субјективната добросостојба е далеку помал од уделот на варијаблите вклучени во регресивната равенка, па затоа и не е значаен, односно р вредностите им се поголеми од 0,05. Покрај тоа, во Табела 8. се дадени и вредностите на толеранција кои се однесуваат на проверка на мултиколинеарноста на

варијаблите. Тоа е ситуација кога предиктор варијаблите се скоро идентични, со што постои опасност релевантноста на истражувањето да се доведе во прашање. Со оглед на тоа што вредноста на толеранцијата е пропорција на варијаблата што не е објаснета со други варијабли и колку таа е помала (поблиску до нула), толку е поголема колинеарноста, може да се заклучи дека во нашиот случај вредностите се доста високи, па не постои опасност за релевантноста на истражувањето.

**Табела 8.** Коefициенти за варијаблите кои се исклучени од регресивната равенка \*

Модел						Колинеарност
		Beta in	t	p	Парцијална корелација	Толеранција
1	ПСЖ	0,36	6,92	0,00	0,42	0,98
	БСЖ	0,12	2,06	0,04	0,14	0,90
	ХС	0,22	4,03	0,00	0,26	1,00
	ФС	0,13	2,12	0,04	0,14	0,82
	ПМ	0,26	4,72	0,00	0,30	0,95
	И	0,13	2,25	0,03	0,15	0,99
2	БСЖ	0,09	1,59	0,11	0,11	0,89
	ХС	0,15	3,00	0,00	0,20	0,96
	ФС	0,10	1,81	0,07	0,12	0,82
	ПМ	0,20	3,93	0,00	0,25	0,92
	И	0,07	1,43	0,16	0,10	0,97
3	БСЖ	0,05	1,01	0,32	0,07	0,86
	ХС	0,14	2,80	0,01	0,18	0,95
	ФС	0,07	1,28	0,20	0,08	0,80
	И	0,03	0,61	0,55	0,04	0,92
4	БСЖ	0,05	0,87	0,38	0,06	0,86
	ФС	0,03	0,57	0,57	0,04	0,74
	И	0,07	1,41	0,16	0,09	0,85

1. Предиктори: НМ
2. Предиктори: НМ, ПСЖ
3. Предиктори: НМ, ПСЖ, ПМ
4. Предиктори: НМ, ПСЖ, ПМ, ХС

\*критериумска варијабла: СД.

## РЕЗУЛТАТИ ОД ДИФЕРЕНЦИЈАЛНА АНАЛИЗА

Земајќи го предвид најзначајниот придонес на проучувањето на временската перспектива за позитивната психологија, профилот на балансирана временска перспектива, кој претпоставува најоптимално психолошко функционирање кај личноста, се направи обид да се провери како во однос на субјективната добросостојба се разликуваат испитаниците со добиен балансиран профил и со добиен небалансиран профил. Со таа цел, користен е моделот на опрационализација на балансираната временска перспектива на Drake et al. (2008), во кој се користи 33-тиот перцентил за да се одвојат ниските од високите скорови на секоја временска перспектива. Балансиран профил има испитаникот кој на Позитивното минато, Хедонистичката сегашност и Иднината постигнал скорови над 33-тиот перцентил, а на Негативното минато и Фаталистичката сегашност скорови под 33-тиот перцентил. Со оваа постапка добиени се две групи на испитаници: со балансиран и со небалансиран профил на временски перспективи. Во Табела 9., на левиот дел од табелата, прикажани се дескриптивните статистики на Субјективната добросостојба во двете групи испитаници, оформени според тоа дали имаат балансиран или небалансиран профил на временски перспективи. Покрај тоа, во десниот дел е прикажана и значајноста на разликите на аритметичките средини меѓу групите. Со цел да се испита значајноста на разликата на аритметичките средини меѓу двете групи, беше користен непараметрискиот Mann-Whitney U Test кој претставува пандан на t-тестот за дистрибуции кои отстапуваат од нормалната, како и за групи кои значајно се разликуваат во големината, како што е случај и во ова истражување. Само 3,8 % од целиот примерок односно 9 наспроти 227 испитаници се покажа дека имаат балансиран профил на временски перспективи. Како што може да се забележи во Табела 9., диференцијалната анализа покажа дека оваа група на испитаници статистички значајно се разликува во однос на нивото на Субјективна добросостојба од групата со небалансиран профил. Поточно со сигурност од 95%, може да се заклучи дека испитаниците со балансирана временска перспектива имаат повисоко ниво на Субјективна добросостојба од испитаниците кои немаат добиено таков профил, со што се потврди Хипотеза Д.

Табела 9. Разлики во нивото на субјективна добросостојба кај испитаници со балансиран и со небалансиран профил на временска перспектива

Профил на временска перспектива	Балансиран (N=9)		Небалансиран (N=227)		D	Mann-Whitney U Test	Sig.
	M	SD	M	SD			
Субјективна добросостојба	1,40	1,13	0,05	2,04	-0,64	539,000*	0,016

\* значајно на ниво 0,05

\*\* значајно на ниво 0,01

Во ова истражување се доби дека најчесто профилите на временска перспектива кај испитаниците се составени од скорови кои се движат од средни до високи вредности на сите пет фактори. Со цел да се види дали тие во голема мера отстапуваат од пожелниот, балансиран профил, во График 12. направена е графичка споредба меѓу просечниот профил на временски перспективи добиен на примерокот од ова истражување и идеалниот профил предложен од Zimbardo и Boyd на нивната официјална страна за временска перспектива <http://www.thetimeparadox.com/>. Како што може да се воочи од График 12., постигнати се повисоки скорови на ризичните фактори, Негативно минато и Фаталистичка сегашност, а пониски на пожелните Позитивно минато, Хедонистичка сегашност и Иднина.

НЕГАТИВНО МИНАТО	ПОЗИТИВНО МИНАТО	ФАТАЛИСТИЧКА СЕГАШНОСТ	ХЕДОНИСТИЧКА СЕГАШНОСТ	ИДНИНА	ТРАНСЦЕНДЕНТАЛНА ИДНИНА
4.75	5.00	3.90	4.65	4.75	
4.4	4.9	3.6	4.4	4.5	5.0
4.35	4.60	3.30	4.45	4.35	4.65
3.7	4.3	3.0	3.9	4.0	4.2
4.05	4.6	2.70	3.65	3.75	3.75
3.0	3.7	2.4	3.4	3.5	3.3
2.95	3.40	2.10	3.15	3.25	2.85
2.3	3.1	1.8	2.9	3.0	2.4
1.95	2.80	1.65	2.65	2.75	1.95
1.6	2.5	1.2	2.4	2.5	1.5
1.25	2.20	1.00	2.15	2.75	1.05

ПРОФИЛИ НА ВРЕМЕНСКИ ПЕРСПЕКТИВИ

— БАЛАНСИРАНА ВРЕМЕНСКА ПЕРСПЕКТИВА  
 - - - - - МАК. ПРОФИЛ НА ВРЕМЕНСКА ПЕРСПЕКТИВА

График 12. Графичка споредба помеѓу профилот на балансирана временска перспектива и добиениот профил на временска перспектива на македонскиот примерок

# ДИСКУСИЈА

Во делот на дискусија ќе бидат интерпретирани добиените резултати низ призма на истражуваната теоретска позадина и наодите на релевантните истражувања. Во продолжение ќе бидат продискутирани и ограничувањата и недостатоците на спроведеното истражување, како и можните предизвици за идно истражување, слично на спроведеното. Исто така, ќе биде укажано и на можните практични импликации на добиените наоди.

## ДИСКУСИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ДЕСКРИПТИВНАТА АНАЛИЗА

Од дескриптивната анализа на резултатите на трите истражувачки варијабли изведени се неколку заклучоци кои подолу ќе бидат накратко претставени.

Во однос на варијаблата субјективната добросостојба е добиено дека и покрај големата дисперзираност на скоровите, кај испитаниците главно постои тенденција да даваат повисоки скорови. Од тоа произлегува дека студентките се проценуваат себе си како посреќни и позадоволни од животот во однос на просекот. Според Спасовски (2009), споредувањето на резултатот за овој конструкт со теориски добиена аритметичка средина нема смисла бидејќи литературата и досегашните истражувања покажуваат дека луѓето во однос на субјективната добросостојба на еден замислен континуум, себе си се перцепираат и доживуваат на точка повисока од замислената средина која е хипотетичка и не може да се одреди.

Со оглед на тоа што субјективната добросостојба е композит од позитивните и негативните афекти, како и од задоволството од животот, и нивното поединечно разгледување може да придонесе за посеопфатен заклучок. Така, кај студентките е поприсутна позитивната афективност отколку негативната, што би значело дека тие почесто чувствуваат пријатни емоции и состојби, како на пример: ентузијазам, инспирираност, енергичност, отколку страв, срам, вина и слично. Овој наод е очекуван и поддржан од еволуциското објаснување дека функцијата на позитивните афекти обезбедува подобри



адаптациски механизми за човекот, иако двете афективности се важни за опстанокот на човекот (Спасовски, 2009).

Последниве две децении интересот за мерење на среќата и задоволството од животот е проширен од персонално и ниво на релевантни социјални групи до ниво на народи и држави, па периодично се спроведуваат студии на светско ниво. Резултатите од овие истражувања овозможуваат да се добие увид во нивото на среќа на жителите од економски развиените, неразвиените и земјите во развој, меѓу кои е вклучена и Р. Македонија. Според извештајот на Светската база на податоци за рангирање на среќата (Veenhoven, 2009), испитаниците во рамките на општата популација во Р.Македонија постигнале резултат 4,7 на скала од 0 до 10 во однос на прашањето колку се задоволни од сопствениот живот во целина. Овој извештај е изготвен врз основа на истражувањето спроведено во 149 земји во период од 2000 до 2009 година. Споредено со другите поранешни социјалистички земји од регионот, кои доживеале слични искуства во периодот на транзиција, просечното ниво на среќа кај Македонците е малку повисоко само од Бугарите и Албанците. Најновото истражување спроведено под покровителство на Обединетите Нации (World Happiness Report, 2012)<sup>1</sup> ја рангира Р.Македонија на 127-то место, во "друштво" на економски неразвиените земји од Азија и Африка. Покрај низата персонални фактори како причинители за личното незадоволство од животот, на генерално ниво релативно нискиот ранг на Македонците може да се објасни со високата стапка на невработеност, како и со некои други фактори кои на колективно ниво го одразуваат историското наследство на непријатни искуства (Achkovska – Leshkovska & Shterjovska, 2012). Оваа психолошка "заглавеност" во минатото како карактеристика на македонскиот колективен идентитет, која се пројавува низ различни облици и манифестации во однесувањето, е потврдена уште во едно од ретките истражувања во македонски контекст кое имало за цел да ја испита субјективната добросостојба низ призма на временската перспектива. Spasovski, Kenig и Kim (2012) поттикнати од наодите дека Република Македонија во однос на добросостојбата се наоѓа некаде на дното на листите во

---

<sup>1</sup> Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (Eds). (2012). World Happiness Report. вчитано на <http://www.earth.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf>

друштво со поранешните социјалистички земји во развој, сакале да испитаат дали начинот на кој луѓето гледаат на минатото има некаков ефект врз нив, поточно врз нивната субјективна добросостојба. Тие претпоставиле дека луѓето во РМ често се навраќаат на минатото и ги споредуваат минатите со денешните услови на живот. На примерок од 360 испитаници на возраст над 50 години добиле дека токму таквите имплицитни, компаративни процеси, ги поттикнуваат Македонците да се изјаснат дека имаат ниско ниво на субјективна добросостојба. Авторите објаснуваат дека Македонците всушност моменталните тешки услови за живот во земјата, кои се одликуваат со несигурност, нееднакви можности и безнадежност ги споредуваат со поранешните, па затоа се помалку задоволни од животот. Тие констатираат дека колку повеќе Македонците се преокупираат со минатото, толку повеќе ги превидуваат сегашните можности, што дополнително го влошувале нивното живеење, а со тоа и нивната добросостојба. Сепак, ова се наоди на повозрасни лица кои го доживеале времето на социјализмот и се носталгични по тој период. За да се добие поцелосна слика, но и за да може да се прави некаква споредба со наодите од ова истражување, потребно е да се има увид во ориентацијата на младите во оваа земја.

Во однос на варијаблата смисла во животот, резултатите добиени на дескриптивно ниво покажуваат дека поголемиот број испитаници имаат високо ниво и на постоење и на барање смисла во животот. Тоа се гледа и по негативниот скјунес на двете димензии поради кој во двете дистрибуции податоците се повеќе сконцентрирани на десната страна. Иако во просек студентките имаат поголемо ниво на постоење смисла отколку на нејзино барање, вредностите на овие две димензии се релативно изедначени. Оваа тенденција може да се објасни од развоен аспект со оглед на тоа што испитаниците се наоѓаат во карактеристичен развоен период како што е адолесценцијата. Како што веќе беше споменато во теоретскиот дел од трудот, квалитативната промена на мислењето кај адолесцентот, како и развојните задачи во овој период, го поттикнуваат на овој процес на барање смисла, што имплицитно не подразбира нејзино отсуство. Тоа се докажува и со истата тенденција присутна и кај димензијата постоење смисла во животот.

Во однос на дисперзираноста на скоровите за двете димензии, се забележува поголем опсег односно поголема стандардна девијација за

димензијата барање смисла во животот отколку за постоењето смисла. Тоа се должи на индивидуалните разлики во степенот до кој адолесцентот има стигнато во оформувањето на личниот идентитет кој, пак, е тесно поврзан со процесот на барање смисла во животот.

Дескриптивните статистики за варијаблата временска перспектива во продолжение ќе бидат поединечно разгледувани преку нејзините фактори. Како највисока аритметичка средина се издвојува онаа на хедонистичката сегашност, што е очекуван наод за периодот на адолесценција. Како што беше посочено во теоретското разгледување, ова се објаснува со еволуциските predispositions кај децата и адолесцентите за насоченост кон новитети и барање возбуда со цел откривање на светот и стекнување искуства и вештини нужни за животот, кои се исто така карактеристични и за хедонистичката сегашност (Спасовски, 2012).

Покрај оваа временска ориентација, кај студентките е позастапено и позитивното минато, кое е исто така очекувано заради фактот што на еден адолесцент минато всушност му претставува детството, кое е главно проткаено со убави спомени, безгрижност и игра. За разлика од него животот на еден повозрасен човек, кој главно е свртен кон спомените од минатото, има поголема веројатност да е проткаен со негативни искуства, па со тоа и да има подоминантна ориентација кон негативното минато. Иако негативното минато е најмалку застапена временска ориентација кај студентките, таа има најголема дисперзираност на скоровите. Тоа се должи на одредени поединци кои имале реални искуства со негативни случувања во минатото или пак се склони негативно да реконструираат некои минати настани.

Овие оптимистички наоди за поголема застапеност на пожелните временски перспективи, а помала на нездравите, како што е негативното минато, се дополнети со пониските скорови на фаталистичката сегашност и повисоките на иднината. Како што веќе беше споменато во теоретското разгледување на временската перспектива, развојно може да се објасни искривувањето на дистрибуцијата кон десно, односно постоењето високи скорови на ориентацијата кон иднината. Поради реализирање на развојните задачи кои неопходно вклучуваат процес на планирање, поставување цели и замислување посакувани исходи и стратегии, јасна е насоченоста кон иднината на оваа посебна развојна група. Иако, како што беше споменато, овие наоди генерално се оптимистични, тие се песимистични во однос на идеалниот,

балансиран профил на временски перспективи, кој подолу ќе биде продискутиран, во делот на Дискусија на резултатите од диференцијалната анализа.

## **ДИСКУСИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД КОРЕЛАЦИСКАТА АНАЛИЗА**

### **Дискусија на резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со временската перспектива**

Резултатите кои ја отсликуваат поврзаноста на Субјективната добросостојба со временската перспектива главно ја потврдуваат поставената Хипотеза А. Според тоа, со зголемувањето на насоченоста кон Позитивното минато и Хедонистичката сегашност, а со намалување на насоченоста кон Негативното минато и Фаталистичката сегашност се зголемува нивото на Субјективната добросостојба кај студентките. Единствено претпоставениот позитивен однос со временската перспектива Иднина не се потврди.

