

Универзитет Св. Кирил и Методиј - Скопје
Филозофски факултет
Институт за психологија

ОДНОС НА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА
СО БАЗИЧНИТЕ ПСИХОЛОШКИ ПОТРЕБИ,
ЖИВОТНИТЕ ЦЕЛИ И СО СЕБЕЦЕНЕЊЕТО

ДОКТОРСКА ДИСЕРТАЦИЈА

Кандидат:

м-р Огнен Спасовски

Ментор:

проф. д-р Виолета Арнаудова

Скопје, 2009

Содржина

ВОВЕД	4
Предмет и проблем на истражувањето	7
ТЕОРИСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО	9
СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА	9
Субјективната добросостојба низ историјата	11
Дефинирање на субјективната добросостојба	20
Важни обележја на субјективната добросостојба	27
Појави поврзани со субјективната добросостојба: персонални фактори, културен и социоекономски контекст, демографски карактеристики	32
Теории за субјективната добросостојба	41
Мерење на субјективната добросостојба	46
БАЗИЧНИ ПСИХОЛОШКИ ПОТРЕБИ	51
Дефинирање на базичните психолошки потреби	55
Базична психолошка потреба за компетенција	59
Базична психолошка потреба за поврзаност	60
Базична психолошка потреба за автономија	62
ЖИВОТНИ ЦЕЛИ	70
Интринзична мотивација	70
Екстринзична мотивација	72
Дефинирање на интринзичните и екстринзичните животни цели	73

Развивање и формирање на животните цели	74
СЕБЕЦЕНЕЊЕ	81
Дефинирање на себеценењето	81
Детерминанти и функции на себеценењето	83
Мерење на себеценењето	89
РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА	91
Релевантни истражувања на релација базични психолошки потреби - субјективна добросостојба	91
Релевантни истражувања на релација животни цели - субјективна добросостојба	96
Релевантни истражувања на релација себеценење - субјективна добросостојба	101
ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ	108
МЕТОД	113
Субјекти	114
Инструменти	116
Тек на испитувањето	121
РЕЗУЛТАТИ	123
Дескриптивна анализа	124
Резултати од корелациска и регресивна анализа	133
Резултати за односот меѓу животните цели и базичните психолошки потреби	133
Резултати за односот на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби	141
Резултати за односот на субјективната добросостојба со животните цели	146

Резултати за односот на субјективната добросостојба со себеченењето	150
Резултати од регресивната анализа за односот на субјективната добросостојба со предиктор варијаблите	151
КВАЛИТАТИВНО ИСТРАЖУВАЊЕ	161
Примерок	162
Процедура	163
Анализа и интерпретација	163
ДИСКУСИЈА	175
Дискусија на резултатите од квантитативното истражување добиени на дескриптивно ниво	178
Дискусија на резултатите за односот на животните цели со базичните психолошки потреби	180
Дискусија на резултатите за односот на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби	183
Дискусија на резултатите за односот на субјективната добросостојба со животните цели	188
Дискусија на резултатите за односот на субјективната добросостојба со себеченењето	197
Дискусија на резултатите за односот на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и себеченењето	197
Ограничувања и недостатоци	207
ЛИТЕРАТУРА	214
РЕЗИМЕ	226
ПРИЛОЗИ	227

ВОВЕД

Не е доволно да знаеме како човекот реагира, ние мораме да знаеме како се чувствува, како го гледа светот... за што живее, од што стравува, за што би бил подготвен да умре.

Гордон Олпорт¹

Како човекот се чувствува во животот, за што живее и кон што тежнее, дали е задоволен од текот на својот живот и дали животот му има лична смисла, се врвни преокупации на секој човек и на секоја дисциплина која се занимава со човекот. Истражувањата на овие теми последниве децении се обединети околу повеќе конструкти, меѓу нив и конструктот *субјективна добросостојба*, кој се однесува на условите и тежнението да се има добар живот, на исполнувањето на добрата страна во човекот, на неговите потенцијали. Чувството на субјективна добросостојба е чувство кое е најтесно поврзано со доживувањето на смислата на животот воопшто, од што неминовно произлегува и начинот на кој живееме. Тежнението кон добросостојба, кон доброто во себе, значи тежнение кон реализација на сопствените потенцијали, остварување или исполнување на она што го поседуваме и во што потенцијално можеме да се развиеме. Значи, тежнението за лична добросостојба нема само хедоничка димензија, туку тоа е тежнение кон исполнување на хуманите потенцијали кои ги носиме од раѓање и кои се во постојано преобликување во текот на животот. Ова сфаќање не е во колизија со проучувањето на негативните страни на човековата егзистенција, кои се исто така реалност. Како што реално постојат слабостите и патологијата кои се условно наречени негативни аспекти на животот, а се доминантен предмет на науката во минатото, еднакво реални и вистинити се и човековите потенцијали и можности за развој, човековите силни и добри страни.

Во психолошката наука преовладува истражувањето на негативните состојби, што е делумно резултат на силното влијание на медицинската

¹ It is not enough to know how man reacts: we must know how he feels, how he sees his world. . . why he lives, what he fears, for what he would be willing to die. Such questions of existence must be put to man directly. Gordon Allport, (според Lopez & Snyder, 2003)

традиција. Но, тоа ни од далеку не значи дека воопшто не се проучувале и не се пишувало за позитивните страни, за човековите моќи. Размислите за позитивните страни на човекот и на живеењето не се нови и не се реакција на доминантноста на проучувањата на негативните аспекти. Тие постојат откако човекот размислува за себе и за случувањата околу себе. Во античката источна, грчка и римска филозофија, во Стариот и Новиот завет, во Коранот, но и во анализата на потеклото на зборовите, може да се најдат древни сфаќања за позитивните аспекти, за човековите потенцијали и моќи. Од друга страна, уште античките азиски и европски филозофи, размислувајќи за природата на човекот, за неговите стремежи, за силите кои не насочуваат во животот и не водат кон исполнување на сопствените цели, биле фасцинирани од среќата, од нејзината моќ, како двигател и како идеал. Ги советуваат луѓето како да ја достигнат, но и како да ја одржат состојбата на среќа, како да ги избегнуваат непријатните настани и емоции и како евентуално да ги надминат или ублажат последиците од нив. Затоа во поглед на ова прашање, Мартин Селиџмен (Martin Seligman, во Lopez & Snyder, 2003 стр. 4) остро забележа: „Како се случи општествените науки да гледаат на човековите моќи, доблести и потенцијали како што се алтруизмот, храброста, чесноста, одговорноста, радоста и доброто расположение како на состојби-деривати, изведени, одбранбени, или комплетни илузии, додека на слабостите и негативните мотивациски состојби како анксиозноста, алчноста, себичноста, паранојата, гневот, тагата и пореметувањата, да гледаат како на состојби автентични за човекот“? Зачудува затоа што овие позитивни аспекти кај човекот постојат откако и човештвото. Ваквиот природ низ многу децении не доведе до парадоксално дефинирање на здравјето, како состојба при која не постојат знаци на болест, наместо во дефинирањето да се бараат суштинските атрибути карактеристични за доброто, за оптималната состојба на телото и умот. Проучувањето на конструктот *субјективна добросостојба* се развива напоредно со порастот на свесноста во научните кругови за важноста на овие аспекти, напоредно со сознанијата дека позитивните емоции не се едноставно опозит на негативните емоции. Дека отсуството на болест само по себе не значи и нечија добросостојба, како што и отсуството на негативни емоции само по себе не значи присуство на позитивни емоции.

