Елена АЧКОВСКА-ЛЕШКОВСКА
Марија ШТЕРЈОВСКА

УДК: 159.942.072.5(497.7)
159.942-057.875(497.7)

ВРЕМЕНСКАТА ПЕРСПЕКТИВА КАКО ПРЕДИКТОР НА СУБЈЕКТИВНАТА БЛАГОСОСТОЈБА КАЈ МАКЕДОНСКИТЕ СТУДЕНТИ[1]

Кратка содржина

Субјективната благосостојба, како и конструктите што се поврзани со неа се малку истражувани во македонскиот културен контекст. Целта на оваа студија беше да се утврди дали субјективната благосостојба кај македонските студенти може да се предвиди врз основа на доминантната насоченост на нивното мислење кон минатото, сегашноста или иднината. Учесници во истражувањето беа 252 студенти на возраст од 18 до 27 години. За мерење на петте фактори на временската перспектива беше користен ZTPI, когнитивниот аспект на субјективната благосостојба беше мерен со SWLS, а со PANAS беа добиени податоци за нејзиниот афективен аспект. Резултатите покажаа 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 е и значајна позитивна поврзаност помеѓу ориентацијата кон фаталистичката сегашност и негативните афекти, како и помеѓу ориентацијата кон иднината и задоволството од животот. Наодите ја потврдија релевантноста на временската перспектива за субјективното доживување на благосостојбата кај македонските студенти, при што како значајни предиктори се издвоија насоченоста кон позитивното минато и кон хедонистичката сегашност, како и избегнувањето навраќања кон негативното минато.

Клучни зборови: *ВРЕМЕНСКА ПЕРСПЕКТИВА, СУБЈЕКТИВНА БЛАГОСОСТОЈБА, ЗАДОВОЛСТВО ОД ЖИВОТОТ, ПОЗИТИВНИ АФЕКТИ, НЕГАТИВНИ АФЕКТИ, СТУДЕНТИ*

---

[1] Трудот е презентиран на International Scientific Psychology Conference 21st Ramiro and Zoran Bujas' Days, 11-13 April 2013, Zagreb, Croatia.

Вовед

Субјективната благосостојба е клучна тема на истражување во позитивната психологија затоа што се занимава со многу аспекти на психичкото здравје како посакувана состојба на секое човечко суштество. Нејзини најрепрезентативни индикатори се пријатните чувства предизвикани од активностите во кои уживаме и чувството дека она што го правиме во нашиот живот има некое значење и смисла. Првиот, повеќе *хедонички* аспект, се однесува на субјективната благосостојба како „когнитивна и афективна евалуација на сопствениот живот" (Diener, Lucas & Oshi, 2002, стр.63). Главниот претставник на ова сфаќање, Ед Динер, ја дефинира субјективната благосостојба како комбинација од пријатни чувства и расположенија, отсуство на негативни емоции и расположенија и задоволство од сопствениот живот. Вториот аспект е повеќе *евдаимонички* и се однесува на степенот до кој луѓето го разбираат и му даваат смисла и целисходност на својот живот (Steger, 2009). Вотерман, како претставник на евдаимоничката традиција, нагласува дека за да се постигне благосостојба, треба да се биде автентичен и да се живее во согласност со реалните потреби, универзалните и личните вредности, и посакуваните цели (Waterman,1993, според Snyder, Lopez & Pedrotti, 2011).