Иако во доста истражувања ориентацијата кон иднината се смета за пожелен фактор кој води кон поголема добросостојба (Kazakina, 1999; Zaleski, Cuson & Kurc, 2001 според Boniwell & Zimbardo; 2006, Covas, 2000 според Przepiorcka, 2012; Horstmanshof & Zimitat, 2006; Antoniak, 2011; Eryilmaz, 2011; Desmyter & De Raedt, 2012), постојат истражувања во кои не се добила значајна поврзаност меѓу овие варијабли (Drake et al., 2008; Boniwell et al., 2010), како што е случај и со овој труд. Отсуството на поврзаност меѓу насоченоста кон Иднината и Субјективната добросостојба кај личноста може да се објасни со непостоењето валенција на факторот Иднина, како дел од концептот на временска перспектива. Ова можно објаснување го даваат Foret и соработниците (2004), кои исто така не добиле значајна поврзаност меѓу овие две варијабли, но добиле значајна поврзаност меѓу позитивната ориентација кон иднината и задоволството од животот. Последниот наод оди во прилог на објаснувањето на неповрзаноста меѓу субјективната добросостојба и факторот Иднина заради недостатокот на валенција на факторот.

Субјективната добросостојба е значајно поврзана со Позитивното минато. Република Македонија како поранешна социјалистичка земја, и покрај

тоа што е во транзиционен период, сеуште ги негува колективистичките вредности, па затоа и повеќето млади, иако не живееле во времето на социјализмот, се колективистички ориентирани. Во истражувањето на Spasovski (2013) се покажало дека ориентацијата кон колективизмот е позитивно поврзана со субјективната добросостојба кај студентите. Авторот овој наод го интерпретира на тој начин дека во колективистичка земја е предност да се биде колективист, бидејќи односите со околината создаваат повеќе позитивни, а помалку негативни искуства во животот. Ова оди во прилог на добиените резултати дека Позитивното минато е позитивно поврзано со субјективната добросостојба, па дури претставува нејзин предиктор кој објаснува голем дел од нејзината варијанса. Карактеристиките на позитивното минато ориентирано пред сè кон традицијата и семејните вредности, во голем степен се слични на колективистичките вредности, па оттаму се позитивно поврзани со субјективната добросостојба.

Како што беше објаснето во теоретската позадина, оваа поврзаност е очекувана и заради дефинирачките одлики на факторот Позитивно минато. Имено, позитивното минато се карактеризира со топол, пријатен и носталгичен однос кон минатото, што имплицира позитивна афективност која, пак, е една од компонентите на Субјективната добросостојба. Како што веќе беше споменато, лицата кај кои преовладува овој фактор не се само оние кои што реално имале само пријатни настани во минатото, туку и оние кои со позитивен пристап го гледаат најдоброто во секоја ситуација. Тоа се должи на нивната позитивна афективност, како диспозиција на личноста, која може позитивно да обои некои други аспекти од психолошкото функционирање, во прилог на што зборуваат и top-down теориите. Покрај овие теоретски гледишта, и доста релевантни истражувања ја покажуваат оваа позитивна врска меѓу Позитивното минато и Субјективната добросостојба. Така, истражувањата на носталгијата која концептуално е најблиска до ориентацијата кон позитивното минато, покажуваат дека навраќањето на пријатните настани од минатото ја зацврстува социјалната поврзаност и од емоционален и од мотивациски аспект, како што и ја зголемува позитивната слика за себе давајќи чувство на темпорален континуитет на селфот. Според тоа, главна функција на носталгијата е да генерира позитивна афективност, што пак придонесува да се зголеми добросостојбата кај личноста (Wildschut et al. 2006). Исто така, Boniwell (2005)

ја наведува *Zimbardo* – вата интерпретација дека луѓето наклонети кон Позитивно минато имаат највисоко ниво на себеценење и среќа во споредба со оние наклонети кон другите временски перспективи. Ова е поткрепено и од едно од позначајните истражувања, пионерското истражување на *Zimbardo* и *Boyd* (1999) кои утврдиле дека само ориентациите кон минатото се значајно поврзани со среќата и себеценењето и тоа Позитивното минато во иста, а Негативното минато во спротивна насока. Меѓу првите истражувања за односот временска перспектива - субјективна добросостојба е она на *Kazakina* (1999) во кое се заклучува дека позитивната ориентација кон минатото е од исклучителна важност за субјективната добросостојба. Друго истражување што ја потврдува оваа врска е она на *Drake* и *сop.* (2008) кои наместо субјективна добросостојба, го користат на неа сличниот конструкт, субјективна среќа, кој всушност претставува нејзината афективна компонента. Во однос на поврзаноста со когнитивната компонента на субјективната добросостојба зборува истражувањето на *Desmyter* и *De Raedt* (2012) кои укажуваат дека испитаниците со доминантно Позитивно минато се позадоволни од животот додека обратното важи за оние повеќе ориентирани кон Негативното минато. *Boniwell* и *сop.* (2010), исто така, го потврдуваат позитивниот однос на задоволството од животот со Позитивното минато, како и негативниот однос со Негативното минато.

Негативната поврзаност на Субјективната добросостојба со “малигните” фактори на временската перспектива, Негативното минато и Фаталистичката сегашност, е очекувано и потврдено во релевантните истражувања. Како што велат *Zimbardo* и *Boyd* (1999), овие две временски перспективи не носат ништо добро за личноста, па оттаму се обратно поврзани со нејзината добросостојба. Во нивното пионерско истражување се покажало дека постојаното навраќање на болните настани од минатото кај личноста е проследено со поголема анксиозност, депресија и агресија, а индиферентниот однос кон животот, карактеристичен за фаталистичката сегашност, е исто така значајно поврзан со овие варијабли на психолошко страдање. Со оглед на тоа што варијаблите на психолошко страдање подразбираат поголема негативна афективност, јасно е како Субјективната добросостојба е во негативен однос со непожелните фактори на временската перспектива, Негативното минато и Фаталистичката сегашност.

Во прилог на ова оди еден од наодите на Oishi и сор. дека цртата внатрешен локус на контрола е позитивно поврзана со задоволството од животот (според Спасовски, 2012). Таа, како диспозиција на личноста, кога би се превела во термини на временска перспектива би соодветствувала на отсуството на ориентација кон Фаталистичката сегашност. Штом оваа е поврзана со поголемо задоволство од животот, цртата спротивна на неа, надворешниот локус на контрола, би подразбирала помало задоволство од животот односно ориентација кон Фаталистичката сегашност. Покрај тоа, тие добиле и дека во суштината на невротизмот, како еден од петте фактори на личноста кој според карактеристиките е најсличен со Негативното минато, лежи негативната афективност која објаснува и зошто Негативното минато е поврзано со негативни афекти, а со тоа и со помала Субјективна добросостојба.

Во истражувањето на Antoniак (2011) кое имало за цел да провери како различните временски перспективи се поврзани со когнитивниот и афективниот аспект на задоволството од работата, се покажало дека луѓето кои манифестираше негативна ориентација кон минатото, имале пониско ниво на задоволство не само од работата, туку и генерално од животот. Ист бил случајот и со оние кои имале висока Фаталистичка сегашност. И Boniwell и соработниците (2010) ја потврдиле негативната врска на сите темпорални аспекти на задоволството од животот (задоволството во минатото, во сегашноста и во иднината) со Негативното минатото и Фаталистичката сегашност.

Добиените резултати, пак, во истражувањето на Desmyter и De Raedt (2012) покажале дека испитаниците ориентираны кон Негативното минато имаат повеќе негативни афекти и депресивни чувства, а помалку позитивни афекти и се помалку задоволни од животот. Фаталистичката сегашност како истакната временска перспектива кај некои испитаници, била исто така проследена со депресивни симптоми.

Zimbardo и Boyd (2008) спровеле истражување во соработка со веб страната USA Today на повеќе од 2000 испитаници од Америка кои по електронски пат го самопроценувале своето физичко и психичко здравје и одговарале на Инвентарот за временска перспектива. 64% од испитаниците изјавиле дека се среќни или многу среќни, а сличен процент на позитивни резултати се добил и во однос на самопроценката на нивното здравје.

Резултатите биле подеднакво распределени меѓу половите и различните возрасни групи, иако повозрасните изјавиле дека се малку повеќе психички здрави. За жал таква распределба на среќата и здравјето не била добиена во однос на временската перспектива. Како посреќни и поздрави се процениле тие испитаници кои се наоѓале во најгорниот квартал на временските перспективи позитивно минато и иднина, наспроти оние кои на овие временски перспективи се наоѓале на најдолниот квартал. Луѓето, пак, со висока насоченост кон негативното минато и фаталистичката сегашност, се покажало дека се помалку среќни и помалку здрави од оние кои имале ниски скорови на овие временски перспективи. Како што велат авторите, времето нуди повеќестрана можност за наоѓање на среќата – во минатото, во сегашноста и во иднината. Мислите за минатото и за иднината можат да донесат среќа со тоа што ја носат среќата во сегашната состојба на умот. Според Далај Лама “умот е целата базична опрема која ни е потребна за да постигнеме среќа” (1999, стр.37 според Zimbardo & Boyd, 2008). Нашата способност да го реконструираме минатото, да ја интерпретираме сегашноста и да ја конструираме иднината ни ја дава моќта да бидеме среќни.

Zimbardo и Boyd (2008) наведуваат три истражувања со психијатриски пациенти и лица болни од дијабет во кои се потврдува дека овие два фактора се ризични како по физичкото, така и по менталното здравје на човекот. Кај психијатриските пациенти овие две нездрави временски перспективи се покажале дека се предиктори на невротизмот, недостатокот на самоконтрола и лична одговорност, потешкотиите во интерперсоналните односи и суицидалноста (Van-Beck, 2007), помалото чувство на самоактуелизираност, пониското ниво на позитивни погледи и очекување и повисокото ниво на негативни погледи и очекување (Bonniwell и Linley, 2007). Поголема анксиозност, депресија и лутина биле добиени кај поголем број хронични пациентки со дијабет кои имале доминантни ориентации кон Негативното минато и Фаталистичката сегашност. Иако споменатите истражувања се однесуваат на популација со дисфункционално физичко или психичко здравје, слични наоди се добиваат и на, условно кажано, нормална популација. Во однос на резилентноста која е индикатор за добросостојбата кај личноста, од истражувањето на Covas (2000) било добиено дека главна карактеристика на нерезилентните адолесценти е ориентираноста кон Негативното минато, што ја



потврдува обратнопропорционалната поврзаност на субјективната добросостојба со негативното минато (според Przepiorka, 2012).

Хедонистичката сегашност, карактеристична особено за периодот на адолесценција која, според Спасовски (2012), има еволуциско значење бидејќи функцијата  $\square$  е стекнување нови вештини за животот преку истражување нови места, ситуации и луѓе, се покажала дека е позитивно поврзана со Субјективната добросостојба. И релевантните истражувања го потврдуваат овој однос, нагласувајќи дека ориентацијата кон сегашноста е од исклучително значење за добросостојбата на личноста (Kazakina, 1999; Drake et al., 2008; Boniwell et al., 2010; Antoniak, 2011).

Конечно, општо поврзаноста на временската перспектива со субјективната добросостојба може да се објасни со top-down моделот на фактори на субјективната добросостојба, под претпоставка дека временската перспектива се смета за лична црта која го обојува доживувањето на настаните во животот, а со тоа и проценувањето на задоволството од него. Иако авторите на овој конструкт негираат негова генетска условеност, сепак со процесот на социјализација и лични искуства, таа станува стабилна лична диспозиција која влијае на психолошкото функционирање во кое спаѓа и проценката на задоволството од сопствениот живот.

Љубомирски (2008), врз база на спроведените истражувања, заклучува дека среќните луѓе, за разлика од оние кои се помалку среќни, се повеќе спремни да помогнат на другите, благодарни се за тоа што го имаат, посветуваат повеќе време на семејството, пријателите и другите социјални врски, ги пролонгираат животните задоволства, редовно всјбаат, оптимистично гледаат на иднината, добро се справуваат со тешкотиите што ги носи животот и поставуваат цели и тежнеат кон нивно остварување. Оттаму, таа предлага 12 стратегии со кои луѓето можат да го зголемат нивото на нивната среќа, за кои Zimbardo и Boyd (2008) воочуваат дека секоја од нив има свој корелат со одредена временска перспектива. Така, изразувањето благодарност, простувањето и избегнувањето реминисценција се однесуваат на минатото; медитацијата, искуствата на понесеност, зацврстувањето на односите со луѓето, правењето добри дела и пролонгирање на радосните моменти се однесуваат на сегашноста, а култивирањето на оптимизмот, развивањето стратегии за

справување со животните тешкотии, вежбањето и поставувањето цели се однесуваат на иднината.

Истакнувајќи ги трите позитивни временски перспективи, Zimbardo и Boyd (2008) велат дека позитивното минато и ги дава корените на личноста поврзувајќи ја со нејзиниот идентитет и семејство, иднината и ги дава крилјата за да се извиши кон нови дестинации и предизвици, а хедонистичката сегашност пак енергијата за да истражува нови места, луѓе, како и себе си и својата сензуалност.

### **Дискусија на резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со смислата во животот**

Поставената Хипотеза Б е делумно потврдена според резултатите добиени за поврзаноста на Субјективната добросостојба со смислата во животот, поточно со двете нејзини димензии: Постојење и Барање смисла во животот. Според тоа, со зголемување на нивото на Постојење смисла, но не и со намалување на нивото на Барање смисла во животот кај студентките, се зголемува нивото на Субјективната добросостојба.

Непотврдувањето на дел од хипотезата дека нивото на Субјективна добросостојба е во обратнопропорционален однос со нивото на Барање смисла во животот, може да се објасни со веќе постоечката дебата за тоа дали Постојењето и Барањето смисла се две независни димензии на смислата во животот. Во ова истражување не се доби значајна поврзаност меѓу Постојењето и Барањето смисла во животот, со што се потврди дека станува збор за две независни варијабли. Иако постојат наоди кои упатуваат на тоа дека нивото на Барање смисла е поголемо кај оние луѓе кои доживуваат некаков психички дисбаланс, страдање или недостаток на смисла, сепак односот меѓу Постојењето и Барањето смисла не е така едноставен. Други истражувања покажуваат дека овие два концепта се и теоретски и емпириски независни, а некои дури и дека Барањето смисла се поставува во улога на медијациска варијабла во односот смисла – добросостојба (Cohen & Cairns, 2010, Steger et al., 2011).

Steger и соработниците (2008) ја испитувале природата на Барањето смисла во животот за да проверат дали тоа зависи од Постојењето на смисла,

дали може да се изедначи со отсуството смисла, или пак претставува засебен квалитет. Со таа цел хипотетички поставиле два модела кои пединечно ги испитувале. Првиот т.н. “постоење кон барање” модел подразбирал дека намалувањето на Постоењето смисла води до поголемо нејзино Барање, односно дека тие се инверзно поврзани, додека вториот модел “барање кон постоење” укажувал на тоа дека со зголемување на Барањето смисла може да се зголеми накнадно и нејзиното Постоење, но дека пред сè тие се две независни димензии на смислата во животот. Иако и двата модела донекаде биле поддржани, се заклучило дека Барањето смисла има дуалистичка природа, односно дека тоа претставува природна потреба на секој човек, без оглед на тоа дали веќе е најдена смислата или не во животот, но и дека се појавува како реакција на отсуството на смисла во животот.