Што во денешниот свет води кон тоа човекот да се чувствува добро, задоволно, среќно? Што го прави неговиот живот исполнет, во едно општество базирано на конзуматорна логика и психологија и на глобализација на вредностите на капиталот? Дали смислата на животот, добросостојбата и среќата денес имаат поинаква генеза, дали добиваат нови и поинакви значења? Проучувањето на субјективната добросостојба е актуелно, релевантно и корисно и од општествен аспект, во светски рамки но и локално. На овие испитувања денес во светот се приоѓа со научна методологија. Економските индикатори не се доволни и тие се само индиректни во однос на тоа како се живее во одредена земја. Тие не даваат доволна и суштинска информација за причините за задоволствата и незадоволствата во животот, за субјективната добросостојба.

И покрај тоа што човештвото минува низ многу различни периоди, со делумно различни вредносни системи, човекот секогаш се стремел кон добар и исполнет живот, кон лична добросостојба, кон среќа, исполнетост и задоволство од животот. Тоа не става во позиција да истражуваме што придонесува за чувството на исполнетост на животот, какви тежненија го овозможуваат, од што произлегува чувството на лична, субјективна добросостојба. Овие прашања во поглед на субјективната добросостојба последниве децении стекнаа статус на важна тема во психологијата и науките за човекот. Оттука и интересот за појавите кои се најтесно поврзани со неа.

Предмет и проблем на истражувањето

Обидот да се разбере субјективната добросостојба нужно води до испитување на природата на нејзината евентуална поврзаност со појавите од кои се претпоставува дека таа е условена. Истражувањето има за предмет да се проучи кои психолошки појави се во најтесна врска со субјективната добросостојба, во каков однос со субјективната добросостојба се одредени базични психолошки потреби и реализацијата на специфични животни цели, како и дали на оваа релација постојат одредени културни специфичности. Односно, кои животни цели и вредности се најтесно поврзани со субјективната

добросостојба? Дали се тие културно условени? Дали водат кон оптимално задоволување на базичните потреби? Од што ќе зависи нашиот одговор, доколку во еден момент во животот, во периодот на студии, или периодот на градење на кариера или во периодот на формирање на брачна заедница и семејство, не прашаат дали сме среќни и дали сме задоволни од животот?

Во оваа студија се бара одговор на дел од овие прашања. Постојат недоречености во науката во сферата на субјективната добросостојба, контрадикторни наоди во поглед на взаемното дејство на базичните психолошки потреби; улогата на себеevaluациите во градењето на субјективната добросостојба е контроверзна. Затоа, во оваа студија емпириски ќе се провери односот на субјективната добросостојба со појавите за кои се претпоставува дека се тесно поврзани со неа, а тоа се базичните психолошки потреби, животните цели и себеценењето. Воедно, ќе се провери дали во поглед на односот меѓу овие варијабли има извесни специфичности во македонскиот општествено-културен контекст во споредба со една широко прифатена конструкција-парадигма за предикторите на субјективна добросостојба.

За да се разбере подобро субјективната добросостојба нужно е да се испитуваат и функциите и процесите кои се најтесно поврзани со неа. Каква е функцијата на животните цели кои ги следиме? Какви се следствата на задоволувањето на базичните психолошки потреби? Каква е нивната функција? Тоа значи да се направи обид да се утврдат и мотивациските и емоционалните процеси во основата на субјективната психичка состојба, да се проучат психолошките потреби (кои систематски ги проучуваа и нагласуваа Маслоу, Родерс, а делумно и Леонтјев) кои се во основата на нашето функционирање и да се земат предвид целите на индивидуата кои се социјално и културно условени, како детерминанти на нејзиното однесување. Ќе биде проверено кои животни цели, дали тие со интринзична или екстринзичка природа, се посуштествени за субјективната добросостојба. Овие прашања го дефинираат *испитувачкиот проблем*, а тоа е да се испита дали *постои поврзаност меѓу субјективната добросостојба од една страна и базичните психолошки потреби, централноста на аспирациите кон интринзичните животни цели и себеценењето, од друга страна?*

ТЕОРИСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА

Среќата не е нешто случајно.
Чикзенџмихаљи²

Највисокото од највисоките добра или вредности кои човек може да ги достигне е среќата која произлегува од живот посветен на сопствениот развој и себеисполнување, заклучи Аристотел во својата посветеност на учењето за доблеста (според Waterman, 1993). Иако размислите за суштината и за елементите на психолошката или субјективната добросостојба³ потекнуваат од најраната антика, овие сфаќања ќе добијат свое отелотворување и во модерните концепти во психологијата и блиските науки, како концептот за самоактуализација на Маслов, индивидуација на Јунг, концепциите на Роџерс, Олпорт, Ериксон и други автори (Lopez & Snyder, 2003).

Корените и почетоците на систематичното проучување на субјективната добросостојба и блиските на неа психолошки појави и состојби датираат од шеесетите години од минатиот век. Низ долгата традиција на амелиорација на психопатолошките страдања на луѓето, интересот последниве декади суштински се насочува и кон превенцијата. Тоа неминовно ќе доведе до интересирање за позитивните психички состојби, за чинителите на оптималниот раст и развој на личноста и унапредувањето на добросостојбата (Kahneman, 1999; Ryan & Deci,

² "Happiness is not something what happens". Csikszentmihalyi, 1991.

³ Конструктот субјективна добросостојба постои во последните неколку децении, а она што под овој поим се подразбира, во минатото било изедначувано со среќа, евдаимонија и слични поими.