Со концептуализацијата на субјективната благосостојба се изготвија и инструменти за нејзино мерење, кои се темелат, главно, на самопроцена, а со тоа се создадоа услови за спроведување емпириски истражувања на овој сложен конструкт. Последниве две децении интересот за мерење на среќата и задоволството од животот е проширен од персонално ниво 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 земји, неразвиените и земјите во развој, меѓу кои е вклучена и Република Македонија. Според извештајот на Светската база на податоци за рангирање на среќата (Veenhoven, 2009), испитаниците во рамките на општата популација во Република 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)[2] ја рангира Р. Македонија на 127. место, во „друштво" на економски неразвиените земји од Азија и од 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

[2] 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

на колективно ниво го одразуваат историското наследство на непријатни искуства. Оваа психолошка „заглавеност“ во минатото како карактеристика на македонскиот колективен идентитет, која се пројавува низ различни облици и манифестации во однесувањето, беше поттик за спроведување на истражувањето презентирано во овој труд, во кое субјективната благосостојба се поставува во релација со уште еден конструкт, кој е доста актуелен во современата психологија, а тоа е *временската перспектива*.

Конструктот *временска перспектива* е развиен од страна на Зимбардо и Бојд (Zimbardo & Boyd, 1999), а се дефинира како когнитивна операција која воедно вклучува и емоционална реакција кон замислените временски зони, но и преференција за лоцирање одредена акција во минатото, во сегашноста или во иднината. Со примена на факторска анализа, авторите издвоиле пет фактори или димензии на временска перспектива. Најнапред, утврдиле дека насоченоста кон минатото би можела да биде позитивна или негативна. *Позитивното минато* одразува топол, пријатен, често сентиментален и носталгичен поглед кон сопственото минато, со изразена склоност кон одржување на односите со семејството и со пријателите. Наспроти тоа, *негативното минато* се карактеризира со насоченост кон личните искуства кои се аверзивни, трауматски и непријатни. Ориентацијата кон сегашноста може да биде хедонистичка или фаталистичка. *Хедонистичката сегашност* се однесува на живеењето во моментот, сега и овде, на барањето задоволство, нови сензации и возбудливи активности и уживањето во нив, како и на отвореноста кон авантури. Од друга стана, *фаталистичката сегашност* е поврзана со беспомошноста, безнадежноста и верувањето дека животот го контролираат надворешни сили, како што се властите или судбината. Конечно, ориентацијата кон *иднината* се одликува со фокусирање кон идните цели и постигнувања, често на сметка на сегашното уживање, одложувајќи го задоволството и одолевајќи им на искушенијата.

Под влијание на културата, воспитанието, но и личните животни искуства, одредена временска перспектива може да стане доминантна ориентација и да се манифестира како релативно стабилна личносна диспозиција, при што индивидуата станува дисфункционална (Boniwell, 2005). Затоа, Зимбардо и Бојд (Zimbardo & Boyd, 1999) предлагаат една *идеална временска перспектива* која би била оптимална за психолошкото здравје и за социјалното функционирање на индивидуата. Овој модел понатаму го развиваат Бонивел и Зимбардо (Boniwell & Zimbardo, 2004), укажувајќи дека индивидуите со *избалансиран профил* можат флексибилно да ја менуваат ориентацијата кон различните временски перспективи во зависност од барањата на актуелната ситуација, личните потреби и вредности.

Претходните истражувања на поврзаноста на субјективната благосостојба со факторите на временската перспектива, како она на Дрејк и соработниците (Drake et al.,2008), покажуваат позитивна поврзаност на субјективното доживување на среќа со насоченоста кон позитивно минато и хедонистичка сегашност, како и нејзина негативна поврзаност со насоченоста кон негативното минато. Во однос на фаталистичката сегашност, добиена е значајна негативна корелација со нивото

на среќа и значајна позитивна корелација со депресијата (Zimbardo & Boyd, 1999), додека насоченоста кон иднина е значајно позитивно поврзано со многу аспекти на психолошката благосостојба (Zaleski, Cycon & Kurc 2001, според Boniwell 2005). Бонивел (Boniwell, 2005) прави преглед на повеќе истражувања во кои одредени временски перспективи, како што се насоченоста кон иднина и кон хедонистичка сегашност, покажале спротивставени резултати во однос на нивната поврзаност со варијабли на благосостојбата, а пак насоченоста кон фаталистичката сегашност често немала никаква значајна поврзаност со неа.