Друго истражување, кое особено го објаснува нашиот наод, покажало дека односот Постоење – Барање смисла зависи и од возраста, бидејќи во различни периоди во животот, тој не е еднозначен (Steger, Oishi & Kashdan, 2009). Барањето смисла е повеќе застапено во пораните развојни стадиуми, како нормален процес преку кој адолесцентите го развиваат сопствениот идентитет и поглед кон светот. Доколку е тоа доста застапено и на постара возраст, може да сигнализира тешкотии или неуспех да се интегрира сопствениот живот во едно кохерентно искуство. Оттаму, Барањето смисла е повеќе поврзано со дефицит на добросостојба на повозрасно доба отколку во младоста. Затоа и во нашето истражување, каде примерок беа студентки во доцна адолесенција, не се најде значаен инверзен однос меѓу Барањето смисла во животот и Субјективната добросостојба. И според идејата на Frankl (1987) за вечната потрага по смислата, Барањето смисла не подразбира нејзино неминовно отсуство, па следствено на тоа не мора да укажува на некаква психолошка дисфункционалност. Всушност, за некои луѓе, без разлика на возраста, смисла во животот им претставува токму нејзиното континуирано барање и надградување во текот на целиот живот.

За разлика од димензијата Барање смисла во животот, димензијата Постоење смисла во животот доследно се покажува дека е значајна за Субјективната добросостојба, а тоа се покажа и во ова истражување. Во прегледот кој го прави Steger (2012) на 4-децениското проучување на смислата во животот, тој опфаќа голем број студии кои ја испитуваат нејзината

поврзаност со разни варијабли на добросостојба и на психолошката нелагодност и психопатологија. Тој сумира дека луѓето со повисоко ниво на смисла се генерално посреќни, позадоволни од животот и од себе си (повисоко себеценење, самодоверба, себеприфакане, самоактуализација), имаат пожелни погледи и перспективи кон светот и животот (поголема ориентација кон позитивна иднина, надеж, оптимизам), позитивни начини за справување со животните предизвици (емоционално-фокусирано справување, отсуство на избегнување), имаат пожелни личносни црти (екстраверзија, отвореност кон искуства, совесност) и црти за јакнење на себе си (резилиентност, его-снаги, внатрешен локус на контрола, самоконтрола, автономија, лична одговорност, чувство на управување со околината). Во однос на варијаблите на психолошка нелагодност и психопатологија, тој издвојува дека смислата во живот е негативно поврзана со: негативни афекти и емоции (страв, срам, лутина, тага, стрес), со личносните црти невротизам и психотицизам, со хостилно, антисоцијално и агресивно однесување, со идеи на безнадежност и суицидалност, со некои психопатолошки синдроми, како посттрауматски синдром, депресивни и анксиозни растројства, со злоупотребата на супстанции и со сексуалната фрустрација. Исто така, се покажало дека потребата од психотерапија е поголема кај оние луѓе каде отсуствува смислата во животот, за кои дополнително се покажало дека се повеќе психијатриски пациенти.

Од разгледаните релевантни истражувања, позитивната врска на Постоењето смисла во животот со Субјективната добросостојба се потврдува во многу истражувања (Rathi и Rastogi, 2007; Cohen и Cairns, 2010; Reker, Peacock и Wong, 1987; Lazzari, 2000;). Така Park, Park и Peterson (2010) добиле дека Постоењето смисла е во позитивна релација со позитивниот афект, задоволството од животот и среќата. Истиот наод многу години порано го добиле и Zika и Chamberlin (1992), а Ryff и Keyes (1995) на овие наоди ја додале и психолошката добросостојба, која се покажало дека е значајно позитивно поврзана со смислата во животот (според Mulders, 2011). Brassai, Piko и Steger (2011), пак, утврдиле дека смислата кај адолесцентите има протективна улога од ризични однесувања по здравјето и од лошо психолошко здравје. Наодите на Skrabski и сор. (2005) укажуваат на тоа дека освен што смислата е значајно поврзана со добросостојбата, таа е поврзана и со самоефикасноста, справувањето ориентирано кон проблемот и социјалната поддршка.

Од сето ова, јасно е колку смислата е од големо значење за добросостојбата на личноста. Како што посочува Frankl (1987), дури и искуства пропратени со жртви, страдања и негативни афекти можат да ја зголемат добросостојбата кај личноста доколку таа во нив гледа смисла. Ова е согласно со top-down теориите, кои го поддржуваат ставот дека добросостојбата зависи од некои стабилни личностни карактеристики или фактори базирани на смислата на личноста, за разлика од стојалиштето на bottom-up теориите дека акумулацијата на задоволувачки и пријатни искуства во одреден последен период води до зголемена добросостојбата на крајот од тој период (Lyubomirsky, Sheldon и Schade, 2005).

Смислата е, пред сѐ, предмет на истражување на хуманистичката психологија и на разни психотерапевтски правци, како егзистенцијалистичката терапија и логотерапијата, а во поново време и на движењето во психологијата кое добива се поголем замав, а тоа е позитивната психологија. Таа се покажало дека е неизбежен дел од евдаимоничниот пристап на проучување на добросостојбата која претставува стожер варијабла во позитивната психологија.

Иако субјективната добросостојба е хедонички концепт кој повеќе се однесува на позитивната афективност, за разлика од евдаимоничкиот пристап кој добросостојбата повеќе ја проценува преку постигнување некои повисоки цели, може да се каже дека таа се доближува до смислата преку нејзината когнитивна компонента, задоволството од животот. Во тој контекст Спасовски (2012) ќе рече: “когнитивната проценка на задоволството од животот во целина е вредносен суд за сопствениот живот и е одраз на тоа колку се исполнети личните цели кои произлегуваат од личните вредности и личната смисла во животот” (стр.90).

Според Snyder и Lopez (2007), поедноставената формула за евдаимоничкиот пристап кон субјективна добросостојба се сведува на: СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА = СРЕЌА+СМИСЛА. Може да се заклучи дека смислата е неизбежна компонента и во други концепти во позитивната психологија. Сличен концепт нуди и Ben-Shahar (2007) велејќи дека среќна личност е онаа личност која доживува позитивни емоции додека го согледува својот живот како целисходен. Тој верува дека обединување на Фројдовата потреба за задоволство и Франкловата потреба за смисла води до посреќен живот и вели дека иако двајцата големи научници се приклонуваат исклучиво

кон една од двете мотивациони сили, мораат да се ценат и двете за да се води посполнет живот. Според него среќата е севкупно искуство на задоволство и смисла. Задоволството доаѓа од доживувањето позитивни емоции во сега и овде, како добивка од сегашноста, а смислата пак од идната добивка на поставената цел кон која се стремиме.

Клучното место на смислата во концепциите на добросостојба се потврдува и во евдаимоничката традиција на проучување на Ryff и Singer (1998). Тие го предлагаат конструктот психолошка добросостојба, кој подразбира дека човековите потенцијали можат да се актуелизираат низ шесте аспекти на психолошката добросостојба и тоа: автономијата, личниот развој, себеприфактањето, целисходноста на животот, компетентноста и позитивната социјална поврзаност. На тој начин, тие на целта или смислата во животот и даваат важно место, укажувајќи дека “целта во животот не само што придонесува, туку во суштина е една од дефинирачките конституентите на позитивното ментално здравје” (стр. 216, според Baumeister & Vohs, 2002). Тие уште додаваат дека целисходноста на животот и личниот развој се двете најевдаимонични аспекти на добросостојбата, што е во согласност со нивното дефинирање на евдаимонијата како идеја за стремеж кон исклучителност базиран на сопствените уникатни потенцијали (според Samman, 2007).

Како што Baumeister, Vohs, Aaker и Garbinsky (2013) истакнуваат, желбите за среќа и за живот полн со смисла се две најшироко распространети цели кои ги мотивираат луѓето и цела лепеза на други желби и цели, како на пример, за здравје, љубов, успех на работа, имање деца, предаденост на некоја религија или на државата, всушност се сведуваат на една од овие две цели или пак на двете заедно. Иако и двете се меѓусебно поврзани и се важни елементи на посакуваниот живот, во суштина имаат различни корени и импликации. Baumeister во неговото истражување со соработниците (2013), пред сè, се концентрира на нивните разлики и дава наоди за нивниот различен однос со други важни варијабли на психолошка добросостојба. Смислата, според него, е покомплексен конструкт од среќата затоа што е производ на интерпретативна конструкција на условите во текот на времето, во согласност со апстрактните вредности и културните детерминанти. Во суштина, таа е повеќе когнитивен конструкт, за разлика од среќата која е повеќе афективна димензија и се базира на моменталните чувства. Оттаму се гледа поголемиот фокус на среќата кон

сегашноста, додека оној на смислата е интеграција на минатото и иднината во сегашноста. Среќата се смета и за пократкотрајна од смислата која пак поврзувајќи ги трите временски зони, трае подолго. Среќата не е толку културно детерминира како смислата поради тоа што се сведува, пред сè, на задоволувањето на базичните потреби, што претставува природна, биолошка тенденција. Според тоа, оние луѓе кои се повеќе ориентирани кон среќата, важноста на односите со другите ја гледаат повеќе од аспект на придонесот кој другите го имаат во задоволување на нивните потреби. За разлика од нив, оние фокусирани на смислата, значењето на социјалните контакти повеќе го гледаат низ призма на придонес за добросостојбата на другиот или на човештвото.

Како што заклучуваат Vaumeister и сор. (2013), она што ни е заедничко со животните е постигнувањето пријатни емоции од задоволувањето на базичните потреби, но она што ја прави вистинската дистинкција од нив е потребата за смисла во активностите што се прават, што е поврзано со повисокото когнитивно ниво на човекот на еволуциската скала. Способноста да се претстави минатото и да се замисли иднината, како психолошки продукти на сегашноста, не прави да не ни е доволна моменталната среќа, а некогаш напротив да ни е прифатливо и нејзиното отсуство поради некоја повисока цел. Оттаму, јасно е дека не е среќата се што луѓето бараат и посакуваат, туку напротив живот полн со смисла, макар и несреќен, би била попреферабилната опција од среќен живот, но без смисла.

Смислата е една од клучните компоненти на двете теории на Селигман кои се многу значајни за позитивната психологија. Во првата, Теоријата за автентична среќа (Seligman, 2002), тој предлага три начина на живот кои можат да доведат до среќа: пријатен, ангажиран и живот полн со смисла. Последниот е оној кој е поважен за добросостојбата бидејќи ги надминува пријатните емоции од задоволеноста на потребите или од целосната предаденост на одредена активност и се бави со смислата која е нешто поголемо и подолготрајно. И во неговата Теорија на PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning & Accomplishments) (Seligman, 2011) која претставува дополнување на претходната, тој важно место ѝ отстапува на смислата, додавајќи ги *односите со другите* и *постигнувањата*, кои заедно со смислата се на повисоко ниво за личноста.

Според Baumeister et al. (2013) смислата не само што ја опоравува личноста од страдањето, туку таа воедно ја засилува и нејзината добросостојба, која, според стојалиштето на позитивната психологија, не доаѓа последователно со отсуството на психолошкото страдање, туку е посебен квалитет кој треба да се стимулира. Во таа насока, може да се заклучи дека смислата има две многу важни функции за оптималното функционирање на личноста: неутрализирање на негативното и интензивирање на позитивното.

Со тоа во суштина се согласува и Wong (in press), кој во својот PURE модел ги посочува трите функции на смислата, а тоа се: нејзиниот придонес за повисока добросостојба, нејзината протективна и превентивна улога во задржување на добросостојбата при негативни околности и нејзината функција на влевање надеж во безнадежни ситуации. Посочувајќи го моделот на позитивно ментално здравје предложен од Keyes и Lopez (2002), кој ги вклучува трите вида добросостојба и отсуството на болест, Wong (2012) зазема т.н. “смислоцентричен” пристап во идејата за негово остварување преку овие функции на смислата. Тој вели дека неговото остварување зависи од позитивните емоции базирани на смисла, како и од ефектите на осумте извори на смисла предложени од Wong, кои го поттикнуваат личниот раст и ги зголемуваат психолошката, социјалната и емоционалната добросостојба. Покрај тоа, преку неговата Deerp and Wide теорија, која подразбира подлабоко “копање” во внатрешните ресурси и пошироко истражување на можности и решенија, доаѓа до зголемување на резилентноста и редуцирање на симптомите на менталното заболување. Исто така, и предложените ABCDE интервенции на трансформирање на негативностите во позитивности кои опфаќаат прифаќање, верување, посветување, истражување и евалуирање/уживање, заедно со претходно споменатите работи, според Wong (2012) би допринеле за комплетно ментално здравје.

Постојат и биолошки докази за големото значење на смислата, кои се добиени од едно неодамна спроведено истражување на Lybomirski и соработниците (2013), кое е од особена важност бидејќи во рамки на Американската академија на науки е изведено од голем тим во кој биле вклучени познати психолози и генетичари, што ја зголемува научната вредност на добиените наоди (според Smith, 2013). Ова истражување имало цел да ги открие биолошките основи на состојбите на доживување смисла и среќа.



Спротивно на многу истражувања кои покажуваат дека среќата придонесува за подобро здравје, што било потврдено со разни мета-анализи, тие дошле до зачудувачки наоди дека состојбата на среќа и не е толку здрава кога ќе се спореди со состојбата на доживување смисла. Генетскиот скрининг покажал дека луѓето кои изјавиле дека имаат високо ниво на среќа, но ниско ниво на смисла, за разлика од оние со високо ниво на смисла, кое можело да биде пропратено со различно ниво на среќа, имаат ист генетски образец на експресија како луѓето кои доживуваат хронични неприлики или осаменост. Тие се проследени со воспалителни процеси кои се поврзани со потешки заболувања како разни срцеви и канцерогени заболувања. Авторите даваат објаснување од еволуциска перспектива на оваа појава, упатувајќи на фактот дека кај нашите претци кои биле континуирано соочени со опасности и борби со предаторите, кои им нанесувале рани и инфекции, се развил генетски образец на имунолошко справување со бактерии проследено со воспалителни процеси. Кај останатите, кои живееле во помирни услови во заедница, организмот се здобил со склоност за справување со вируси, поради реалната закана од нивно ширење во група со многу луѓе. Таква паралела авторите направиле со двете групи на испитаници кои добиле слични генетски обрасци. Првиот тип на генетски образец го имале оние испитаници со т.н. празни позитивни емоции односно оние кои чувствувале среќа без смисла, состојба својствена и за некои вештачки позитивни афективности како манични епизоди и еуфорија предизвикана од супстанции. Вториот тип на образец бил карактеристичен за оние со високо ниво на смисла која се покажала дека е поважна за здравјето од самата среќата. Оттаму, се испоставило дека среќата не е доволна за здравјето на луѓето и напротив може да има долгорочни негативни последици по здравјето доколку не е проследена и со доживување на смисла.

На крај, заклучокот кој логично може да се изведе од с<sup>□</sup> претходно наведено, е дека смислата е важна, дури и поважна од среќата за добросостојбата на индивидуата, па оттаму се гледа и значењето кое го има нејзиното проучување за позитивната психологија. Според Wong (2011), во новиот, втор бран на развој на позитивната психологија кој тој нумерички го означува како Positive Psychology 2.0, смислата во живот, покрај вредностите/доблестите, добросостојбата и резилентноста, треба да е еден од четирите стожери на интерес и проучување.

## **Дискусија на резултатите за поврзаноста на временската перспектива со смислата во животот**

Резултатите кои се однесуваат на поврзаноста меѓу временската перспектива и смислата во животот, целосно ја потврдуваат Хипотезата В. Така, со зголемување на нивото на димензијата Постоенење смисла во животот кај студентките, се зголемува насоченоста кон Позитивното минато, Хедонистичката сегашност и Иднината, додека насоченоста кон Негативното минато се намалува. Со зголемувањето, пак, на нивото на втората димензија, Барањето смисла во животот, се зголемува насоченоста кон Фаталистичката сегашност, Иднината и Негативното минато.

Постоењето смисла во животот е позитивно поврзано со Позитивното минато. Przeriorcka (2012) посочува дека воопшто позитивното доживување на времето е значајно поврзано со смислата, што подразбира и позитивно доживување на минатото. Во истражувањето, пак, на Steger и sor. (2008) поконкретно е добиена значајна позитивна корелација помеѓу Постоенењето смисла и Позитивното минато. Носталгијата, како многу сличен конструкт на Позитивното минато, е испитана во истражувањето на Routledge и соработниците (2012), во кое се потврдува дека носталгичните мисли, односно пријатните спомени од минатото, го зголемуваат постоењето смисла кај личноста. Оттаму, носталгијата, односно навраќањето на Позитивното минато, функционира како процес на креирање смисла.