2008; 2001; Larsen & Eid, 2008). Но, факт е дека во науката тие се многукратно помалку истражувани од негативните појави. Ова од научен аспект и не е случајно и може да се каже дека е очекувано. Затоа што вечен приоритет е да се пронајдат причините за страдањата на човекот, наспроти еден истражувачки проблем, во кој, кога човек се чувствува добро би требало да се трага по причините за таквата пријатна состојба. Преокупираноста со „негативните“ појави има повеќе разбирливи причини. Пред сè, вечна е фасцинацијата со абнормалното, со причините за страданијата на луѓето, со болката. Воедно, негативните афективни состојби кои честопати имаат драматични физиолошки и бихевиорални манифестации, скоро секогаш бараат ургентност во реакцијата. Затоа и истражувањето и описот на негативните состојби отсекогаш имале приоритет пред истражувањата на причините и карактеристиките на состојбите во кои човек се чувствува добро, пријатно и здраво. Од друга страна, искуството на добросостојба не значи дека патот до неа бил без да се искушат и негативни состојби, тешкотии и незадоволства. Остварувањето на некоја долгорочна, силно посакувана цел ќе придонесе за нашата добросостојба, иако процесот на остварувањето на целта можеби бил со извесни тешкотии, проблеми, негативни емоционални состојби).

Сепак, желбите за доброто и за среќата се постојано присутни во секојдневието на луѓето, во секојдневната комуникација. Тоа не е само фолклор или рутинска тема во комуникацијата. Во сите средини среќата се проценува како нешто најважно. Таа е универзална човекова цел. По неа се копнее, се размислува, се планира. Присутна е и на институционално ниво. Среќата се појавува неколку пати и во Уставот на ЕУ. Во Декларацијата за независност на САД стои дека потрагата или тежнението кон среќата е право на секој Американец (и на секој човек). Уште Аристотел пишува за евдаимонија и за добриот живот како врвна цел. Среќата и да се биде среќен, е квалитет само по себе. Вредност сама по себе. Среќата е веројатно природна состојба за луѓето, иако ова е релативно ново гледање, за што свој одговор има и науката за еволуцијата (McMahon, 2008). Имено, се смета дека добросостојбата има своја адаптивна функција. Депресивноста и агресијата се деструктивни и автодеструктивни. Посреќните, ведрите, добро расположените, почесто се и поздрави, се перципираат како попривлечни, во предност се и во изборот на

партнерот итн. Во прилог на тезата дека за луѓето е природна состојба да се чувствуваат добро, се наодите дека на една замислена оска мнозинството луѓе се доживуваат како повеќе среќни од некоја замислена средна вредност (Veenhoven, 2008, 2000). Воедно, прашани колку сметаат дека се среќни, споредено со другите луѓе во нивното окружување или во однос на луѓето воопшто, мнозинството сметаат дека се натпросечно среќни.

Иако ние сме под влијание на сили и настани кои воглавно не можеме да ги контролираме, сепак, многупати сме имале чувство дека контролата на нештата е во наши раце, дека вешто се справуваме со нештата, господариме со ситуацијата, со судбината. Тие моменти се проследени со уживање и радост. Тоа се моменти кои остануваат во помнењето како референтни искуства, за тоа каков треба да биде животот. Овие искуства Чикзентмихаљи ги нарекува оптимални доживувања, искуство на тек, течение (искуства на психички или ментален тек) (Csikszentmihalyi, 1991). Тоа е доживувањето на сликарот кога боите на неговото платно ќе ја добијат посакуваната магнетна прегнантност која произлегува од неговата замисла, кога делото на авторот ќе ги добие контурите согласни на големата идеја, или кога бебето за прв пат ќе одговори на насмевката на родителот. Овие нешта не се случуваат само кога надворешните фактори се во некаква посакувана констелација. Спротивно на вообичаените верувања, ваквите моменти, најдобрите моменти во нашиот живот, не се моментите на релаксација, на одмор, моменти во кои сме пасивни и „не правиме ништо“, иако и тие секако може да бидат моменти на уживање, посебно ако напорно се работело за да се дојде до нив. Моментите кои остануваат во нашето сеќавање се обично моментите на постигнување, моментите во кои сме оствариле нешто навистина вредно.

Субјективната добросостојба низ историјата

Идеите за среќата и за она што денес го поимаме како субјективна добросостојба, низ историјата суштински се менувале, со периодични различни влијанија на религијата, филозофијата, па и општественото уредување (според McMahon, 2008). Содржат значења кои често се преклопувале, но еднакво често и

битно се разликувале. Денес, надвор од сферата на психичките процеси, среќата се поима со пошироко значење кое се однесува на севкупното живеење, а некои автори терминот среќа го употребуваат синонимно, или наизменично со терминот субјективна добросостојба. Всушност, конструктот субјективна добросостојба постои само во последните неколку децении, од што произлегува дека идеите низ историјата и филозофијата можеме да ги бараме и во сфаќањата за среќата и блиските поими.

Во написи од античка Грција се среќаваат сфаќања дека до среќата не се доаѓа со потрага по неа како кон цел сама за себе. Тоа е состојба која се достигнува кога животот е воден во насока на исполнување на сопствените потенцијали, со што ќе се овозможи задоволување на потреби од најдлабока психолошка природа. Дури и се сметало дека неуморното трагање по среќата како опсесија, може да го поткопа успехот на тој пат⁴, како во описот на Херодот⁵ за трагичниот крај на кралот Кресеј (во најстариот документ за историјата во западната цивилизација „Историја“). Во средниот век, во христијанската филозофија владее сфаќањето дека среќата е недостижна на овој свет. Догмата за „среќа во надежта“ (Св. Августин, според McMahon, 2008) толкува дека среќата е содржана во надежта во рајот каде сите овоземни страдања ќе бидат заменети со бескрајна среќа. Додека според ранохристијанската филозофија во овоземниот живот е невозможно да се достигне вистинска среќа, а копнежот и потрагата по среќа е грев, во времето на Просветителството, тежнението кон среќата, стремежот на луѓето да се чувствуваат добро и пријатно како резултат на своите дела, не е веќе грев. Волтер во своите дела ќе изјави: „Рајот е онаму каде што сум јас“ (во *Le Mondain*). Но, ова „ослободување“ од средновековните стеги посредно може да има и

⁴ Во поновата филозофија, највлијателно на оваа линија е учењето на Џ.С. Мил. Неговото сфаќање за последиците од намерната „потера“ по среќата е објаснето подолу во текстот.