За жал, во Република Македонија се спроведени мал број истражувања на субјективната благосостојба и концептите со кои се очекува таа да биде во релација (Спасовски, 2009; Лутовац, 2011), а уште помалобројни се истражувањата на поврзаноста на субјективната благосостојба со временската перспектива (Shterjovska & Achkovska Leshkovska, 2012; Spasovski, 2012). Оттука, целта на истражувањето што го спроведовме беше да се испита поврзаноста на субјективната благосостојба со временската перспектива кај македонските студенти и да се открие дали некои од факторите на временската перспектива можат да ја предвидат неа. Прегледот на литературата која го третира овој проблем и наодите од истражувањата спроведени во други земји упатуваат дека треба да се очекува субјективната благосостојба позитивно да корелира со позитивното минато, со хедонистичката сегашност и со иднината, а негативно - со негативното минато и со фаталистичката сегашност. Понатаму, двете временски ориентации кон минатото, позитивната и негативната, кои доследно во повеќе истражувања се значајно поврзани со субјективната благосостојба, се очекува да бидат нејзини предиктори.

Метод

Во истражувањето учествуваа 252 студенти од Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, на возраст од 18 до 27 години, со просечна возраст од 19,55 години. За мерење на истражувачките варијабли беа користени следниве инструменти:

- **Скала на позитивни и негативни афекти** (PANAS: Positive and Negative Affect Schedule, Watson & Clark, 1988), која се состои од 20 тврдења, од кои 10 се однесуваат на позитивни афекти, а 10 на негативни афекти. Испитаниците на петстепена скала од Ликертов тип одговараат во кој обем ги доживеале наведените чувства и емоции, при што одговорите се движат од малку или воопшто не (1) до многу (5). Повисокиот скор за секоја поединечна супскала укажува на поголема изразеност и присутност на позитивни, односно негативни афекти, а односот на скоровите добиени на двете супскали укажува на превладување на афектите со дадената валенција. Според студиите на авторите (Watson & Clark, 1994; Brown & Marshall, 2001, според Спасовски, 2009), инструментот има

задоволителна релијабилност (Cronbach α = 0.87 за позитивни афекти и α = 0,85 за негативни афекти). Релијабилноста на инструментот е проверена на македонска популација во истражувањето на Спасовски (2009) и добиениот алфа коефициент за супскалата за позитивни афекти изнесува 0,71, додека за супскалата за негативни афекти 0,82.

- **Скалата на задоволство од животот** (SWLS: Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) содржи 5 тврдења на кои степенот на согласување испитаниците го искажуваат на 7-степена скала од Ликертов тип, која се движи во континуум од *сосема се согласувам со тврдењето (7)* до *воопшто не се согласувам (1)*. Повисок резултат укажува на повисоко ниво на задоволство од животот. Иако содржи мал број задачи, инструментот има добра конструкт валидност (проверена во студијата на вредности World Values Survey во која се опфатени најголемиот број држави во светот) и задоволителна релијабилност (Cronbach α од 0.80 до 0.87).
- **Инвентарот за временска перспектива на Зимбардо** (ZTPI: Zimbardo Time Perspective Inventory, Zimbardo and Boyd, 1999) содржи 56 ајтеми групирани во 5 супскали кои мерат пет временски перспективи на мислење и тоа: *позитивно минато (ПМ), негативно минато (НМ), хедонистичка сегашност (ХС), фаталистичка сегашност (ФС)* и *иднина (И)*. Испитаникот треба да го одреди својот степен на согласување со секое тврдење на скала од Ликертов тип со 5 степени (1 значи воопшто не се согласувам, а 5 - во потполност се согласувам). Метриските карактеристики на факторите се следниве: за ПМ α=0,88, за НМ α=0,82, за ФС α=0,74, за ХС α=0,79 и за И α=0,77. Исто така, задоволителни се вредностите на конвергентната и на дискриминативната валидност, како и на предиктивната добиена од студии на случај (Zimbardo & Boyd, 1999). Со оглед на тоа што овој инструмент досега не е користен на македонска популација, во пилот-истражувањето спроведено во 2012 година е тестирана релијабилноста на верзијата преведена на македонски јазик. Добиени се следниве вредности на алфа коефициентите за различните временски перспективи: за Позитивно минато α=0,55, за Негативно минато α=0,71, за Хедонистичка сегашност α=0,71, за Фаталистичка сегашност α=0,62 и за Иднина α=0,74.