Истражувањата кои се занимаваат со идентификување на изворите на смисла, нашле дека еден од најважните извори на смисла во животот, покрај пријателите и партнерот, е семејството (Lazzari, 2000; Mulders, 2011). Тоа покажува дека главно социјалните односи, односно потребата за поврзаност како една од трите базични психолошки потреби кај личноста, е најзначајна за смислата во животот кај човекот. Имајќи предвид дека една од главните карактеристики на Позитивното минато е поврзаноста со семејството и почитувањето на семејните ритуали и средби, јасно е дека Позитивното минато позитивно корелира со Постоенењето смисла во животот.

Покрај социјалните односи, истражувањата за изворите на смисла како второ рангирана ја издвојуваат т.н. хедоничка група на извори, од која особено адолесцентите ја црпат смислата во живот. Карактеристичната и очекувана

насоченост на младите кон моменталните задоволства и авантуристичките активности ја објаснува и нивната потреба да ја бараат смислата во таков тип на извори. Оттаму, јасна е и корелацијата меѓу Хедонистичката сегашност и Постоењето смисла, за чие објаснување Mulders (2011) придонесува со наодите во своето истражување за изворите на смисла кај младите во постмодернистичкото општество. Тој заклучува дека, за разлика од порано, кога постоеле јасни идеолошки рамки базирани на религиски и семејни вредности, младите во постмодернистичкото општество, заради недостаток на овие јасни и цврсти рамки, се соочуваат со нови предизвици. Големиот диверзитет на ориентации, поголемата слобода и автономија на ова општествено уредување предизвикува ризик да се осврнат единствено на некои моментални хедонистички идеи за смислата во животот.

Постоењето смисла во нечиј живот дава добра основа за осмислување на целите и плановите во иднина. Според Бандура и неговата теорија на самоефикасност (1997), одредени претходни успеси даваат чувство на верба во себе, а со тоа и смисла и поттик за понатамошно постигнување (според Zimbardo и Boyd, 1999). Позитивната врска меѓу постоењето смисла во животот и ориентацијата кон иднината е потврдена со истражувањето на Oles, Brygola и Sibinska (2010) кое, меѓу другото, имало за цел преку експеримент да провери како различните јас позиции во една од трите временски зони делуваат на промената на смислата како состојба кај испитаниците. Се покажало дека јас-позицијата од иднината ја зголемува смислата во животот кај личноста поради тоа што на иднината, како нешто што допрва следи, се гледа со поголема надеж и оптимизам. Таа остава простор да се изреализира нешто што не било изреализирано или да се поправи нешто што било погрешено. Сето тоа дава поголема смисла кај личноста.

Немањето реално добри искуства или спомени од минатото, како и негативната реконструкција на минатите настани кои се доживуваат како непријатни и аверзивни, допринесуваат да отсуствува чувството на смисла во нечиј живот. Со оглед на тоа што претходно беше покажано дека позитивните минати искуства се поврзани со постоење смисла во животот, односно дека генерално минатото искуство ја оформува смислата, разбирлива е негативната врска меѓу ориентацијата кон Негативното минато и Постоењето смисла во животот. Ова се потврдува во истражувањето на Steger и соработниците (2008)

каде Постојењето смисла во животот се добило дека е негативно поврзано со Негативното минато.

Следствено на тоа дека ориентацијата кон Негативно минато упатува на недостиг на смисла, кај личноста се појавува потреба за нејзино барање. Оттаму, Барањето смисла е во значајна поврзаност со Негативното минато, што е наод и од погоре споменатото истражување на Steger и соработниците (2008).

Од истото истражување се добива и дека Барањето смисла е позитивно поврзано со Фаталистичката сегашност. Објаснувањето на авторите е дека, генерално, Барањето смисла во животот е поврзано со негативна евалуација било на минатото било на сегашноста. Овој наод е интересен, па дури и малку неочекуван, заради тоа што за Фаталистичката сегашност е карактеристична одредена индиферентност што ја нема во процесот на Барање смисла, а кој напротив претставува силен мотивациски процес. Во истражувањето на Sobol-Kwarńska (2009) се покажува дека Фаталистичката сегашност може да подразбира, но и да е резултат на пониско ниво на Постојење смисла. Ова може да се објасни со еден од моделите за поврзаноста на двете димензии на смислата, кој зборува дека барањето е најчесто резултат на непостојењето смисла во животот. Според тоа, отсуството на постоење смисла кај лицата со доминантна Фаталистичката сегашност, предизвикува нејзино барање.

Со оглед на тоа дека самиот процес на барање смисла без оглед на тоа дали е резултат на нејзин недостаток или на нејзино надополнување, подразбира некаков иден стремеж, јасна е позитивната поврзаност на Барањето смисла со Иднината.

## **ДИСКУСИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД РЕГРЕСИВНАТА АНАЛИЗА**

Хипотезата Г, која гласеше дела Субјективната добросостојба кај студентките може да се предвиди врз основа на насоченоста кон Позитивното и Негативното минато, како и врз основа на Постојењето смисла во животот, со наодите од регресивната анализа, целосно се потврди и се надополни со уште еден предиктор кој не беше вклучен во претпоставката. Станува збор за Хедонистичката сегашност, која иако објаснува најмал дел од варијансата на

Субјективната добросостојба, претставува значаен предиктор во нејзиното предвидување.

Наодите од ова истражување укажуваат дека сите четири варијабли: Негативно минато, Постојење смисла во животот, Позитивно минато и Хедонистичка сегашност заедно објаснуваат голем дел од варијансата на Субјективната добросостојба односно вкупно 47% од нејзината варијанса. Иако навидум некои од предикторските варијабли оддаваат впечаток дека се сведуваат на едно исто, коефициентите на колинеарност кои се движат од 0,92 до 1 покажуваат дека не се преклопуваат и претставуваат дистинктивни конструкти кои допринесуваат за Субјективната добросостојба.

Оваа поврзаност на временската перспектива, смислата во животот и субјективната добросостојба, која се потврди со регресивната анализа, се наговестуваше уште во теоретската позадина во изјавата на Boniwell и Zimbardo (2004) дека “истражувањето на нечиј однос кон времето има потенцијал да донесе до директна свесност за поцелосно ценење на животот преку поставувањето врски меѓу минатите и сегашните случувања. Тоа помага да се развие чувство на континуитет меѓу темпоралните зони и да се поттикне процес на наоѓање подлабока смисла во нечија егзистенција” (стр.17). Авторите додаваат дека за да се отвори личната среќа и да се најде поголема смисла во животот клучно е да се научи како да се постигне балансирана временска перспектива. Во контекст на ова Shostrom (1974) изјавува дека самоактуелизираните луѓе се примарно временски компетентни и затоа и живеат посполнет живот во сега и овде (според Zimbardo и Boyd, 2008). Според него, тие се способни да ги поврзат минатото и сегашноста за иднината во еден смисловен континуитет; тие се помалку оптеретени со вина, каење и огорченост од минатото за разлика од несамоактуелизираните личности и своите аспирации на смисловен начин ги поврзуваат со сегашните функционални цели. Тие имаат и неоспорлива верба во иднината без да си поставуваат ригидни и преидеалистички цели.

Освен овие теоретски разгледувања, и некои релевантни истражувања го потврдуваат предвидувањето на Субјективната добросостојба врз основа на временската перспектива и смислата во живот, со тоа што не беше достапно истражување кое ги вклучува сите три варијабли одеднаш, како што е случај со ова истражување. Во однос на предвидувањето на Субјективната добросостојба

врз основа на смислата во животот, Zika и Chamberlain (1987) изјавуваат дека смислата во животот е најконзистентниот предиктор на психолошката добросостојба меѓу студентите во САД (според Sammon, 2007). И Santos и сор. (2012) потврдуваат дека постоењето смисла не само што има позитивна врска со Субјективната добросостојба, туку има и моќ да го предвиди нејзиното постоење. Ова особено се однесува за студентската популација, што се потврдило во неговото истражување на голем примерок студенти од Филипините.

Истражувањата, пак, кои ја истакнуваат предиктивната моќ на временската перспектива во однос на Субјективната добросостојба главно се фокусирани на факторот Иднина, кој во ова истражување не се покажа како значаен предиктор на Субјективната добросостојба (Eriyamaz, 2011; Coudin & Lima, 2011; McElheran, 2012). Во рамки на варијаблите кои во ова истражување се покажаа дека се значајни предиктори на субјективната добросостојба, Позитивното минато е факторот кој е најпредиктивен од петте временски перспективи во истражувањето на McElheran (2012). Покрај тоа, ова истражување е значајно што во него се открива дека и хедонистичкиот профил на временска перспектива е адаптивен, како и балансираниот профил, што оди во прилог на добиениот наод дека хедонистичката сегашност се издвојува како значаен предиктор на субјективната добросостојба. Важноста на хедонистичките активности за еден адолесцент се гледа и во претходно споменатите наоди од две истражувања кои ги испитувале изворите од кои младите ја црпат смислата во животот, барајќи од нив да ги рангираат по важност (Lazzari, 2000; Mulders, 2011). Се покажало дека хедонистичките активности се доста високо рангирани, односно дека по интереперсоналните односи, тие им се најзначајни на адолесцентите за да се задоволни од животот. Alea и Bluck (2013), пак, воопшто ја истакнуваат важноста на минатото за предвидувањето на субјективната добросостојба, без разлика дали станува збор за пријатни или непријатни спомени. Авторите заклучуваат дека тоа, преку процесот на создавање или наоѓање на смисла (meaning making), придонесува да се зголеми добросостојбата кај личноста, па оттаму гледаме како всушност трите варијабли се интегрирани во една целина.

Наоѓањето на смислата во животот, кое е тесно поврзано со формирањето на личниот идентитет кај адолесцентот, укажува дека е завршена

кризата на идентитетот, што пак придонесува за поголема добросостојба. Како што беше споменато во теоретскиот приказ на временската перспектива, за адолесцентот да се здобие со чувство на личен идентитет, треба да може да го согледа својот живот во временска перспектива, односно треба да согледа што е тој сега, каков бил порано и каков треба да биде во иднина (Керамичиева, 1996). Слично и Mc Adams (1989) го дефинираше идентитетот како интернализирана наративна интеграција на минатото, сегашноста и антиципираната иднина што му дава на животот белег на единство и цел (според Oles, Brygola & Sibinska, 2010). Во контекст на тоа, состојките на личниот идентитет се токму чувството на единство и чувството на континуитет кое имплицира “кој сум сега зависи од тоа кој бев и што ќе бидам” (стр.207, Шкарик, 2004а). И од овој развоен пристап всушност може да се увиди дека не само што трите варијабли (временска перспектива, смисла во животот и субјективна добросостојба) се поврзани, туку субјективната добросостојба кај адолесцентот може да се предвиди врз основа на временската перспектива и смислата во животот, кои пак посредуваат во процесот на една од главните развојни задачи во периодот на адолесценција, формирањето на идентитетот.

Со оглед на тоа што во подрачјето на релевантни истражувања не беше најдено истражување во кое е испитувана поврзаноста на субјективната добросостојба со временската перспектива и со смислата во животот, во продолжение ќе биде направен обид теоретски да се објасни нивната поврзаност односно на субјективната добросостојба да и се пристапи и од темпорален и од евдаимонички аспект. Од истражуваната литература, како поважни се издвоија два такви теоретски модела, а станува збор за Хамбургер моделот на среќата (Ben-Shahar, 2007) и 3P моделот на субјективната добросостојба (Dunayarah, 2010).

Хамбургер моделот на Ben-Shahar зборува за 4 типа архетипски хамбургери кои се репрезентација на 4 типа на различни ставови и однесувања кај луѓето. Првиот, вкусен, но хамбургер кој во суштина спаѓа во брза нездрава храна, нуди моментално уживање, но негативни последици во иднина. Тој е репрезентиран на т.н. хедонистички архетип кој е фокусиран само на задоволствата во сегашноста и ги игнорира потенцијалните негативни последици од тие спроведени акции. Вториот тип на хамбургер е оној вегетаријански хамбургер без вкус, кој во суштина има многу здрави состојки.

Изборот на ваков бенефит во иднината, но неуживање во сегашноста одговара на вториот архетип т.н. *rat racer* или тркач кој ја подредува сегашноста на иднината и го жртвува моменталното уживање за одредена цел и антиципирана добивка. Третиот тип на хамбургер е најлошиот од сите можни поради тоа што ниту има добар вкус, ниту е здрав, што значи дека неговата конзумација не носи бенефит ниту во сегашноста ниту во иднината. Нихилистичкиот архетип е неговата паралела кој укажува на тоа дека личноста ја изгубила страста за живот. Таа ниту ужива во сегашноста, ниту има поставено цел за во иднината. Последниот, најдобар тип на хамбургер кој одговара на архетипот на среќа, е оној кој воедно е и вкусен и здрав. Тој носи двојна добивка и во сегашноста и во иднината. Луѓето со овој архетип живеат сигурно со сознанието дека активностите кои им носат уживање, воедно ќе им донесат и позитивни последици и исполнувачка иднина.

Иако ова наведува на заклучокот дека постојат четири типа на личности, сепак секој од нас во различен степен и во различна комбинација зависно од ситуацијата и потребите, ги има сите архетипови. Сепак, за подобро разбирање, сите архетипови, ќе бидат објаснети како типови на личност: *нихилист*, *хедонист*, *тркач* и *среќен*. *Нихилист* е човек кој се откажал од среќата и кој се предал на верувањето дека животот нема смисла. Овој архетип е окован за минатото, поточно за поразите од минатото, се има предадено на несреќата во сегашноста и верува дека ист таков начин на живот го очекува и во иднина. Овој феномен, кој Selidžman (2008) го нарекува научена беспомошност, се појавува кога нема да се успее во постигнувањето на посакуваниот исход, од што лесно може да се донесе заклучок кој потоа преминува и во верување, дека не може да се контролира сопствениот живот или одредени негови делови. Ваквото размислување води до очај, а со тоа секако и до помала субјективна добросостојба. Од аспект на теоријата за временска перспектива, овој архетип би можел да се разбере како профил во кој негативното минато и фаталистичката сегашност се најдоминантните фактори. *Хедонистот* во овој модел е соодветен на лицата со доминантна насоченост кон хедонистичката сегашност. Тој ексклузивно бара задоволство и избегнува болка, како и моментално исполнување на своите желби без размислување за последиците од тоа. Според него, исполнувачкиот живот се сведува само на пријатни искуства и ослободеност од напрегање. Без подалекусежна цел и предизвик, животот



прекинува да е исполнет со смисла, а на тој начин се прекратува и патот кон среќата. Како што вели Чикзентмихали, чија работа е фокусирана на врвни доживувања и перформанси, најдобрите моменти обично се појавуваат кога телото и умот на човекот се растегнати до нивните граници со цел преку неприсилен труд да постигнат нешто вредно. *Архетипот на среќа* всушност го има личност во чиј профил на временски перспективи, хедонистичката сегашност и иднината се двете најдоминантни. Иако придобивките од сегашноста и од иднината можат да бидат во конфликт поради тоа што понекогаш ситуациите бараат одрекување од едното со цел постигнување на другото, можно е да се ужива и во двете, како што е случајот со архетипот на среќа. Очекувањето на константна среќа неминовно води до разочарување, затоа што во сечиј живот неизбежни се и некои банални работи кои не носат моментално задоволство со цел да се постигне некоја повисока цел. Хедонистичкото живеење секако дека има бенефити, но се додека е на умерено ниво и додека не носи негативни последици. *Тркачот*, пак, соодветствува на наклонетоста на временска перспектива кон иднината. Тој го жртвува уживањето во сегашноста со цел да биде среќен во иднина. Во тоа жртвување тој е исполнет со многу притисок и оптовареност, поради што по исполнувањето на поставената цел, чувствува олеснување за кое има илузија дека е среќа. Така, тркачот е мотивирана и понатаму да трча по поставените цели за да дојде до состојба на среќа, која всушност никогаш не ја постигнува. Тој не ужива во она што го прави и има трајно уверување дека кога ќе ја постигнат замислената дестинација, ќе биде среќни. Ова се должи и на поткрепувањето од социјалната средината која повеќе ги цени крајните резултати отколку процесите, па така потрагата по среќата се сведува на постојана трка кон освојување одредена дестинација, наместо на уживање и во патот кон нејзиното достигнување.