⁵ Херодот пред Аристотел го користи поимот евдаимонија, за да го означи добриот дух, добрата природа во нас која не води кон божествен живот. Но Херодот нагласка става на непредвидливиот тек на животот, дека евдаимон може и да не напушти. Дали евдаимон е со нас или не, може да биде неизвесно до крајот на животот. Оваа нагласка на непредвидливиот живот е еден од централните аспекти во традицијата на грчката античка трагедија. Во следните векови, акцентот се става на доблесноста, на нашата доблесна природа, на добрите, доблесни потенцијали во нас. Евдаимонија се толкува како крајна цел во животот, како највисоко добро и возвишена состојба на среќа, среќата сфатена како „...активност на душата при изразувањето на доблести (Аристотел, според McMahon, 2008)“.

брутални последици во рефлексите кај тогашните генерации. Имено, ако да се биде среќен е пожелно и нормално, ако среќата е природна состојба кај луѓето, дали тоа значи дека кога некој не е среќен нешто не е во ред со него, дека ја нарушил таа природна состојба, не успеал да ја постигне, или дека потфрлил во животот? Така, за разлика од средновековната христијанска мисла и практика, која предизвикуваше вина кај оние кои тежнееја да бидат среќни на овој свет, Просветителството иницираше нов светоглед и пред сè практика кои ја генерираа вината како последица од неуспехот да се биде среќен. Ова ново преиспитување на смислата на животот ќе го роди егзистенцијализмот. Ако среќата не зависи од Бога или од боговите, ако не зависи ниту од ѕвездите ниту од судбината, туку само од нас, тогаш неуспехот да се биде среќен не е ништо друго освен неуспех и голем пораз. Што ако потрагата по среќа стане причина за наша мизерија (Samuel Johnson)? Преиспитувањето од ваква природа, како и прераната смрт на неговата љубов и шокот од смртта на илјадници во мигот на земјотресот во Лисабон во 1755 г., кај сега веќе повозрасниот Волтер ќе предизвика и преиспитување на неговиот дотогашен оптимизам. Тоа во „Кандид“ ќе биде преточено во провокација и преиспитување дали „Овој свет е најубавиот од сите светови“. Се надоврзува и Русо: „среќата не напушта нас или ние ја напуштаме неа“. Но ова преиспитување кај Русо не значи дека тој се откажува од вербата дека среќата е природна состојба. И затоа ќе заклучи дека ако денешниот свет на сè поголеми можности продуцира и сè поголеми желби, кои станува сè потешко да бидат остварени, значи, ако модерниот свет и човековата природа која се измени во тој модерен свет го прават човека неспособен и немоќен да стане среќен, ваквиот свет и ваквата човекова природа мора да бидат променети. Повикот за промена на општеството звучи револуционерно, но мора да се потенцира дека Русо никогаш не мислел дека некое општество или влада со радикални и револуционерни мерки ќе може да ги направи луѓето среќни. Ниту дека луѓето може и треба да бидат „доведени“ во состојба на среќа, туку дека најдобро општество е она, кое ќе создаде услови и ќе им овозможи на луѓето да станат среќни. Сепак, неговите идеи за среќата и за промена на општеството ќе бидат и поинаку толкувани и ќе бидат инспирација за двовековни експериментирања со општествени системи, со идеал дека сите луѓе може и мора да бидат среќни. Неговите идеи ќе бидат еден од изворите на инспирација за

француската револуција, за прогласот на Јакобинците дека „Среќата е нова идеја во Европа”, инспирација која ќе доведе и до социјалистичките револуции како обиди за радикална трансформација во среќни општества. Потрагата по среќата станува двигател за крупни општествени и индивидуални промени. „Прогонот” по среќата станува право и своевидна обврска за сите. Силна илустрација на критиката на ваквото сфаќање за потрагата по среќата, како и на последиците од тој целоживотен прогон додека смртта не не сопре, а среќата сепак ќе избега, се личните белешки на Џон Стјуарт Мил.⁶ После личен колапс и потиштеност, во својата автобиографија забележа како лична исповед: „Сега мислам дека оваа цел (среќата) може да се достигне само ако не се тежнее кон неа како кон директна цел. Среќни се само оние чии умови се насочени кон други цели; поинакви од личната среќа; кон среќата на другите, подобрувањето на човештвото... Целејќи кон нешто друго, тие попатно ја наоѓаат среќата... Прашајте се себе сѝ дали сте среќни, (и во тој миг) ќе престанете да бидете. Единствен начин е да се тежнее, не за среќата, туку за некоја цел надвор од неа, како целта на животот... Оваа теорија стана основа на мојата филозофија на животот (во Mill, *Autobiography*, стр. 117-118, според Naybron, 2008)”. Оваа идеја, во својата *Теорија на шек* ја следи и Чикзентмихаљи, еден од столбовите на движењето за позитивна психологија. Оние луѓе кои се ангажирани во активности што им имаат смисла и цел, активности кои им се предизвикувачки сами по себе, се позадоволни од својот живот, а тоа се одразува позитивно и на нивната субјективна добросостојба. Повикувајќи се на Мил, истакнува: „ние не можеме да ја достигнеме среќата така што свесно и намерно ќе ја бараме. Треба да се посветиме на нешто што нам ни има смисла и вредност” (Csikszentmihalyi, 1991). Во оваа смисла ќе се навратиме на патешествието на Кандид, кој обиколувајќи го светот ќе се врати помудар отколку кога тргна, но не и посреќен и едноставно заклучува: „...мораме да ја култивираме својата градина”; со идеја дека патот до среќата тргнува од нашата градина, со мали промени во себе, со средувањето на својот живот, со тежнение кон вредните нешта. Животот и општеството денес не е можно да се променат со револуција, туку со само мали

⁶ Џ.С. Мил е несуден наследник на Џереми Бентам во учењето за среќно општество и утилитаризмот и во добар дел од младоста е посветен на учењето за среќата. Несуден наследник, со оглед на влијанието врз неговиот развој од Бентам како пријателот на неговиот татко.

промени, секој кај себе, во себе, во конверзацијата со другиот. Секој може да се менува, а менувајќи се себе си, во еден мал дел го менува и општеството и културата.

Во филозофски и историски контекст, на теоретизирањата во сферата на појавите блиски на субјективната добросостојба, им претходи толкувањето на поимот добросостојба. Бројните теориски концепции, Хејброн (Haybron, 2008) ги класификува во пет пристапи. Меѓунив, најпознати се:

Хедонистичките теории, според кои добросостојбата е одредена од односот (или балансот) меѓу пријатните и непријатните доживувања, односно од хедоничкиот тон на нашите доживувања во однос на сопствениот живот и дали и во колкава мера преовладуваат позитивни доживувања.