Првите две скали се користат за мерење на конструктот *субјективна благосостојба*, кој е комбинација од когнитивни и афективни димензии (Diener, Lucas & Oshi, 2002). Субјективната благосостојба се пресметува како збир од задоволството од животот и од разликата помеѓу позитивните и негативните афекти, односно според формулата: СБ=ЗЖ+(ПА-НА), при што претходно резултатите добиени на двете скали се трансформирани во стандардизирани скорови (*z* скорови).

Резултати и дискусија

Во Табела 1 се прикажани аритметичките средини, стандардните отстапувања и интеркорелациите за сите варијабли вклучени во истражувањето. Оттаму е очигледно дека субјективната благосостојба е значајно поврзана со следниве фактори на временска перспектива: позитивно минато (r=0,321, p<0,01), негативно минато (r= -0,443, p<0,01) и хедонистичка сегашност (r=0,215, p<0,01). Слична е состојбата и во однос на поврзаноста на димензиите на субјективната благосостојба со факторите на временската перспектива. Така, позитивните афекти значајно позитивно корелираат со позитивното минато (r=0,283, p<0,01) и хедонистичката сегашност (r=0,353, p<0,01), а негативно со негативното минато (r = -0,201, p<0,01). Очекувано, негативните афекти се позитивно поврзани со негативното минато (r=0,354, p<0,01) и со фаталистичката сегашност (r=0,145, p<0,05), а негативно со позитивното минато (r= -0,132, p<0,05). Задоволството од животот позитивно корелира со позитивното минато (r=0,230, p<0,01), хедонистичката сегашност (r=0,190, p<0,01) и иднината (r=0,150, p<0,05), а негативно со негативното минато (r= -0,337, p<0,01).

Табела 1 Аритметички средини, стандардни отстапувања и интеркорелации на димензиите на субјективната благосостојба и на временската перспектива (N=252)

	ПМ	**НМ**	**ХС**	**ФС**	**И**	**ПА**	**НА**	**ЗЖ**	**СБ**
ПМ	1	-,208**	,125*	,069	,204**	**,283****	**-,132***	**,230****	**,321****
НМ		1	-,012	,440**	,091	**-,201****	**,354****	**-,337****	**-,443****
ХС			1	,216**	-,152*	**,353****	,110	**,190****	**,215****
ФС				1	-,066	,001	**,145***	-,048	-,096
И					1	,107	,105	**,150***	,075
ПА						1	,064	,365**	,647**
НА							1	-,221**	-,575**
ЗЖ								1	,789**
СБ									1
M	3,597	2,826	3,637	2,928	3,541	38,393	27,269	25,246	,000
SD	,480	,657	,475	,552	,534	4,777	7,215	5,046	2,011

* p< 0,05 ** p<0,01

Легенда:
ПМ - позитивно минато
НМ - негативно минато
ХС - хедонистичка сегашност
ФС - фаталистичка сегашност
И - иднина
ПА - позитивни афекти
НА - негативни афекти
ЗЖ - задоволство од животот
СБ - субјективна благосостојба

Добиените резултати ја потврдуваат тезата дека на луѓето им е потребна алатка со која му даваат смисла на сопствениот живот, а таа алатка е времето (Eryılmaz, 2011). Субјективната процена на индивидуалната благосостојба зависи од временската ориентација. Како што потенцира Durayappah (2011, стр. 30) во својот 3P (Prospect, Present, Past) модел, „субјективната благосостојба е темпорална компонента не само поради желбата да се достигне среќа (иднина), туку и таа да се доживува (сегашност), како и да се сочува веќе постигнатата среќа (минато)". Во секоја темпорална зона ја процenуваме нашата благосостојба врз основа на задоволството што произлегува од очекувањата, доживувањата и евалуациите, па затоа личната преференција кон одредена временска ориентација влијае на нашата севкупна субјективна благосостојба.