Поради тоа што, како што кажува Ben-Shahar, тркачот постанува роб на иднината, хедонистот на сегашноста, а нихилистот на минатото, помирувањето на сите три временски зони, што е во суштината и на балансираниот профил предложен од Boniwell и Zimbardo (2004), е психолошки најздравиот начин на постигнување среќа, кој е одлика на архетипот на среќа кој ужива во активностите кои за него имаат смисла. Ben-Shahar вели дека за разлика од хедонистичката среќа која е моментална, за да постигнеме среќа која трае, треба

да уживаме во патот кој води до дестинацијата која за нас има вредност“.  
(стр.27).

3P (Past, Present, Prospect) моделот предложен од Durayarah (2010), вели дека субјективната добросостојба во суштина е темпорален конструкт поради тоа што во себе не вклучува само желба да се постигне среќа (иднина), туку и да се доживува (сегашност), како и да се заштити веќе постоечката (минато). Во неговиот модел тој прво прави анализа, па синтеза на сите предложени теории за субјективна добросостојба, притоа обединувајќи ги со темпоралната димензија.

На 3P моделот тој го надоврзува и моделот 3E (Evaluation, Experience, Expectation), кој ги опфаќа начините на проценка на субјективната добросостојба. Во контекст на темпоралната ориентираност, субјективната добросостојба произлегува од евалуацијата на минатите пријатни настани, од моменталното нивно доживување и од очекувањата дека такви ќе следат и во иднина.

Од претхофните два модела, произлегува и моделот 3D (Documenter, Doer, Dreamer) за трите типа на личности фокусирани на различен темпорален аспект на субјективната добросостојба. “Документаторите” условно кажано, се оние кои минатите настани ги евалуираат позитивно и субјективната добросостојба најмногу ја црпат од присеќавањето на тие настани. Во термини на временската перспектива предложена од Zimbardo и Boyd (1999), тоа се луѓе со наклонетост кон позитивното минато. “Вршителите” фокусирани на позитивната страна на сегашноста, ги доживуваат и ги уживаат моменталните настани, па би можело да се заклучи дека доминантна временска ориентација кај нив е хедонистичката сегашност. “Сонувачите” пак се повеќе врзани за иднината и за антиципираните позитивни исходи од целите што си ги поставуваат, од што може да се заклучи дека тие се повеќе ориентирани кон иднината. Во овој модел се прави и осврт на тоа како со текот на развојот на личноста се менува фокусот на субјективната добросостојба кон различна временска перспектива: во детството таа е повеќе насочена кон сегашноста, во адолесценцијата кон иднината, а во возрасното доба кон минатото. Кај децата и тинејџерите функционира принципот на задоволство “сега и овде”, а и поради несозреаноста на сите невротски структури, тие имаат способност да поставуваат само краткотрајни цели. Адолесцентите, пак, се пред сè насочени

кон иднината, кон поставувањето цели и антиципирањето на посакувани исходи. Во возрастното доба фокусот е повеќе на минатото и на она што е постигнато претходно, што ја поттикнува добросостојбата и смислата во животот.

Користејќи ја Теоријата за автентична среќа и трите патеки кои водат до среќата на Seligman (2002), Durayarah субјективната добросостојба ја обединува со временската димензија, па низ таа призма објаснува и низ кои процеси таа се постигнува. Споменатата синтеза е претставена во Табела 10.

Табела 10. Процеси на постигнување на трите нивоа на добросостојба предложени од Seligman (2002) според Темпоралниот ЗР модел на субјективна добросостојба на Durayarah (2010)

	ПРИЈАТЕН ЖИВОТ (хедонизам)	АНГАЖИРАН ЖИВОТ (добросостојба)	ЖИВОТ ПОЛН СО СМИСЛА (евдаимонија)
МИНАТО	Реминисценција (размислување за минатото)	Изразување благодарност	Наоѓање смисла
СЕГАШНОСТ	Доживување позитивни емоции	Искуство на тек (flow)	Самодетерминација
ИДНИНА	Замислување желби	Антиципација на посакувани дејствија	Поставување цели

## ДИСКУСИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ДИФЕРЕНЦИЈАЛНАТА АНАЛИЗА

Хипотезата Д, со која се претпоставува дека испитаниците со балансиран профил на временска перспектива имаат поголема субјективна добросостојба од оние со небалансиран, е потврдена во ова истражување.

Како што беше веќе истакнато во теоретското разгледување на временската перспектива, ако преовлада било која временска перспектива, нејзините недостатоци ќе ги покријат нејзините предности. Затоа Zimbardo и Boyd (2008) ова го нарекуваат втор временски парадокс и нагласуваат дека најоптимално е постоењето баланс меѓу временските перспективи. Како што

кажува Bohart (1993) овој оптимален баланс им овозможува на луѓето да се движат кон иднината по претходно помирување со минатото, а сепак останувајќи врзани за системот на значења кои ги земаат од сегашноста. Во таа насока Zimbardo (2013), во едно негово обраќање, потенцира дека времето е нашиот најскапоцен подарок кој треба да го користиме сосредоточено преку балансирање на неговите три извори на енергија. Според него, тоа би го постигнале ако бидеме прицврстени на позитивното минато кое не поврзува со семејството, идентитетот и културата, ако бидеме отворени кон моќната хедонистичка сегашност која не врзува со текот на енергија во моментот, како и ако бидеме мотивирани со помош на целиот потенцијал на способности на нови успеси во иднината исполнета со надеж, која би не довела до нови дестинации. Со таквиот временски баланс, би постигнале ново, флексибилно адаптирање во многу предизвици на ситуациите со кои се соочуваме. Би го почитувале и би учеле од минатото, свое и на другите. Селективно би се ориентирале кон сегашноста која ја зголемува човековата поврзаност и ценење на природата и уметноста поцелосно. Би ги користеле нејзините задоволства како самонаградување за тешко постигнатиот успех и би продолжиле да постигнуваме ориентирајќи се кон иднината.

И наодите од истражувањата зборуваат за предноста на балансираната временска перспектива во однос на робувањето на една временска перспектива. Во контекст на тоа, Boniwell (2009) нагласува дека балансираната временска перспектива има поголема предиктивна моќ за добросостојбата од било која временска перспектива поединечно. Понатаму, во истражувањата на Shostrom (1974), Rappaport и сор. (1985), Boyd-Wilson (2002) и Boniwell и Linley (2007) се покажало дека лицата со балансирана временска перспектива се поуспешни во работата, кариерата и во врските со семејството и пријателите, се посамоактуелизирани како личности и воопшто се пофункционални луѓе кај кои е најдена поголема добросостојба од оние кои не се одликуваат со баланс меѓу временските зони (според Zimbardo и Boyd, 2008). Во таа насока и Drake и сор. (2008) утврдиле дека испитаниците со балансиран профил имаат значајно поголема среќа од оние кои немаат таков профил, што е случај и во ова истражување, со таа разлика што наместо субјективна среќа, се користи конструктот субјективна добросостојба.

Во нашиот примерок, само 9 од 236 испитаници, односно само 3,8%, постигнале профили на балансирана временска перспектива, што значи дека флексибилноста и способноста за менување на временските ориентации, како есенцијални компоненти на балансираната временска перспектива, не се чести одлики на македонските студентки. Сепак, имајќи предвид некои претходни наоди кои покажуваат дека балансираната временска перспектива е многу тешко да се постигне (Bonniwell, 2005, Drake et al., 2008), можеме да заклучиме дека тоа не е ексклузивен случај само во нашата земја.

Иако гледано според аритметичката средина и дистрибуцијата на скоровите, фаталистичката сегашност и негативното минато имаат најниски вредности, сепак компаративната анализа со тоа во кои граници би требало да се движат скоровите на балансираниот профил, покажува дека кај македонските адолесценти постои поголема застапеност на овие нездрави временски перспективи. Овој доста песимистички наод на дескриптивно ниво не изненадува имајќи предвид дека Република Македонија спаѓа во групата на земји во развој кои сеуште се борат со сиромаштијата и високата стапка на невработеност.

Оваа слика е карактеристична за земјите во развој, како Република Македонија, каде сиромаштијата и невработеноста се чести одлики на општеството. Овие услови не нудат оптимистички очекувања за младите, па затоа тие веруваат дека иднината не зависи од нивните сопствени акции, туку од некои надворешни сили. Исто така, соочувањето со последиците од долгиот транзициски период во земјата за време на нивното детство можно е кај нив да предизвикале болни сеќавања и аверзивни ставови кон минатото.

Песимистичкиот наод дека македонските адолесценти се повеќе ориентирани кон минатото отколку кон иднината би можел да се објасни со некои објективни фактори, пред сè во економската сфера, но и со македонскиот менталитет и културен идентитет, за што веќе зборувавме во воведниот дел. Резултатите сугерираат некои практични импликации кои ќе придонесат за зголемување на добросостојбата на македонските студенти. Тука, пред сè, имаме на ум дека во процесот на социјализација, најнапред во семејството, а потоа и во образовните институции, кај децата треба да се гради поголема флексибилност и вештина за менување на временската ориентација во

согласност со конкретната ситуација, односно со надворешните околности и со внатрешните потреби.

Исто така и некои општествено – политички промени, како распадот на Југославија, кои иако испитуваните генерации не ги доживеале, имаат индиректно влијание на нив преку нивните родители кои ги осетиле нивните последици во транзицискиот период. Сепак, тие денес се сведоци на доста исполитизираната состојба во земјата, како и на доминантноста на еден политички режим кој е вмешан во сите аспекти на живеењето, па тоа ги прави да бидат пофаталистички ориентирани, не верувајќи во сопственото управување со текот на настаните во животот. Ова е многу поразителен наод, особено заради тоа што се однесува на млада популација на која отсекогаш се гледало како на движечка сила за просперитет во општеството, на нова енергија од која се очекува да внесе свежина со идеи и амбиции, на оптимистички потенцијал во кој се гледа излезот и решението за подобрување на добросостојбата на целата нација. Доколку самата популација, од која се очекуваат сите овие нешта, не чувствува дека може да поттикне промени, дека не може сама да си помогне и да се извлече од заглавеноста во која ја вовлекуваат моменталните општествени услови и се одликува со доминантен надворешен локус на контрола и научена беспомошност, за жал не останува многу простор за посветла иднина. Секако дека не е лесно на таа младина во која лежи иднината да истрае и да не се демотивира и предаде пред многуте затворени врати и покрај квалитетот, пред многуте неправди кои ги гледа, но затоа други извори треба да ја сносат одговорноста за зајакнување на его-снагите и резилентноста кај младите. Семејството треба да е главната лулка во која се негува самодовербата кај младите, во која се моделираат, но и извлекуваат здравите временски перспективи преку пријатното искуство на топлата и поддржувачка семејна атмосфера, што особено се однесува на позитивното минато. Воедно, од семејството се црпи смислата во животот преку некои важни и психолошки здрави вредности кои ја вклучуваат и добросостојбата на поединецот, но и добросостојбата воопшто на светот.

## ОГРАНИЧУВАЊА, НЕДОСТАТОЦИ И ПРЕДИЗВИЦИ ЗА ПОНАТАМОШНО ИСТРАЖУВАЊЕ

Со оглед на тоа што на неколку од истражувачките варијабли, како што се двете димензии на смислата во животот (постоење и барање смисла), како и три од пет фактори на временска перспектива (позитивно минато, негативно минато и иднина) се добија дистрибуции кои отстапуваат од нормалната, наодите треба да се земаат со одредена резерва. Сепак, како што беше веќе споменато, поради природата на овие варијабли, веројатно би се покажале слични тенденции кај примерокот и предметната популација, што не значи дека наодите би требало да се генерализираат на целата популација.

Во контекст на претходно кажаното, се гледа уште едното ограничување кое се заснова на користењето пригоден примерок, кој е тесно определен во однос на возраста и полот, а донекаде и интересите, имајќи предвид дека беа вклучени испитаници само од два факултета.

Уште еден важен недостаток е доста нискиот Алфа Кромбах коефициент на релијабилност на субскалата Позитивно минато, кој пресметан врз основа на податоците на ова истражување изнесува 0,49. Како што веќе беше споменато, тоа е резултат на фактот што Инвентарот на временска перспектива за прв пат се користи во научно истражување кај нас, па затоа преводот и адаптацијата не се доведени до посакуваниот облик, поради што во иднина треба да се направи сериозна ревизија на оваа субскала.

Исто така и резултатите поврзани со балансираната временска перспектива, треба да се интерпретираат внимателно со оглед на тоа што меѓу групите на кои им се тестираше значајноста на разликата на аритметичките средини постои многу голема разлика во бројот на испитаници. Иако според теоретската позадина и досегашните истражувања, се очекува таков дисбаланс, сепак оваа разлика меѓу групите може да се одрази на статистичката анализа која подразбира приближно еднаков број испитаници во споредување групи. Со таа цел, во иднина можеби како подобар би се покажал некој друг метод на операционализација на профилот на балансирана временска перспектива, како оние предложени од Boniwell (2010), Stolarski et al. (2011), Sircova et al. (2012) за разлика од оној на Drake et al. (2008) кој беше користен во ова истражување.

Докажаниот значаен однос на трите варијабли во ова истражување, како и некои размисли и наоди од литературата, поттикнаа идеи за наредни истражувања на слични теми. Меѓу нив, е и онаа да се испита дали можеби некоја од истражуваните варијабли се поставува како модератор или медијатор варијабла во односот меѓу другите две варијабли. Така, според некои теоретски гледишта, би се очекувало смислата во живот да има медијаторска улога во односот меѓу временската перспектива и субјективната добросостојба поради тоа што во суштина смислата претставува наративна интеграција на настаните низ времето. Сепак, овој исказ е на ниво на претпоставка, која понатаму би било интересно да се истражи.

Исто така во иднина би било корисно да се вклучи помалку ограничен примерок кој би опфатил испитаници од двата пола, од различни возрасни групи и од различни области на интерес, со цел да се подобри моќта на генерализација на наодите. Во однос на мерните инструменти, за мерење на задоволството од животот би било покорисно наместо SWLS да се користи TSWLS, бидејќи наодите на ова истражување покажаа дека субјективната добросостојба во суштина е темпорален конструкт.

Врз основа на тоа што се покажа дека добросостојбата не произлегува само од живот насочен кон задоволства, туку и од целисходен живот, полн со смисла, можеби во иднина би било корисно да се користи некој поинтегративен модел на добросостојба кој би ги вклучил и хедоничкиот и евдаимоничкиот пристап. На тој начин би се надминал недостатокот од користењето на MLQ кој мери само еден аспект на евдаимонијата поточно смислата во живот, како и недостатокот на мерката на субјективна добросостојба која повеќе спаѓа во хедоничката концептуализација.



## ПРАКТИЧНИ ИМПЛИКАЦИИ НА НАОДИТЕ

Целта на ова истражување, пред сè, е да даде теоретски придонес за психолошката научна област кај нас, особено за позитивната психологија, која како релативно ново движење во светски рамки, и кај нас допрва доживува расцвет. Исто така, пионерското воведување на варијаблата временска перспектива во македонски контекст, која се покажала релевантна за многу други психолошки конструкти, покрај теоретските импликации, има доста практични потенцијали. Фактот дека таа има многу важна улога во нашите животи, како и тоа дека може да се менува, ја прави податна за интервенции во подобрување или зачувување на добросостојбата кај луѓето, особено кај популација како што е адолесцентната, кај која бурната развојна транзиција од дете во возрасен треба да се олесни и да се направи што побезболна. Разните стратегии предложени од Zimbardo и Boyd (2008) за менувањето на фокусот од непожелните временски перспективи кон посакуваните, флексибилното нивно менување во зависност од потребите на личноста и барањата на ситуацијата, како и во поново време настанатата психотерапија од страна на Sword и Sword (според Zimbardo, 2012) која се базира на временската перспектива, а се покажала ефективна особено за пост-трауматските стресни растројства, остава оптимистичен простор за поттикнување и одржување на добросостојбата и оптималното функционирање кај личноста.