Теории на желби или преференции, според кои субјективната добросостојба е условена од задоволеноста на нашите желби или преференции, односно од нивната исполнетост. Силна критика на ова гледиште е фактот што ние може да имаме желби чие исполнување не е релевантно за субјективната добросостојба, а неретко исполнувањето на некои желби може да се одрази и штетно на добросостојбата.

Теории на автентична среќа го илустрираат сфаќањето дека некој е среќен и таа среќа е автентична, кога ги осознал условите и приликите на својот живот, но воедно е и автономен, што би значело дека среќниот живот ги рефлектира навистина личните вредности кои не се резултат на манипулација или грубо условување од културата. Ова гледиште е најблиско до поимањето на субјективната добросостојба бидејќи всушност се заснова на глобалното задоволство од животот и на позитивните афекти.

Евдаимонистичките теории се под силно влијание на Аристотел и неговото сфаќање за добриот (доблесниот) живот, според кое добриот живот подразбира перфекција, живот исполнет со доблесност. Само така може да се реализира нашата вистинска природа. За евдаимоничките концепции заедничка е телеолошката идеја дека добросостојбата доаѓа со исполнувањето на нашата

вистинска природа⁷, а оваа идеја веројатно е најизразена кај оваа група на теории. Аристотел добросостојбата ја препознава во доброто (доблесното, оптималното) функционирање, значи да се живее добро како човечко битие низ исполнувањето на човековата природа. Потенцирањето на доблесноста не значи дека овие гледишта го нагласуваат само моралниот аспект, иако моралната доблесност е суштинска за добросостојбата. Таквиот живот воедно ќе овозможи полно остварување на нашите потенцијали, а токму тоа е патот кон добриот живот исполнет со пријатни чувства⁸. Современите евдаимонички концепции се поврзуваат и со учењата на Маслов, Роџерс, Леонтјев.

Теориите на лисија (список), имаат позиција дека добросостојбата следува доколку се исполнети одредени вредности или добра, како знаење, задоволства, пријателства, исполнетост (кои може да се идентификуваат како листа на пожелни нешта). Филозофските позиции и овде во голема мера произлегуваат од учењето на Аристотел. Карактеристично за ваквите гледишта е што, листата на вредности може да биде различна за различни индивидуи, а посебно во различни животни контексти. Оттука, листата на вредности не може да ја долови суштината на добросостојбата. Но од друга страна, има доза на практичност. Имено, ако одредена вредност се јавува во повеќето листи, тогаш постои основа сериозно да се смета на неа во конципирањето на добросостојбата.

Сепак, нужно е да се потенцира дека низ антиката и многу векови потоа среќата и добросостојбата, онака како што денес се гледа на нив, како доживување, како задоволство од животот, не биле од особена важност во филозофијата и интелектуалниот живот (според McMahon, 2008). Доблесноста, добриот живот и размислувањата како до него секако дека биле важна тема, но среќата како доживување и личен однос кон сопствениот живот и како нешто за што може индивидуално да се одлучува не е во фокусот на интересот. Имено,

⁷ Евдаимоничките концепции за добросостојбата и среќата имаат доза на контрадикторност. Од една страна заземаат телеолошки позиции, а од друга страна зборуваат за „вистинска природа“ на човекот што подразбира дека таа вистинска природа е дадена, во основа-вродена, што имплицира детерминизам.

⁸ Аристотел во овој контекст за пријатноста зборува како за позитивен афект, но како следствие или попатна појава на доблесниот живот.

античките и средновековните европски филозофи, сметаат дека едноставно, луѓето не се „надлежни“ за нивната добросостојба. Дури и хедонистите следбеници на Епикур сметаат дека на повеќето луѓе им е потребно извесно просветлување во поглед на нивните вистински интереси. Се наметнува дилемата, ако низ многу векови прашањето за среќата било вака третирано, зошто, кога и како настанува промената и тоа станува интерес на филозофијата и науката? Тоа се случува во модерно време, кога ќе дојде до промена во сфаќањата за личниот авторитет во однос на нешта како што е среќата или личната добросостојба. Човекот станува авторитет, станува факторот од кого зависи неговата лична среќа и добросостојба. Така, модернизмот прокламира дека нам ни се потребни само слобода и можности, а човекот ќе знае што е најдобро за него. Сепак, науката за субјективната добросостојба ја открива темната страна на ова верување. Моќна илустрација за неа е сознанието дека многу луѓе што имаат високи приходи и имаат можности какви што мал дел од луѓето на планетава имаат, не се и најсреќните на светот, немаат изразено висока среќа и субјективна добросостојба. Не се најсреќни оние што се најбогати, што имаат најмногу можности, што се најмоќни или најславни.

Хедоничка насиројни евдаимоничка традиција

Денес толкувањата за добросостојбата на луѓето и блиските појави главно спаѓаат во две силни струи во оваа област на психологијата, втемелени во две традиции. Поради важноста на импликациите што ги имаат поимите хедонија и евдаимонија на истражувачкиот проблем, ќе бидат подетално објаснети.

Станува збор за две различни филозофии и двете еднакво древни колку што се и современи. Едната од нив во емпирииската психологија е воведена од Ед Динер во 60-те години од минатиот век, а кон крајот на минатиот век од Даниел Канеман е наречена хедоничка во статијата под наслов „Објективна среќа“, објавена во зборникот: „Добросостојба: основање на хедоничката психологија“ (Kahneman et al., 1999). Во ова дело, тој експлицитно наведува дека добросостојбата во својата суштина подразбира присуство на пријатни емоции и задоволство од животот. Според приврзаниците на второто гледиште, субјективната добросостојба не е само среќа, туку претпоставува актуелизација

на човековите потенцијали. Терминот евдаимонија во контекст на субјективната добросостојба во психологијата го внесува Вотерман во 1993 (Waterman, според Ryan and Deci, 2008, 2001). Според него, евдаимонија настапува кога носечките активности на луѓето се конгруентни на нивните длабоко засновани вредности. Во сфаќањето за евдаимонија силно влијание има учењето на Аристотел, но корените стигнуваат и до најстариот сочуван запис од човекот, Епот за Гилгамеш кој содржи описи кои се однесуваат на психата. Тоа значи дека тежнението и размислувањето за себереализирањето и за тоа каква е вистинската човекова природа се присутни отсекогаш. Под влијание на Аристотел, на добросостојбата со векови се гледа како на процес на исполнување или остварување на нашиот „даимон“ односно вистинска природа.