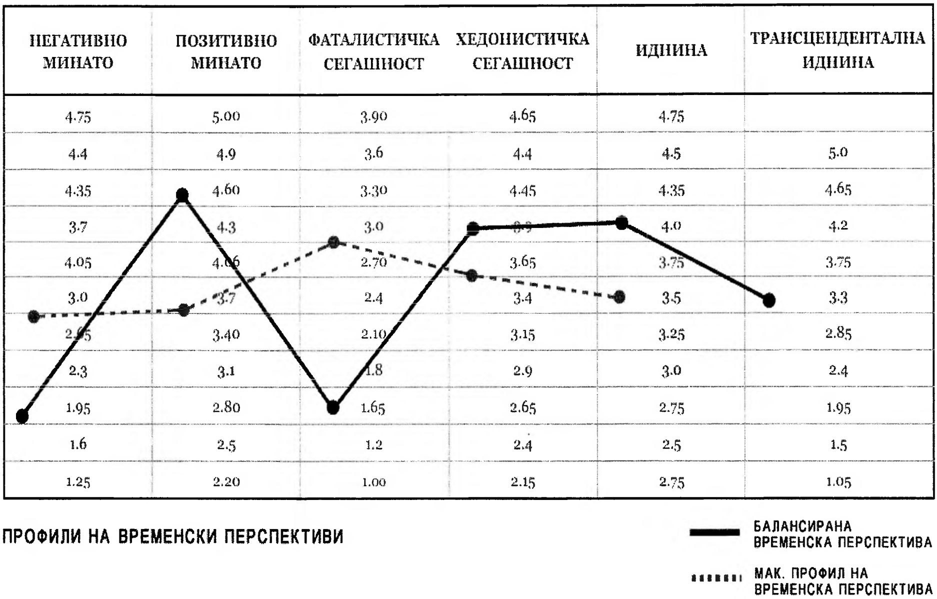
Според наодите во нашето истражување, субјективната благосостојба кај македонските студенти, главно, произлегува од пријатните сеќавања за односите со семејството и пријателите и способноста да се избегнуваат анксиозните и депресивните мисли и чувства. Една можна интерпретација на овие наоди е фактот што Република Македонија е поранешна социјалистичка земја и, пред нејзиното осамостојување пред дваесетина години, била дел од Југословенската Федерација. Во рамки на Федерацијата главен слоган бил „Братство и единство", што укажува на вредности кои се колективистички ориентирани. Предност е да се биде колективистички настроен во колективистички ориентирана земја затоа што начините на поврзаност со *значајните други* креираат повеќе позитивни и помалку негативни животни искуства. Иако денешните генерации сè повеќе се под влијание на западните земји и индивидуалистичкиот начин на живеење, кој се одликува со компетитивност и насоченост кон себе, традицијата стекната од нивните родители не може лесно да се занемари и замени.

Статистички значајната поврзаност на субјективната благосостојба со хедонистичката сегашност го потврдува очекувањето дека процената на задоволството од животот кај адолесцентите се должи на моменталните авантури, возбудливите активности и уживањето во „сега и овде". Пред сè, хедонизмот е повеќе типичен за адолесцентите отколку за возрасните, а како што кажува Boniwell

(2005), луѓето коишто живеат во појужните региони и во оние со колективистички ориентации се повеќе ориентирани на сегашноста. Овие карактеристики се однесуваат и на нашата популација. Исто така, поради отсуството на оптимистички поглед кон идните можности за самореализација во Македонија, адолесцентите ги компензираат плановите за иднина со дневно уживање и активности што носат моментално задоволство.