Наодите и од конструктот смисла во животот имаат практични импликации со оглед на тоа што секое човечко суштество и засегнато со него, па дури и некаква теоретска размисла може да се покаже корисна за расветлување на овие Големи прашања. Покрај теоретскиот придонес, практичната страна се гледа во односот меѓу смислата и временската перспектива, кој покажува дека со помош на интегрирањето на минатите, сегашните и замислените идни настани, може да се зголеми смислата кај личноста, како и да се открие таму каде што индивидуата не ја гледа. Покрај тоа, изворите на смисла кои најчесто се издвојувани од испитаниците, може да поттикнат преиспитување на некои дисфункционалности во тие области или пак поголема фокусираност или посветеност на нив. Сепак, тоа е само еден почетен чекор, кој во суштина треба да придонесе личноста сама да го најде изворот кој неа носи смисла. Во тој процес на наоѓање смисла, постојат разни стратегии

кои можат да го забрзаат патот до нејзино наоѓање, што се покажале доста корисни, особено за оние на кои животот им се чини бесмислен. Тие би биле од голема полза и за оние кај кои се разлишува сигурното тло под нозете, како што е случајот со адолесцентите кои, како “подарок” од присутниот развоен период, го добиваат соочувањето со непријатните егзистенцијални реалности. И при овие предизвици, може да помогнат некои техники на психотерапија кои во фокусот ги имаат егзистенцијалните прашања, меѓу кои особено се издвојува терапијата базирана на смисла или логотерапијата.

Наодот дека смислата во животот е важен предиктор на добросостојбата, има практични импликации во делот дека за добриот и исполнет живот не се доволни само пријатните емоции кои произлегуваат од некои хедонички активности, туку и доживувањата на активности полни со смисла. Ова може особено да им помогне на оние трагачи по среќата кои тргнале ригидно само по едниот пат кон неа, притоа чувствувајќи празни емоции кои не можат да ја задоволат нивната потреба од исполнетост од животот. Укажувањето дека и активностите полни со смисла покрај тоа што водат до пријатни емоции, водат и до чувство на исполнетост, може да ги поттикне да го променат својот фокус, како и да не се стремат само кон посакуваната дестинација, туку да уживаат и во патот до неа.

# КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Achkovska – Leshkovska, E. & Shterjovska, M. (2013, April). The relationship between subjective well-being and time perspective in Macedonian context. Paper presented at 21st Ramiro and Zoran Bujas' Days, Zagreb.
- Alea, N. & Bluck, S. (2013). When does meaning making predict subjective well-being? Examining young and older adults in two cultures. *Memory*, 21(1), 44-63.
- Antoniak, E. (2011). Time Perspective and Job Satisfaction in Professionals Oriented Towards People and Towards Objects. *Human resources management and ergonomics*, 5(1), 1-13.
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2002). The Pursuit of Meaningfulness of Life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.608-618). New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., Garbinsky, E. N. (2013). Some Key Differences Between a Happy Life and Meaningful Life. *Journal of Positive Psychology* in press
- Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. New York: McGraw-Hill.
- Boniwell, I. & Zimbardo, P. G. (2004). Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 165–178). Hoboken, NJ: Wiley.
- Boniwell, I. (2005). Beyond time management: how the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time-related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2), 61-74.
- Boniwell, I. (2009). Perspectives on time. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Oxford Handbook of Positive Psychology, 2nd ed.* (pp. 295-302). New York: Oxford University Press.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, A. & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and Well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.

- Bošković, G. & Jengiđ, S. (2008). Mental health as eudemonic well-being? *Psichiatria Danubina*, 20 (4), 452-455.
- Brassai, L., Piko, B.F. & Steger, M.F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescent's psychological health? *International Journal of Behavioral Medicine*. 18 (1), 44-51.
- Cohen, K. & Cairns, D. (2010). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective and psychological well-being? *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3 (1), 1-5.
- Coudin, G. & Lima, M. L. (2011). Being Well as Time Goes By: Future Time Perspective and Well-Being. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11 (2), 219 - 232.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins Publishers.
- Damon, W., Menon, J. & Bronk, K.C. (2003). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science*, 7 (3), 119-128.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63-73). New York : Oxford University Press.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E (2003). Personality, Culture and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Reviews of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. & Diener, R. B. (2003). Findings on Subjective Well-being and Their Implications for Empowerment. Paper presented at the Workshop "Measuring Empowerment: Cross – Disciplinary Perspectives", Washington DC.

- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, (pp.11-68). New York: Springer.
- Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3 (1), 1-43.
- Desmyter, F. & De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*. 52 (2), 19-38.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. & Henry, C., (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing, *Time & Society* 17 (1), 47-61.
- Durayappah, A. (2011). The 3P Model: A General Theory of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, Springer. 12, (4), 681-716.
- Erez, A., Johnson, D. E. & Judge, T. A. (1995). Self – deception as a mediator of the relationship between dispositions and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 19 (5), 597-612.
- Ericson, E. H. (1968/2008). *Identitet i životni ciklus*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Eryilmaz, A. (2011). The Relationship Between Adolescents' Subjective Well-being and Positive Expectations Towards Future. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24, 209-215.
- Frankl, V. (1987). *Nečujan vapaj za smislom*. Zagreb: Naprijed.
- Франкл, В. (1946/1994). *Зачшто се нисте убили*. Београд: Жарко Албуљ.
- Freud, S. (1922/1955). *Beyond the Pleasure Principle*. London: Hogarth Press and The Institute of Psycho-analysis.
- Gallagher, M. W. (2009). Well – Being. In S. J. Lopez (Ed.) *Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 1030-1034). London: Blackwell Publishing.
- Henderson, L. W. & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand well-being and pathways to well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221.
- Hicks, J. A. & King, L. A. (2007). Meaning in life and seeing the big picture: Positive affect and global focus. *Cognition and emotion* 21 (7), 1577-1584.

- Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (Eds). (2012). World Happiness Report. <http://www.earth.columbia.edu/sitefiles/file/Sachs%20Writing/2012/World%20Happiness%20Report.pdf>.
- Horstmanshof, L. & Zimitat, C. (2006). A matter of time: temporal influences on engagement of first year university students, Engaging Students: 9th Pacific Rim Conference First Year in Higher Education, Griffith University, Gold Coast, Qld., 12-14 July.
- Јанаков, Б. (2003). *Современа психологија на личноста*. Скопје: ЦРСП.
- Jarden, A. (2010, February). The International Well-being Study: Development, Challenges & Initial Findings. Presentation in NZCCP National Conference, Auckland.
- Jovanovic, V. & Novovic, Z. (2008). Kratka skala subjektivnog blagostanja – Novi instrument za procenu pozitivnog mentalnog zdravlja. *Primenjena psihologija*. 1 (2), 77-94.
- Jose, P. (2011, September). Explorations in meaning in life. Presentation in NZAPP Conference, Auckland.
- Јосифовски, Ј. (1996). *Филозофија*. Скопје: Просветно дело.
- Керамичиева, Р. (1996). *Психологија во образованието и воспитуанието*. Скопје: Просветно дело.
- Kazakina, E. (1999). Time perspective of older adults: relationships to attachments styles, psychological well-being and psychological distress (Doctoral dissertation). Columbia University, *New York*.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61 (2), 121-140.
- Keyes, C. L. M. & Lopez, S. J. (2002). Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.45-62). Oxford: Oxford University Press.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. & Boyd, J. (1999). Who's smoking, drinking and using drugs? Time Perspective as predictor of Substance Use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21 (2), 149-164.

- Lazzari, S. A. D., (2000). *Emotional intelligence, meaning in life and psychological well-being: a comparison between early and late adolescence*. (Master's thesis). Trinity Western University, Langley, BC, Canada.
- Lee, E. & Carey, T. (2013). Eudaimonic well-being as a core concept of positive functioning. *MindPad*, 17-20.
- Loftus, E. F. & Palmer, J. C. (1974). Reconstruction of Automobile Destruction: An Example of the Interaction between Language and Memory. *Journal of verbal learning and verbal behaviour*, 13, 585-589.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-being In E. Diener (Ed.), *The science of subjective well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 75-102). New York: Springer.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schade, D. (2005a). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9 (2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005b). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?. *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803-855.
- McElheran, J. J. N., (2012). Time perspective, Well-being and Hope. Unpublished master thesis. University of Alberta, Edmonton.
- Mulders, L.T.E. (2011). *Meaning in life and its relationship to psychological well-being in adolescents*, (Master's thesis). Utrecht University, Netherlands.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is Happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-17.
- Наумова, А. (2012). *Сликата за себе кај лица со анксиозни растројства во доцна адолесценција*. Необјавен магистерски труд, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.
- Oishi, S., Diener, E. & Lucas, R. E. (2007). Optimum Level of Wellbeing: Can People be too Happy?. *Association for Psychological Science*, 2 (4), 346-360.
- Oles, P., Brygola, E. & Sibinska, M. (2010). Temporal dialogues and their influence on affective states and the meaning of life. *International Journal for Dialogical Science*, 4 (1), 23-43.

- Park, N., Park, M. & Peterson, C. (2010). When is the Search for Meaning Related to Life Satisfaction?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2 (1), 1 -13.
- Перлс, Ф. С. (2000). *Его, глад и агресија*. Битола: Хераклит Комерц.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Rathi, N. & Rastogi, R. (2007). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33 (1), 31-38.
- Ryan, R. M., Huta, V. & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*. 9, 139-170.
- Reker, G.T., Peacock E.J. & Wong. P.T.P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-Being:A Life-Span Perspective. *Journal of Gerontology*, 42 (1), 44-49.
- Rotter, J. B. (1966). Are you the master of your fate? Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.
- Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., Juhl, J., & Arndt, J. (2012). The power of the past: Nostalgia as a meaning-making resource. *Memory*, 20, 452-460.
- Rivero, L. (2013, August 3). When Life Poses Big Questions. Постирано на <http://www.psychologytoday.com/blog/creative-synthesis/201308/when-life-poses-big-questions?tr=HomeEssentials>.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1-28.
- Samman, E. (2007). Psychological and Subjective Wellbeing: A Proposal for Internationally Comparable Indicators. Oxford Development Studies.
- Santos, M. C. J., Magramo, C., Oguan, F. & Paat, J. (2012). Meaning in life and subjective well-being: Is a satisfying life meaningful?. *Journal of Arts, Science and Commerce*, 3 (4) - 1, 32-40.



- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press.
- Selidžman, M. E. P. (2008). *Nauceni optimizam*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Shterjovska, M. & Achkovska-Leshkovska, E. (2012, September). Time Perspective, Meaning in Life and Subjective Well-being in Macedonian Undergraduate Students. Paper presented at the 1<sup>st</sup> International Conference on Time Perspective, Coimbra.
- Skrabski, A., Kopp, M., Rozsa, S., Rethelyi, J. & Rahe, R. H. (2005). Life meaning: An important correlate of health in the hungarian population. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12 (2), 78-85.
- Sobol-Kwapinska, M. (2009). Forms of present time orientation and satisfaction with life in the context of attitudes toward past and future. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 37 (4), 433-440.
- Smith, E. E. Meaning is healthier than happiness. *The Atlantic* (August, 2013).
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. London: Sage Publications.
- Spasovski, O., Kenig, N. & Young – Hoon, K. (2012, September). Past strikes again: Evaluation of the Past and Subjective Wellbeing. Paper presented at the 1<sup>st</sup> International Conference on Time Perspective, Coimbra.
- Spasovski, O. (2013). The Relation of Basic Psychological Needs, Intrinsic and Extrinsic Life Goals, and Collectivism with Subjective Well-Being: A Case in Macedonia. In H. H. Knoop and A. D. Fave (eds.). *Well-being and Cultures: Perspectives from Positive Psychology*, Vol. 3, pp 71-81, New York: Springer
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 80-93.

- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A. & Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning, *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Steger, M. F. (2009a). Meaning in Life. In Lopez, S. J. (Ed.). *Encyclopedia of Positive Psychology*. Vol.1, (pp. 605-610). Chichester: Wiley-Blackwell.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009b). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43 – 52.
- Steger, M. F., Oishi, S. & Kesebir, S. (2011). Is a Life without Meaning Satisfying? The Moderating Role of the Search for Meaning in Satisfaction with Life Judgments. *Journal of Positive Psychology*, 6, 173-180.
- Steger, M. F. (2012). Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology and spirituality. In P. T. P. Wong (Ed.). *The human quest for meaning*, (pp. 165-185). New York: Routledge.
- Schwarzer, R. & Knoll, N. (2007). Positive coping: Mastering demands and searching for meaning. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.). *Positive Psychological Assessment*. 393-409. Washington, DC: American Psychological Association.
- Спасовски, О. (2009). Однос на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и со себеценењето. Необјавена докторска дисертација, Универзитет “Св. Кирил и Методиј”.
- Спасовски, О. (2012). *Позитивна психологија*. Скопје: Филозофски факултет.
- Шкарик, О. (2004а). *Развојна психологија*. Скопје: Филозофски факултет.
- Шкарик, О. (2004б). Развој кон вишното Јас. *Зборник 30 години Институт за психологија*. Скопје: Филозофски факултет.
- Veenhoven, R. (2009). *Average happiness in 149 nations 2000-2009*. World Database of Happiness, Rank Report of Average Happiness. Вчитано од [worlddatabaseofhappiness.eur.nl](http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl)
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41-79.

- Watson, D. (2002). Positive Affectivity: The Disposition to Experience Pleasurable Emotional States. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.106-119). Oxford: Oxford University Press.
- Wong, P. T. P. (2009). The depth positive psychology of Carl Jung. In S. Lopez (Ed.), *Encyclopedia of positive psychology*, Vol. 1, (pp. 545-546). Oxford, UK: Wiley Blackwell.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52(2), pp. 69-81.
- Wong, P. T. P. (2012). Toward a Dual-Systems Model of What Makes Life Worth Living In P. T. P. Wong (Ed.), *The Human Quest for Meaning*, (pp. 3-22). New York: Routledge.
- Wong, P. T. P. (in press). The Positive Psychology of Meaning in Life and Well-Being In A. C. Michalos (Ed.). *Encyclopaedia of Quality of Life Research*. New York, NY: Springer.
- Wiberg, M., Sircova, A., Wiberg, B. & Carelli, M. G. (2012). Operationalizing Balanced Time Perspective in a Swedish Sample. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(1), 95 – 107.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, Triggers, Functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91 (5), 975 – 993.
- Zimbardo, P. Keough, K. A. & Boyd, J. (1997). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023.
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (1999). Putting time in perspective: A Valid, Reliable Individual-difference Metric, *Journal of Personality and Social Psychology* 77, 1271–1288.
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2008). *The time paradox: The new psychology of time that can change your life*. New York: Free Press.
- Zimbardo, P. (2012). The time perspective, time therapy and PTSD. [http://www.timecure.com/the\\_book.html](http://www.timecure.com/the_book.html)

- Zimbardo, P. (2013, May 28). Seven Paths to a Meaningful Life. [http://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven\\_paths\\_to\\_a\\_meaningful\\_lif](http://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_paths_to_a_meaningful_life)  
e

## РЕЗИМЕ

Целта на ова истражување беше да се испита како еден од клучните и најистражуваните конструкти во позитивната психологија, субјективната добросостојба е поврзана со други два недоволно истражени конструкта од ова ново движење во македонски контекст. Еден од нив е временската перспектива предложена од Zimbardo и Boyd (1999) која ја одредува когнитивната, афективната и конативната насоченост на личноста кон една од временските зони. Другиот пак е смислата во животот која од страна на Steger и сор. (2006) когнитивно и мотивациски е дефинирана преку димензиите постоење на смисла во животот и барање на смисла во животот. Истражувањето беше спроведена на 236 испитанички во прва година од 2 студиски групи (психологија и информатика) кои одговараа на 4 инструменти: Positive and Negative Affect Schedule, Satisfaction With Life Scale, Meaning in Life Questionnaire и Zimbardo Time Perspective Inventory. Добиените податоци беа обработени со корелациска, регресивна и диференцијална анализа. Резултатите главно ги потврдија поставените хипотези истакнувајќи дека субјективната добросостојба е значајно поврзана од една страна со факторите позитивно минато, негативно минато и хедонистичка сегашност на временската перспектива, а од друга страна и со димензијата постоење на смисла во животот. Веќе споменатите варијабли се покажаа дека се значајни предиктори на субјективната добросостојба објаснувајќи 47% од нејзината варијанса. Она што се смета за најзначаен придонес за позитивната психологија е балансираниот профил на временски перспективи кој иако беше постигнат од 3,8% од испитаниците, се покажа навистина супериорен во однос на субјективната добросостојба. Овие наоди кои се главно потврдени од релевантните истражувања во ова поле, обелоденуваат репрезентативни карактеристики на студентките во Р. Македонија кои може да се објаснат од развоен и од општествено - културен аспект.