Во современите аргументации за тоа што е суштината на добросостојбата, дискутабилно е што приврзаниците на евдаимонизмот неаргументирано на хедоничкото толкување му припишуваат конотации на зборот хедонија и хедонизам кои, всушност, не се карактеристични за добросостојбата. Нападите главно се преточени во погрешното толкување дека субјективната добросостојба се однесува само на задоволства и среќа. Генезата на ваквото сфаќање влече корени повторно од античката филозофија, во барањето одговор на прашањата: што го чини добриот живот? Како до добар живот? Сократ прашува: како треба да се живее? Или парафразирано, како секој би требало да живее? Нема голема античка школа што нема и своја концепција за тоа што е добар живот, тие концепции повеќе или помалку се разликуваат, но сепак нема школа која не подразбира дека добриот живот е воедно и пријатен. И тоа воопшто не подразбира дека добриот живот е (само) потрага по пријатности. Добриот живот има многу чинители, а кога ќе се постигне, или достигне, добриот живот е пријатен. Аналогно, многу фактори влијаат на субјективната добросостојба. Кога таа ќе се достигне, кога некој ќе има исполнет живот кој му има смисла и вредност, кога некој е задоволен од животот на сите полиња, таквата состојба е секако пријатна. Но ваквото сфаќање никако не треба да се симплифицира и вулгаризира сметајќи дека тежнението кон субјективна добросостојба е само тежнение кон пријатности и задоволства или само тежнение кон задоволства. Затоа значајни автори на полето на проучувањето на субјективната добросостојба пријатноста ја сметаат и како еден од нејзините индикатори.

Пријатноста е составка и индикатор на субјективната добросостојба, а не цел сама за себе. Истакнувањето на пријатните емоции како индикатор на субјективната добросостојба, понекогаш од страна на авторите кои припаѓаат на денешната т.н. евдаимоничка традиција погрешно се толкува дека задоволствата се сметаат за суштина на субјективната добросостојба. Она што се подразбира под евдаимонија, како живот воден од доблести, како тежнение за себереализација, е во основата на субјективната добросостојба, без оглед на која традиција припаѓаат авторите. А кога се живее така, тоа секако е пријатен живот. Платон во „Држава“, вели дека недоблесноста секогаш доведува до телесна (физичка) дисхармонија, а само доблесноста, само доблесниот живот е вистински пријатен (според Науброн, 2008). Пријатноста на овој начин се поврзува со доблесноста, со евдаимонија. Затоа и евдаимонија во суштина подразбира пријатност. Затоа преголемото нагласување на пријатноста како на единствена одлика, која е неспорна појава и следство и на доблесниот живот е несусштинска полемика во областа на субјективната добросостојба и позитивната психологија.

Ваквите реакции и сфаќања делумно се резултат и на односот кон емоциите во науката и во филозофијата, што повторно не води до Аристотел. Тој развил многу влијателно учење за улогата на емоциите во животот, поточно, за штетното влијание на емоциите за добриот, доблесен живот. Но она што денес ретко се споменува е дека таквото негово сфаќање се однесува всушност на силните страсти (што во овој контекст би биле неконтролираните афективни реакции). Тој смета дека на среќата (на истите позиции се и Стоиците) не треба да се гледа како на наша посебна цел, бидејќи среќата е само последователна појава на доблесно воден живот.

И во хедоничката традиција себереализирањето е суштинско за човековата егзистенција. Притоа, виртуелно во секој миг, човек може да го евалуира својот живот. А бидејќи емоциите по својата функција се јавуваат како реакција на сè што е релевантно во нашиот живот, секоја евалуација на животот сама по себе содржи емоционална компонента. Емоционалните проценки на релевантните настани се составен и неодвоив дел од психичкиот живот, што е далеку од само потрага по среќа и задоволства. Филозофијата на денешната хедоничка позиција тргнува од тоа дека токму нашите емоции се огледало и

наша реакција на сето она што ни се случува во животот, огледало на тоа каков живот водиме. Нашите емоции се огледало на тоа каков е нашиот живот и нашиот однос кон животот. А тоа е валидна само-проценка која соодветствува на нашата психолошка реалност. Соодветствува на филозофијата на поимот субјективна добросостојба што подразбира дека тоа е проценка која потекнува од нас самите и се однесува на нашиот живот онаков каков што ние го доживуваме, а не според некои хипотетички надворешни критериуми. Воедно, евдаимонија на некој начин претставува идеал, се однесува на идеални вредности и доблести кај човекот. Но дали сите идентично ги поседуваат и дали сите идентично ги реализираат? Човек не може никогаш да знае кој е неговиот даимон или вистинска природа, па оттука ова прашање во контекст на субјективна добросостојба станува епистемолошки проблем. И самите денешни авторитети на евдаимоничката традиција, ќе истакнат дека евдаимонија не е чувство, туку тоа е попрво опис на карактер (Ryan et al, 2008).

Од друга страна, во описот и разбирањето на овие поими неизбежно се инволвирани значењата од античките времиња. А најчесто, такви споредби е невозможно да се направат. Значењето на денешниот збор среќа не е потполно идентично во македонскиот и во англискиот јазик, разликите се сигурно уште поголеми во споредба со кинескиот или некој инду јазик (посебно имајќи ги предвид културните влијанија во генезата на значењата на поимот), а за споредба со античкиот грчки јазик воопшто и не можеме да зборуваме затоа што таков збор и не постоел. Како што ќе илустрира Хејброн, ако прашаме Американец колку е среќен и со соодветниот термин ако прашаме антички Грк колку е „евдаимон“, всушност поставуваме две различни прашања, едно психолошко и едно етичко.

Дефинирање на субјективната добросостојба

Она околу што се сложуваат поголемиот дел од авторитетите на полето на субјективната добросостојба е дека тоа е сложен конструкт кој се однесува на оптималното функционирање од психолошки аспект, што се манифестира низ позитивно чувство во однос на себе си и сопствениот живот. Субјективна добросостојба е чувство кое произлегува од општата проценка на сопствениот

живот, односно за задоволството од сопствениот живот (кое е изградено од задоволството од различните области од животот) како резултат на остварување на посакувани и вреднувани нешта, што го прават животот исполнет и пријатен. Субјективната добросостојба подразбира живеење кое е во согласност со оние мотиви, цели и однесување кои ги задоволуваат длабоките потреби од психолошка природа. Чувството на субјективна добросостојба е проценка. Таа проценка е комплексна, тоа е резултанта од односот кон сопствениот емоционален живот, од односот кон своето когнитивно интелектуално функционирање, од односот кон реализираноста на личните аспирации и следењето на личните вредности. Чувството на субјективна добросостојба произлегува од интеракцијата на овие сфери на психичкото функционирање и е резултанта на процесот на самоевалуација на исходот од таа интеракција. Нивото на субјективна добросостојба е всушност одговор, дали од тој однос произлегува чувство на задоволство, чувство на исполнетост на животот, чувство дека животот таков како што го водиме или живееме има смисла.