Иако на прв поглед може да се заклучи дека позитивното минато е есенцијална временска перспектива за благосостојбата на индивидуата, па затоа токму таа перспектива треба да се развива, Boniwell (2005) предупредува дека претераното фокусирање само кон позитивното минато има исто толку лоши последици како и екстремната доминација на која било друга временска ориентација. Како што веќе напоменавме, само балансираната временска перспектива придонесува за оптимално функционирање. Според моделот на Бонивел и Зимбардо (Boniwell & Zimbardo, 2004), избалансирана временска перспектива имаат лицата со умерени до високи постигнувања на димензиите *позитивно минато, хедонистичка сегашност и иднина*, а ниски резултати (под 33. перцентил) на *негативното минато и фаталистичката сегашност*.

Во нашиот примерок, само 13 од 252 испитаници, односно само 5,2%, 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 студенти. Сепак, имајќи предвид некои претходни наоди што покажуваат дека балансираната временска перспектива е многу тешко да се постигне (Boniwell, 2005, Drake et all, 2008), можеме да заклучиме дека тоа не е ексклузивен случај само во нашата земја. Во ова истражување се откри дека најчесто профилите на временска перспектива кај испитаниците се составени од скорови кои се движат од средни до високи на сите пет фактори. Споредено со идеалниот профил на балансирана временска перспектива (The Time Paradox, 2010), прикажан на Слика 1., очигледно е дека се постигнати повисоки скорови на ризичните фактори како што се *негативно минато и фаталистичка сегашност*, додека ориентацијата кон *иднината* не е доминантна. Оваа слика е карактеристична за земјите во развој, како што е Република Македонија, каде што 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 е можно да предизвикале кај нив болни сеќавања и аверзивни ставови кон минатото.



***Слика 1** Графичка споредба помеѓу профилот на балансирана временска перспектива и добиениот профил на временска перспектива на македонскиот примерок*

Конечно, за да се одреди во кој степен факторите на временската перспектива на мислење ја предвидуваат субјективната благосостојба на македонските студенти, направена е мултипла регресивна анализа, со употреба на методот Forward (Табела 2).

Според добиените резултати, *негативното минато, позитивното минато и хедонистичката сегашност* ја објаснуваат субјективната благосостојба кај адолесцентите на значајно ниво ($R=0,533$, $R^2=0,284$, $F=32,838$, $p<0,000$). Со регресивната анализа се констатира дека негативното минато значајно негативно корелира со субјективната благосостојба ($\beta= -0,396$, $p<0,000$), додека *позитивното минато* ($\beta=0,215$, $p<0,000$) и *хедонистичката сегашност* ($\beta= 0,184$, $p<0,001$) значајно позитивно корелираат. Следствено, отсуството на *негативно минато* се појавува како прв предиктор кој објаснува 19,3 % од варијансата на субјективната благосостојба, која се зголемува за околу 5% кога ќе се додаде и *позитивното минато*. Со внесувањето на последниот предиктор, *хедонистичката сегашност,* сите три варијабли заедно објаснуваат вкупно 26,7% од варијансата на субјективната благосостојба. Овие наоди укажуваат дека македонските студенти кои не носат трауматски и болни сеќавања од минатото, туку, напротив, имаат пријатни искуства и уживаат во сегашноста е поверојатно дека ќе го оценат како добар својот живот во целина.