## ПРИЛОГ 1

*Упатство:* Подолу се наведени низа на зборови, кои опишуваат различни чувства, емоции или емоционални состојби. Прочитајте го секој збор и во продолжение, заокружете го соодветниот број од скалата кој означува во кој обем сте се чувствувале на тој начин воопшто во Вашиот живот.

	многу малку или воопшто	малку	средно	во голема мера	премногу
1. ентузијастично	1	2	3	4	5
2. уплашено	1	2	3	4	5
3. возбудено, поттикнато	1	2	3	4	5
4. засрамено	1	2	3	4	5
5. инспирирано	1	2	3	4	5
6. вознемирено	1	2	3	4	5
7. непријателски расположено	1	2	3	4	5
8. љубопитно, заинтересирано	1	2	3	4	5
9. виновно	1	2	3	4	5
10. силно	1	2	3	4	5
11. гордо	1	2	3	4	5
12. нервозно	1	2	3	4	5
13. одлучно, цврсто	1	2	3	4	5
14. многу престашено	1	2	3	4	5
15. енергично, активно	1	2	3	4	5
16. мачно, nelaгодно	1	2	3	4	5
17. прилично раздразнето	1	2	3	4	5
18. љубезно, учтиво	1	2	3	4	5
19. потиштено	1	2	3	4	5
20. живо, подвижно	1	2	3	4	5

## ПРИЛОГ 2

*Упатство:* Пред Вас се наоѓа низа на тврдења со кои се испитуваат ставовите на поединецот кон себе, своите постапки и другите луѓе. Ве молам, внимателно да го прочитате секое тврдење и на скала од пет степени да го означите својот степен на согласување. При тоа бележете го својот прв впечаток и немојте премногу долго да се задржувате на поединечните тврдења.

1	2	3	4	5
Воопшто не се согласувам	не согласувам	се Ниту согласувам,	се Се согласувам	Потполно се согласувам
		ниту не согласувам		

1. Верувам дека одењето на забава со своите другари е една од важните задоволства во животот	1 2 3 4 5
2. Познати знаци, звуци, мириси од детството често ме навраќаат на прекрасни спомени	1 2 3 4 5
3. Мојот живот е многу предодреден од судбината	1 2 3 4 5
4. Често размислувам за тоа што поинаку требало да направам во мојот живот	1 2 3 4 5
5. Моите одлуки се најчесто под влијание на луѓето и работите околу мене	1 2 3 4 5
6. Сметам дека секој човек треба да си го планира времето ден за ден	1 2 3 4 5
7. Ми претставува задоволство да размислувам за моето минато	1 2 3 4 5
8. Импулсивно ги правам работите	1 2 3 4 5
9. Не се грижам доколку работите не се извршени на време	1 2 3 4 5
10. Кога сакам да постигнам нешто, си поставувам цели и ги разгледувам начините кои би ме однеле до нивно исполнување	1 2 3 4 5
11. Општо земено, можам да се сетам на повеќе добри отколку лоши работи од моето минато	1 2 3 4 5
12. Кога ја слушам мојата омилена музика, често губам секаква ориентација за време	1 2 3 4 5
13. Запазувањето на зададениот краен рок и завршувањето на сите обврски поврзани со тоа за утре имаат предност пред вечерашното излегување	1 2 3 4 5
14. Без оглед што јас ќе направам, што треба да се случи, ќе се случи	1 2 3 4 5
15. Уживам кога се раскажува за тоа како беше во старите добри времиња	1 2 3 4 5
16. Во главата постојано ми се вртат болни настани од минатото	1 2 3 4 5
17. Секој ден се трудам да го живеам животот колку што е можно посполнето	1 2 3 4 5
18. Ме вознемирува да доцнам на состаноци	1 2 3 4 5
19. Кога би можела, би го живеел-а секој ден како да ми е последен	1 2 3 4 5
20. Лесно си припомнувам на среќни спомени од убавите времиња	1 2 3 4 5
21. На време ги извршувам моите обврски кон пријателите и авторитетите	1 2 3 4 5
22. Во минатото прилично многу сум бил искористуван и отфрлен	1 2 3 4 5
23. Донесувам одлуки импулсивно, без многу размислување	1 2 3 4 5
24. Наместо да го планирам, го живеам денот како што ќе ми дојде	1 2 3 4 5
25. Имам многу непријатни спомени од минатото на кои преферирам да не	1 2 3 4 5

мислам					
26. Важно ми е да внесувам возбуда во мојот живот	1	2	3	4	5
27. Во минатото имам направено грешки кои посакувам да ги немав направено	1	2	3	4	5
28. Сметам дека е поважно да уживаш во тоа што го правиш отколку да го завршиш на време	1	2	3	4	5
29. Носталгичен/чна сум за моето детство	1	2	3	4	5
30. Пред да донесам одлука, ги премерувам добивките и загубите	1	2	3	4	5
31. Преземањето ризици спречува мојот живот да стане здодевен	1	2	3	4	5
32. За мене е поважно да уживам во патувањето низ животот отколку да се фокусирам на крајната дестинација	1	2	3	4	5
33. Работите ретко испаѓаат како што очекувам	1	2	3	4	5
34. Тешко ми е да ги заборавам непријатните слики од младоста	1	2	3	4	5
35. Ми ја снемува радоста во процесот и препуштеноста во активностите доколку морам да мислам на целите и исходите кои се продукт на тие активности	1	2	3	4	5
36. Дури и кога уживам во сегашниот момент, го споредувам со слични поранешни искуства	1	2	3	4	5
37. Не можеш многу да планираш за во иднина поради тоа што работите многу се менуваат	1	2	3	4	5
38. Мојот животен пат е контролиран од сили на кои не можам да влијаам	1	2	3	4	5
39. Нема поента да се грижам за иднината кога и без тоа немам моќ да влијаам на неа	1	2	3	4	5
40. Ги завршувам задачите на време постепено напредувајќи	1	2	3	4	5
41. Често пати се „исклучувам“ кога членови од фамилијата зборуваат како било некогаш	1	2	3	4	5
42. Преземам ризици за да внесам возбуда во мојот живот	1	2	3	4	5
43. Правам список на работи што треба да ги извршам	1	2	3	4	5
44. Често пати повеќе го следам срцето отколку мозокот	1	2	3	4	5
45. Можам да одолеам на искушенија кога знам дека постои обврска што треба да ја завршам	1	2	3	4	5
46. Често се чувствувам понесен-а од возбудливоста на моментот	1	2	3	4	5
47. Животот денес е многу компликуван. Повеќе го сакам поедноставниот живот кој е карактеристичен за минатото	1	2	3	4	5
48. Повеќе сакам пријатели кои се однесуваат спонтано отколку такви кои се однесуваат предвидливо	1	2	3	4	5
49. Ми се допаѓаат семејни обичаи и традиции кои редовно се повторуваат	1	2	3	4	5
50. Размислувам за лошите работи кои што ми се имаат случено во минатото	1	2	3	4	5
51. Продолжувам да работам на тешки, неинтересни задачи доколку тие ми помогнат да напредувам	1	2	3	4	5
52. Подобрно е да ја трошам заработката на разни задоволства денес отколку да ја штедам за сигурност во иднина	1	2	3	4	5
53. Често пати поважна е среќата отколку напорната работа	1	2	3	4	5
54. Размислувам за добрите работи што ги имам пропуштено во животот	1	2	3	4	5
55. Сакам моите блиски врски да се полни со страст	1	2	3	4	5
56. Секогаш можам да се вратам на работа што сум ја започнал-а, а не сум ршил-а	1	2	3	4	5

## ПРИЛОГ 3

*Упатство:* Подолу се наоѓаат 5 тврдења за вашиот живот, за кои што можете да го изразите Вашето согласување или несогласување. Притоа нема „точни“ или „неточни“ одговори. Со помош на скалата од 1 до 7 дадена подолу, наведете го вашето согласување со секое тврдење притоа заокружувајќи ја соодветната бројка во полето под тврдењето. Ве молам, бидете отворени и искрени во одговарањето.

- 7 – сосема се согласувам со тврдењето
- 6 – се согласувам со тврдењето
- 5 – малку се согласувам со тврдењето
- 4 – ниту се согласувам ниту не се согласувам
- 3 – малку не се согласувам со тврдењето
- 2 – не се согласувам со тврдењето
- 1 – воопшто не се согласувам со тврдењето

1. Општо земено, мојот живот е близу до животот што го посакувам.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

2. Условите во кои што се одвива мојот живот се одлични.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

3. Задоволен/на сум од мојот живот.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

4. До сега, ги имам постигнато суштинските работи, кои што ги посакувам во мојот живот.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

5. Кога би го живеел/а животот одново, речиси ништо не би променил/а.

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



## ПРИЛОГ 4

*Упатство:* Подолу се наоѓаат 10 тврдења за вашиот живот, за кои што можете да го изразите Вашето согласување или несогласување. Притоа нема „точни“ или „неточни“ одговори. Со помош на скалата од 1 до 7 дадена подолу, наведете го вашето согласување со секое тврдење притоа заокружувајќи ја соодветната бројка во полето под тврдењето. Ве молам, бидете отворени и искрени во одговарањето.

- 7 – сосема се согласувам со тврдењето
- 6 – се согласувам со тврдењето
- 5 – малку се согласувам со тврдењето
- 4 – ниту се согласувам ниту не се согласувам
- 3 – малку не се согласувам со тврдењето
- 2 – не се согласувам со тврдењето
- 1 – воопшто не се согласувам со тврдењето

1. Ја разбираам смислата на/во мојот живот						
1	2	3	4	5	6	7

2. Во потрага сум по нешто што ќе направи да чувствувам дека мојот живот има смисла						
1	2	3	4	5	6	7

3. Секогаш настојувам да ја најдам целта на моето живеење						
1	2	3	4	5	6	7

4. Мојот живот има јасна цел						
1	2	3	4	5	6	7

5. Точно знам што му дава смисла на мојот живот						
1	2	3	4	5	6	7

6. Имам откриено за мене доволно добра животна цел						
1	2	3	4	5	6	7

7. Секогаш барам нешто што ќе направи да чувствувам дека мојот живот има значење						
1	2	3	4	5	6	7

8. Ја барам целта односно мисијата на моето живеење						
1	2	3	4	5	6	7

9. Мојот живот нема јасна цел						
1	2	3	4	5	6	7

10. Ја барам смислата во мојот живот						
1	2	3	4	5	6	7

**Ве молам проверете дали одговоривте на сите прашања. Благодарам на соработката!**

## ПРИЛОГ 5

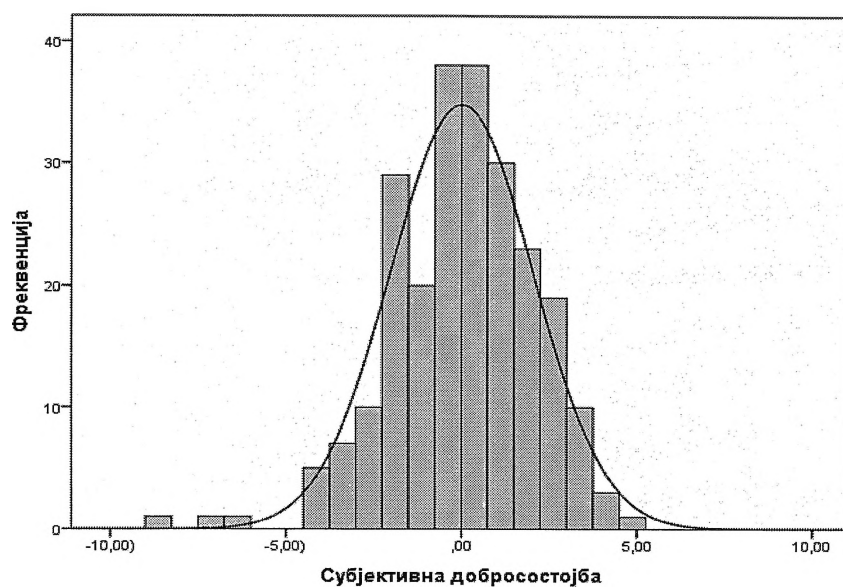


График 1. Дистрибуција на варијаблата Субјективна добросостојба

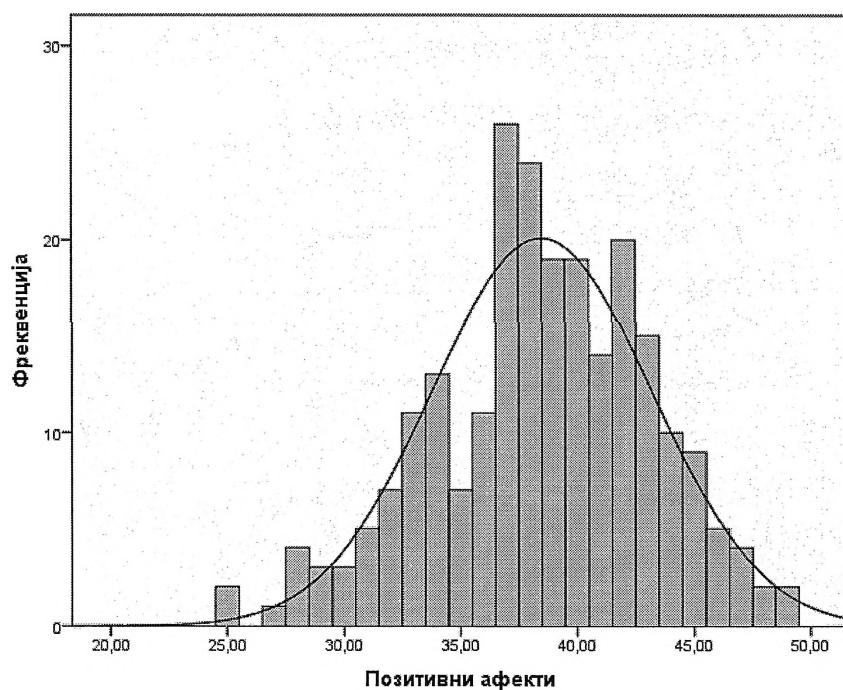
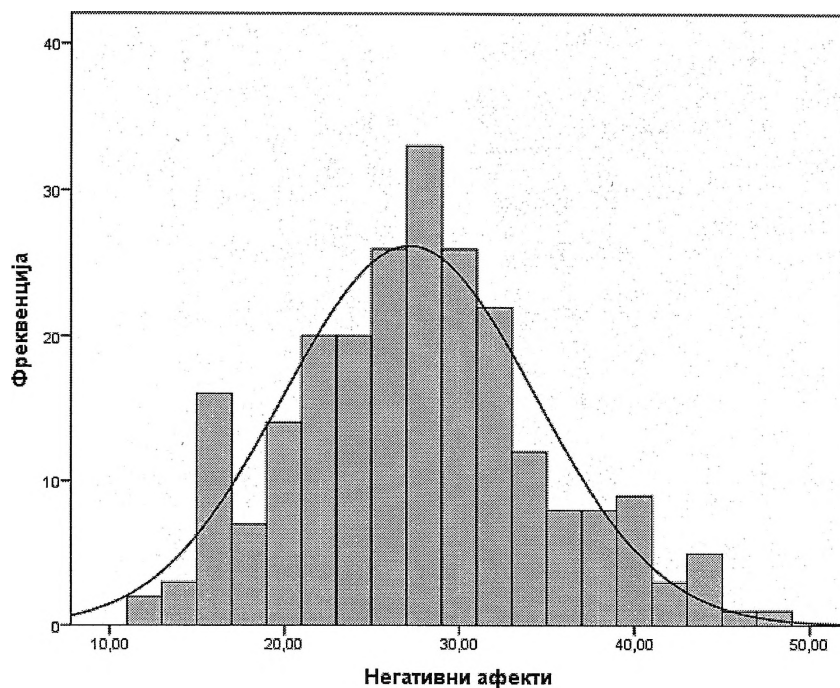
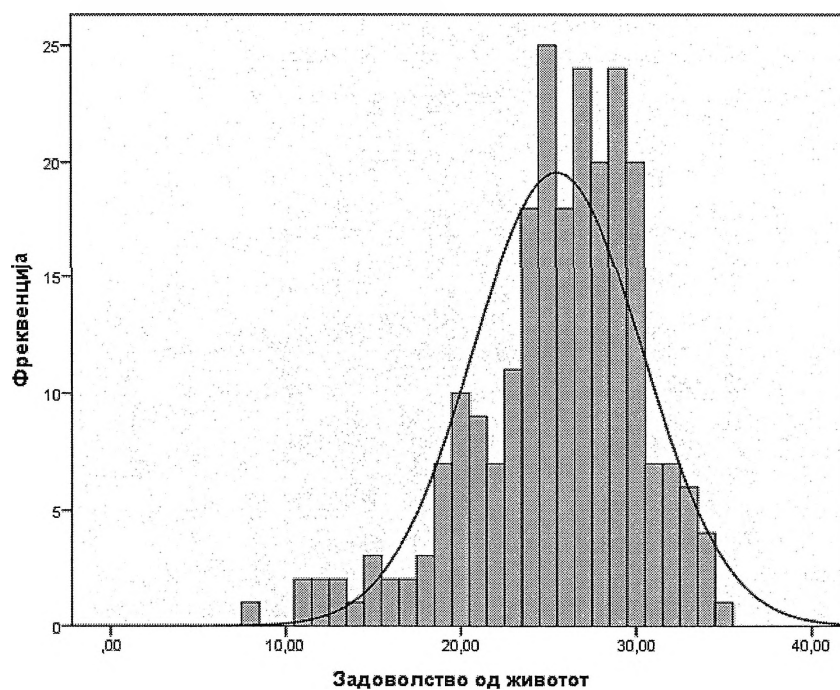