Операционално, поимот субјективна добросостојба ги обединува афективната и когнитивната евалуација на сопствениот живот. Динер и соработниците, субјективната добросостојба ја дефинираат токму на еден операционален начин, како почесто доживување на задоволство од животот и пријатни емоции и само ретко непријатни емоции (Diener et al, 1997). Значи, таа подразбира среќен живот во кој суштински превладуваат пријатни доживувања, следено со високо задоволство од животот (Diener & Lucas, 2000; Oishi, S., & Diener, E., 2001; Scherer et al. 2004; Schimmack, et al., 2004; Wrosch et al. 2007). Тоа значи дека во основа на субјективната добросостојба се наоѓаат две меѓусебно тесно поврзани компоненти. Првата проценка е афективна, која се однесува на хедоничката рамнотежа меѓу позитивните и негативните емоционални искуства, како актуелните, така и кумулираните во минатото, кои секако имаат силно влијание. Притоа, Рајан и Десај емпириски потврдуваат дека за субјективна добросостојба поважно е позитивните емоционални доживувања да бидат пофреквентни, а помалку важен е интензитетот на емоциите (Ryan & Deci, 2001). И сфаќањето на Роџерс дека емоционалните процеси се индикативни за организмичките процеси на евалуација на нештата е во прилог на позицијата за

позитивните емоции како суштествена компонента на субјективна добросостојба.

Втората проценка е когнитивна, таа е во однос на задоволството од животот во целина, односно општото задоволство од специфичните домени од животот, како задоволството од личните постигнувања, од професијата, од работата, од односите во работната средина, од академските постигнувања, од бракот и односите со брачниот партнер, од социјалните врски, од односите со значајните лица, задоволството од тоа дали имаме и како го поминуваме слободното време итн. (Diener & Lucas, 2000). Тоа е вредносен суд за сопствениот живот и е одраз на тоа колку се исполнети целите, кои произлегуваат од личните вредности и личната смисла на животот. Но, оваа компонента, покрај когнитивната евалуација на животот во споредба со прифатените стандарди за добар живот, сепак содржи и афективна информација во однос на нашето доживување на сопствениот живот.

Од операционализирањето на субјективната добросостојба, според која таа подразбира почести позитивни емоции а поретки негативни емоции, не треба погрешно да се заклучи дека тежнението кон субјективна добросостојба значи тежнение и постигнување на задоволства и избегнување на незадоволства или непријатни емоции. Овој погрешен заклучок неретко се среќава во литературата поради поврзувањето на концептот за субјективна добросостојба со концептот за хедоничка добросостојба, поради тоа што во создавањето и на обата конструкти учествуваат истите автори како Динер, Шварц, па дури и Канеман. Но, грешката е во толкувањето на идејата за (делумно) хедоничката природа на субјективната добросостојба. Имено, јасно е дека прашањето дали некој се чувствува добро во однос на сопствениот живот и дали тоа се манифестира со пофреквентни пријатни доживувања, има хедоничка природа. Но тоа не дава основа за тврдењето дека концептот за субјективна добросостојба претпоставува тежнение кон хедонизам, кон доживување задоволства и избегнување незадоволства, а уште помалку дава основа дефинирањето да се сведе само на тоа објаснување. Мора да се има предвид и когнитивната компонента, односно свесната самопроценка за задоволството од животот. Грешката се состои во тоа што индикаторот се изедначува со целта. Доколку некој е задоволен од животот

реализирајќи ги своите потенцијали, и честопати доживува успеси и чувствува исполнетост, што секако ќе биде проследено со чести пријатни доживувања, тоа не значи дека хедонизмот е негово/нејзино тежнение и дека цел кон која тежнее тоа лице се задоволствата. Пријатните доживувања не се цел сама за себе. Емоциите имаат многу посложена функција и динамика. Односот на доживувањата на позитивни и негативни емоции е (индиректен и не единствен) показател дали таа индивидуа живее добро и дали се чувствува добро. Емоциите претставуваат евалуативен суд кој е во суштинска врска со нашите желби, посакувања, вредности, интересирања, цели. Таа евалуација е всушност евалуација на персоналното значење на нешто што се случува или може да се случи во нашето внатрешно или надворешно психолошко окружување. Според Соломон, емоциите се сржта на нашето постоење, систем на значења и вредности во рамките на кои нашите животи или се развиваат или стагнираат (Solomon, според Robinson, 2004). Релевантноста на емоциите како чинител на субјективната добросостојба произлегува од оваа нивна функција. Имено, ако емоциите се реакција на стимулации релевантни за организмот, на настани или нешта што би можеле да се случат, самото јавување на емоција укажува дека се случува нешто релевантно, важно за организмот. Оттука и односот на позитивните и негативните емоционални доживувања е показател на тоа во каков однос се настаните кои се релевантни за нас (Frijda, 1999). Затоа, емоционалната евалуација и емоционалните доживувања се во тесна врска со задоволството од животот, што уште повеќе потврдува дека концептот на субјективна добросостојба не се однесува на хедонизмот, тесно сфатен. Тежнението за реализација на сопствените потенцијали е природна тенденција. Оттука, доколку некоја (психолошки здрава) индивидуа се чувствува задоволно од својот живот тоа веројатно ќе биде одраз на реализираноста на нејзините потенцијали (во согласност со аспирациите). Тоа значи дека функционира релативно оптимално, повеќе или помалку во согласност со сопствените вредности. Значи, задоволството од животот неминовно имплицира проценка во доменот на самоактуелизацијата, исполнувањето на сопствените потенцијали и капацитети. Затоа, концептот за субјективна добросостојба дефинитивно не се однесува на хедонизмот, чувството на субјективна добросостојба дефинитивно не е базирано само на пријатни доживувања. Концептот за субјективна

добросостојба се однесува на проценката дали некој се чувствува добро и задоволно од животот онаков каков што е, а не е проценка дали животот го водиме „онака како што треба“ за да биде во согласност со врвни универзални критериуми. Ако идејата за еудаимонија води потекло од Аристотел, кој под еудаимонија подразбирал реализирање на човековата вистинска природа, ако задоволството од животот и пријатните доживувања како резултат на успесите во животот се одраз на реализацијата на сопствените потенцијали или на реализацијата на сопствената вистинска природа, тогаш, концептот за субјективна добросостојба всушност се преклопува со сфаќањето за еудаимонија и никако не може да се сведе на хедонизам како тежнение кон задоволства. Уште повеќе што дури и Аристотел под хедонија подразбирал задоволство и пријатни чувства кои следат кога некој ќе ги постигне или достигне нештата кои ги посакувал (Deci & Ryan, 2008).