Табела 2. Коефициенти на предикција и регресивни коефициенти на субјективната благосостојба добиени во три модели на регресивна анализа

Модели	**R**	**R^2**	**Adj. R^2**	**F**	**Sig. F**	**R^2Ch**	**F Ch.**	**Sig.F Ch**	**B**	**SE**	**β**	**Sig. β**
НМ	,443	,197	,193	61,172	,000	,197	61,172	,000	-1,357	,174	-,443	,000
НМ **ПМ**	,501	,251	,245	41,742	,000	,055	18,123	,000	-1,205 1,000	,172 ,235	-,394 ,239	,000 ,000
НМ **ПМ** **ХС**	,533	,284	,276	32,838	,000	,033	11,507	,001	-1,213 ,901 ,778	,168 ,232 ,229	-,396 ,215 ,184	,000 ,000 ,001

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 што ќе придонесат за зголемување на благосостојбата 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.

Литература

Boniwell, I. and 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*, 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* Vol. 3, No. 2,

Diener, E, Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002) Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction, во Snyder, C. R, Lopez, S. J, *Handbook of Positive Psychology*, Oxford, University press

Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. and 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. Vol. 12, 4,681-716

Eryılmaz, 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

Лутовац, С. (2011). *Субјективната добросостојба, базичните психолошки потреби и колективното себеценење кај адолесценти во дом за деца без родителска грижа.* Необјавен магистерски труд, Универзитет „Св Кирил и Методиј"

Shterjovska, M. &o Achkovska Leshkovska, E. (2012). Time perspective, meaning in life and subjective well-being in Macedonian undergraduate students. *Paper presented at the 1st International Conference on Time Perspective*, 5-8 September, Coimbra, Portugal

Спасовски, О. (2009). *Однос на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и со себеценењето.* Необјавен докторски труд, Универзитет „Св Кирил и Методиј"

Spasovski, O. (2012) Past strikes again: Evaluation of the Past and Subjective Wellbeing. *Paper presented at the 1st International Conference on Time Perspective*, 5-8 September, Coimbra, Portugal

Snyder, C.R., Lopez, S.J. & Pedrotti, J.T. (2011). *Positive Psychology*. London: SAGE Publication Ltd.

Steger, M. F. (2009). Meaning in life. In Lopez, S. J. (Ed.). *Encyclopedia of positive psychology.* (Vol.1). Chichester: Wiley-Blackwell

The Time Paradox (2010). Вчитано од http://www.thetimeparadox.com

Veenhoven, R. (2009). *Average happiness in 149 nations 2000-2009.* World Database of Happiness, Rank Report of Average Happiness. Вчитано од worlddatabaseofhappiness.eur.nl

Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999), Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-difference Metric, *Journal of Personality and Social Psychology* 77, 1271–1288.

Elena ACHKOVSKA-LESHKOVSKA
Marija SHTERJOVSKA

TIME PERSPECTIVE AS A PREDICTOR OF MACEDONIAN UNDERGRADUATE STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING

Summary

Well-being is a core topic of research in the positive psychology, but there are very few investigations that illuminate subjective well-being (SWB) and related concepts in Macedonian cultural context. The aim of this study was to examine whether dominant orientation toward past, present or future can predict subjective well-being among Macedonian university students. ZTPI was distributed to 252 students ranging in age from 18 to 27. The cognitive aspect of subjective well-being was measured with SWLS, while the data for affective aspect of subjective well-being were obtained with PANAS. The results generally approved the hypothesis showing that students with sentimental attitude toward past had a more positive affect and satisfaction with life, accompanied with lower negative affect. Also, orientation toward present pleasure was related to more positive affect and satisfaction with life. Participants with dominant Past-Negative perspective were more likely to experience negative affect along with lower level of life satisfaction and positive affect. The fatalistic view of the present was associated with negative affect, while future orientation with satisfaction with life. The findings emphasize the relevance of time perspective styles for the SWB, especially Past-Positive, Present-Hedonistic and avoidance of Past-Negative, which appeared to be significant predictors in Macedonian context.

Key words: *TIME PERSPECTIVE, SUBJECTIVE WELL-BEING, SATISFACTION WITH LIFE, POSITIVE AFFECTS, NEGATIVE AFFECTS, UNDERGRADUATE STUDENTS*