График 2. Дистрибуција на Позитивните афекти како конституент на Субјективната добросостојба



**График 3.** Дистрибуција на Негативните афекти како конституент на Субјективната добросостојба



**График 4.** Дистрибуција на Задоволството од животот како конституент на Субјективната добросостојба

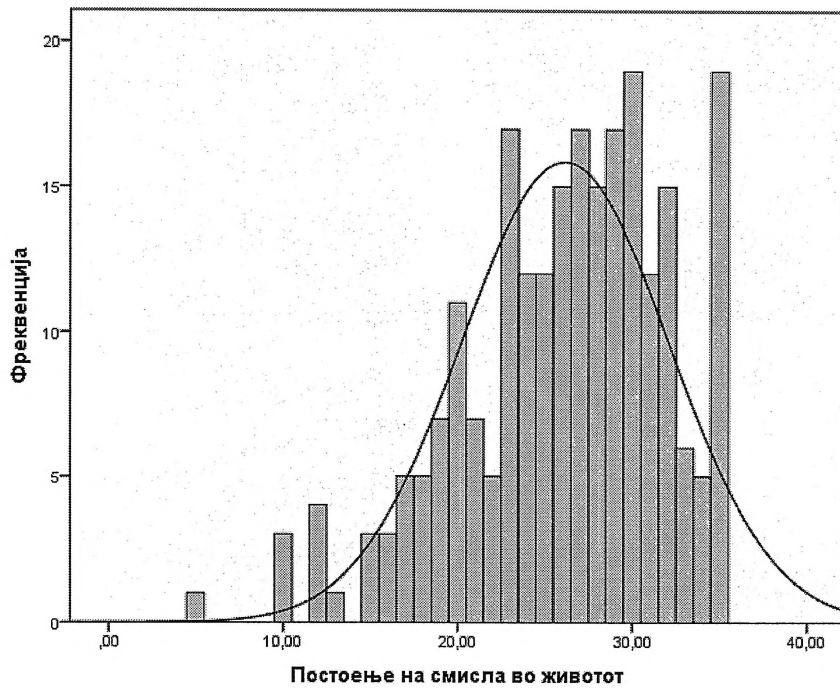


График 5. Дистрибуција на варијаблата Постоење смисла во животот

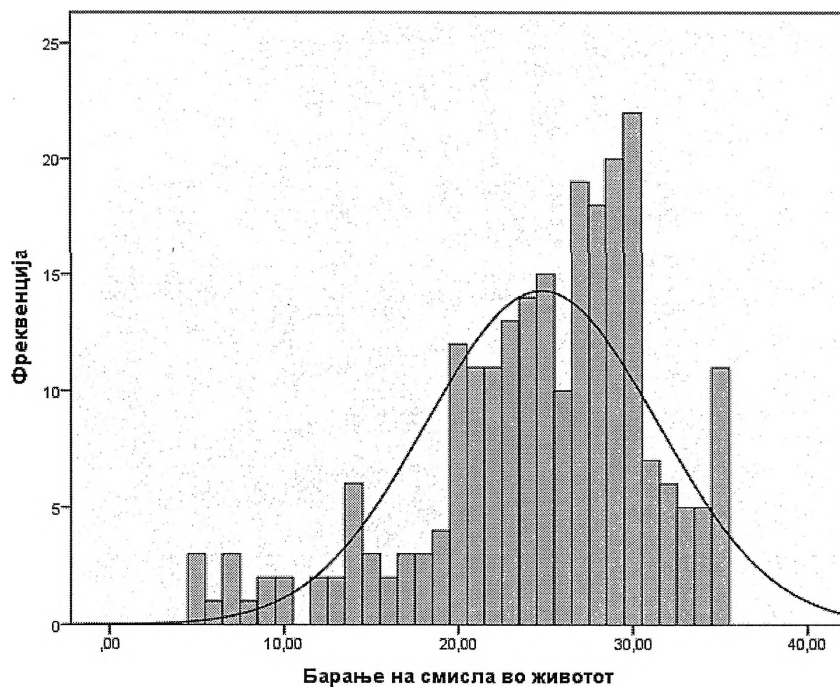
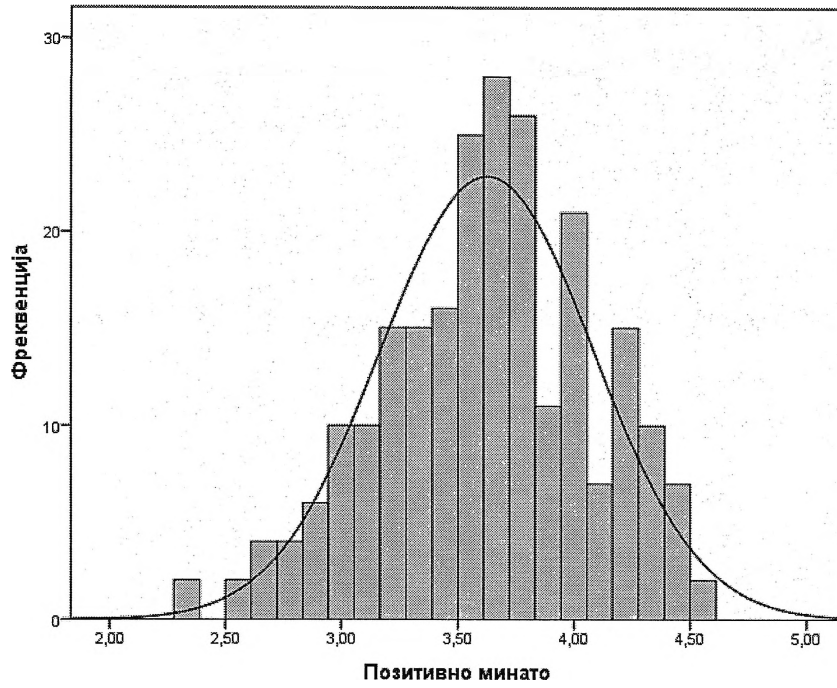
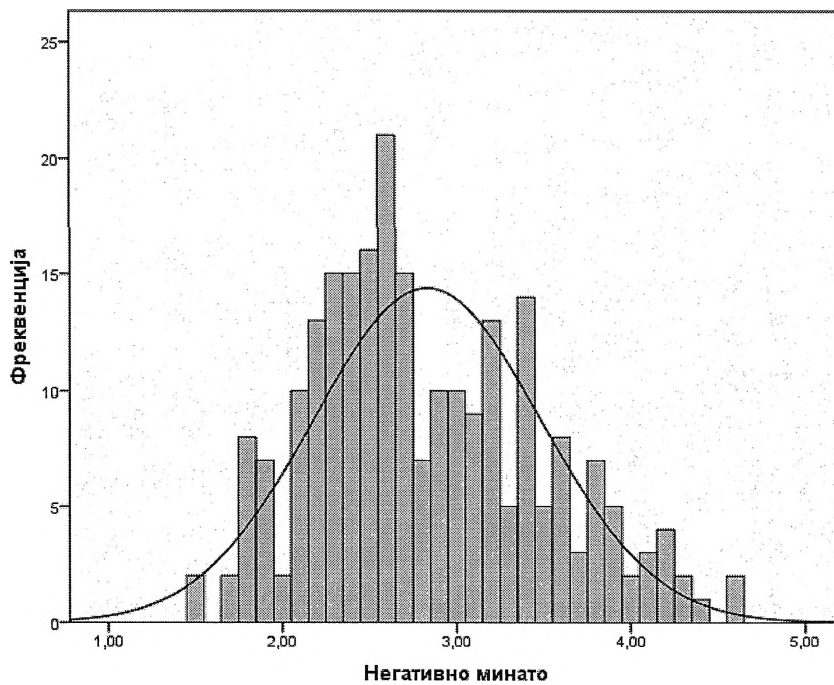


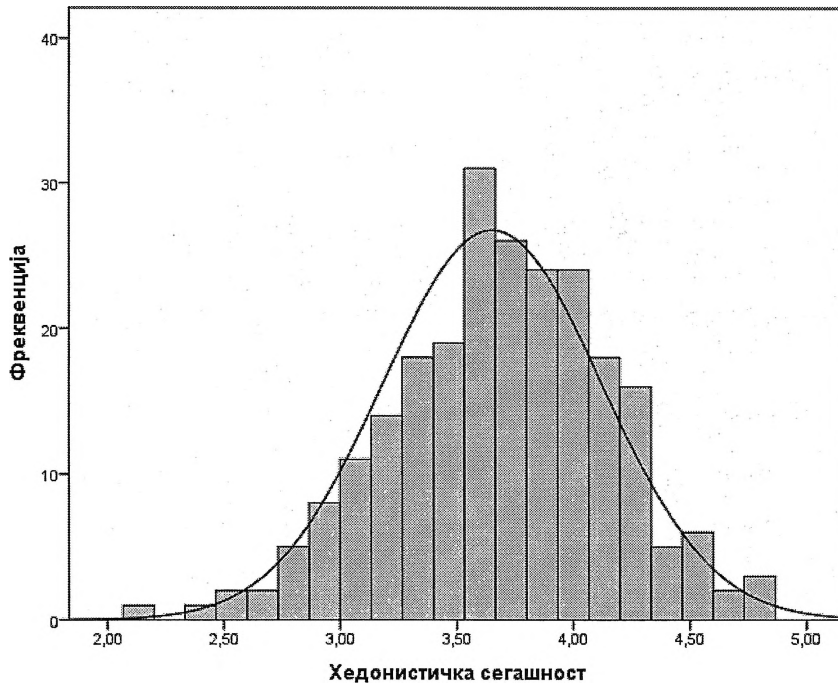
График 6. Дистрибуција на варијаблата Барање смисла во животот



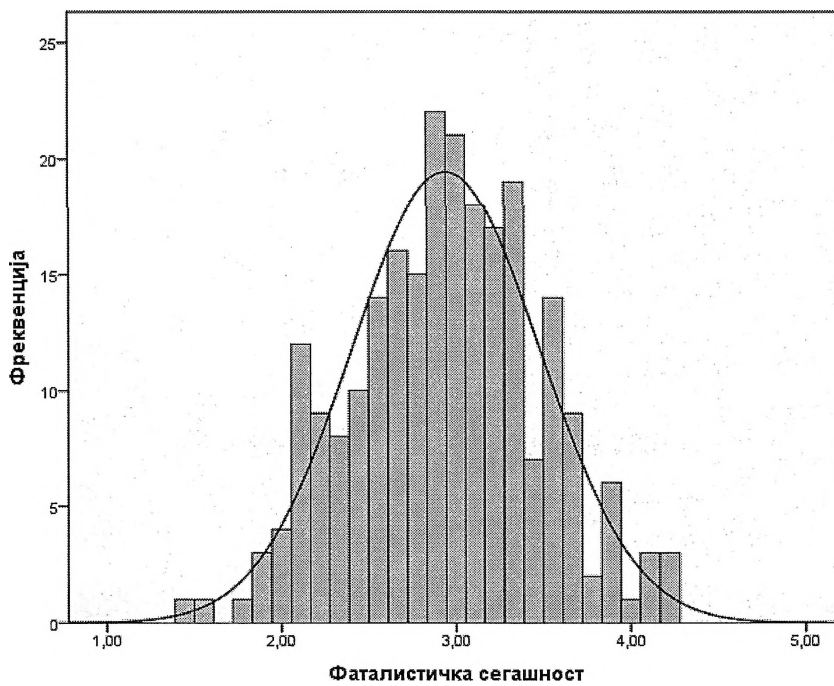
**График 7.** Дистрибуција на варијаблата Позитивно минато



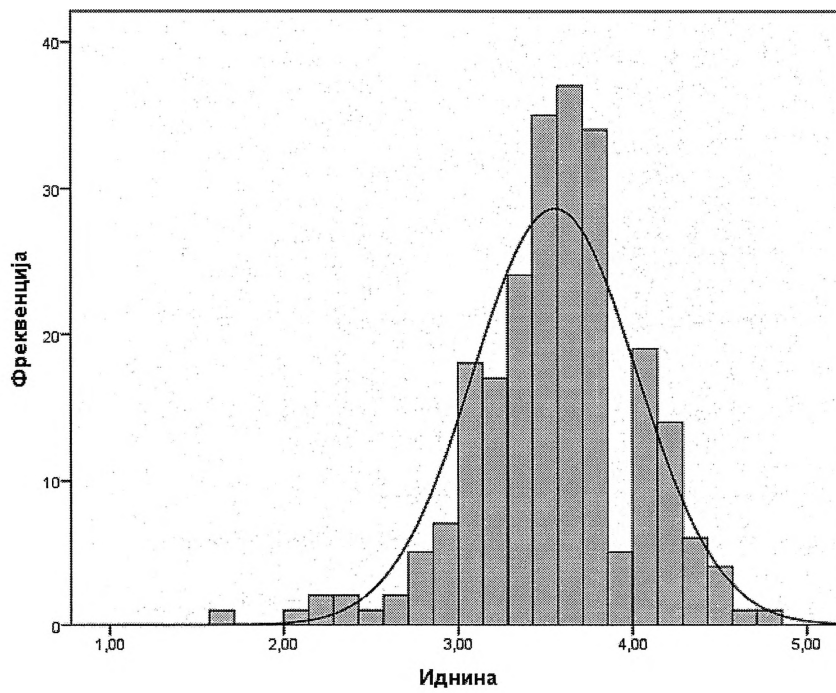
**График 8.** Дистрибуција на варијаблата Негативно минато



**График 9.** Дистрибуција на варијаблата Хедонистичка сегашност



**График 10.** Дистрибуција на варијаблата Фаталистичка сегашност



**График 11.** Дистрибуција на варијаблата Иднина