Јасно е дека на ваков начин немаме еден универзален објективен критериум или еден универзален стандард при мерењето на варијаблата субјективната добросостојба, како што на пример имаме во случајот на мерењето на класичните концепции за интелигенцијата. Но, тоа е една од суштинските одлики на субјективната добросостојба. Причините или условите кои во случајот на една индивидуа ќе доведат до изразено чувство на субјективна добросостојба, не значи дека ќе водат и во случајот на друга единка. Односно, проценката е есенцијално субјективна, лична, се однесува исклучиво на сопствениот живот, на личните доживувања, на личната евалуација на настаните од животот.

Во литературата од областа на добросостојбата, се среќава и конструкт под името „психолошка добросостојба“. Авторите Рајф и Сингер (Ryff & Singer, 1998, според Deci & Ryan, 2004), овој конструкт го дефинираат како актуелизација на човековите потенцијали и определуваат 6 аспекти на „психолошката добросостојба“: автономија, личен развој, себеприфакане, целисходност на животот, компетентност и позитивна социјална поврзаност. Може веднаш да се забележи дека ваквата концепција значително се разликува од концепцијата за субјективна добросостојба застапена во оваа студија. Таа повеќе се доближува до

концепција на личноста и е значително широка. Истражувањето во однос на тоа како луѓето го доживуваат сопствениот живот и како се чувствуваат во однос на него, со ваквиот приод добива облик во кој научниците им кажуваат на луѓето што е добросостојба и кога всушност тие се чувствуваат задоволно и добро во поглед на својот живот, наместо луѓето самите да им кажат на истражувачите што го прави нивниот живот добар. Истражувањето на субјективната добросостојба нема за цел да се дефинираат стандарди како треба да се живее за да се достигне вистинската природа на човекот, меѓу другото и затоа што самата идеја за „вистинска природа“ на човекот е дискутабилна, туку на истражувањето како се чувствуваме на тој пат. Ако се има предвид дека добросостојбата (или среќата) имплицира себerealizирање, тогаш истражувањето на субјективната добросостојба, за секој човек посебно, виртуелно е посебен случај, со конкретни потенцијали и индивидуални критериуми. Се однесува на субјективната проценка на таа индивидуа во однос на нејзините потенцијали, на нејзиното задоволство од реализираноста на тие потенцијали и можности, на задоволството од својот конкретен (уникатен) живот, проткаен со бројни пријатни и непријатни доживувања. Значи, тоа е самопроценка на конкретна индивидуа за нејзиниот конкретен живот. Таа проценка не е во однос на надворешни критериуми, иако и внатрешните критериуми се секако резултат на процес на интроектирање на срединските. Но, постои суштинска разлика кога зборуваме за надворешни критериуми како (универзални) стандарди и кога зборуваме за надворешни критериуми или вредности кои кај секоја индивидуа по пат на интоекција ќе доведат до уникатен систем на вредности и единствена личност. Секој од нас има единствена структура на вредности и особини, со единствена констелација меѓу нив од кои произлегува единствена самопроценка на задоволството од актуелната состојба во сите подрачја од нашиот живот.

Во филозофијата, психологијата и воопшто во општествениот живот и денес се среќаваат неколку поими кои имаат слични значења и се користат во сличен контекст, но сепак се однесуваат на посспецифични (а со тоа и различни) проценки и имаат свои дефинирани значења. Меѓу нив, најчести се поимите благосостојба, задоволство од животот, квалитет на животот и веројатно

најинспиративниот -среќата (врската со овој поим веќе е спомната во текстот). Што ги разликува овие поими? Конструктот квалитет на животот вообичаено има пошироко значење кое може да опфаќа и физички услови и услови во окружувањето, а од друга страна, за разлика од субјективна добросостојба сам по себе нужно не имплицира две нешта. Прво, дека се заснова на самопроценка, што е суштината на конструктот субјективна добросостојба, а од друга страна не имплицира нужно и лична проценка на задоволството од животот. Конструктот задоволство од животот е когнитивна проценка за тоа колку сме задоволни од нашиот живот во целина, од начинот на кој живееме. Иако тоа задоволство може да биде базирано на емоционални доживувања, нужно не имплицира афективна проценка и однос на единката кон сопствените емоции и расположенија (на начин како што е тоа се поима кај субјективната добросостојба). Конструктот благосостојба има економска конотација, и обично се користи кога се потенцира дека поединецот или општеството имаат сè што им е потребно. Воедно, асоцира и на изобилие. Значењата на поимот среќа се разликуваат зависно од академските позиции и од областа на проучување на авторите. Во рамките на проучувањето на психичките процеси, среќата е емоционално доживување, односно реакција на организмот на одредена стимулација или ситуација која е евалуирана како исклучително поволна, при што реакцијата е проследена со физиолошки промени и потенцијал за акција, а севкупното доживување е соодветно позитивно афективно обоено. Притоа под среќа се подразбира интензивното, на моменти и еуфорично доживување, кое временски е тесно врзано со настанот па затоа е и релативно краткотрајно. Тоа е и релативно површно ако се спореди со поширокото сфаќање на поимот среќа. Имено, надвор од границите на психичките процеси, среќата има пошироко значење, поим кој и временски е поширок и се однесува на севкупното живеење (Јанаков, 2007). Многу автори терминот среќа го употребуваат синонимно, наизменично со терминот субјективна добросостојба. Неретко во извештаите од своите истражувања идентификувани со областа на субјективната добросостојба, во текстовите овие два термини ги употребуваат напоредно. Меѓу нив е и Канеман, кој среќа и добросостојба ги употребува како синоними (Kahneman, 1999). Ова секако не значи дека ова важи за сите автори кои ја проучуваат среќата или субјективната добросостојба. Поимот субјективна добросостојба во секој случај

е близок до поимањето на состојбата да се биде среќен, за разлика од само чувството на среќа, како емоција или како релативно краткотрајно расположение. Но, терминот среќа сепак секогаш нужно не мора да имплицира дека таа состојба е заснована на свесна когнитивна самопроценка на задоволството од сопствениот живот (иако најчесто е така). Поимот субјективна добросостојба се однесува на односот кон сопствениот живот и произлегува од живот воден кон самоактуелизација и исполнување на сопствените потенцијали и содржи значења кои се однесуваат на чувствата во врска со себе си. Може да се каже дека поимот субјективна добросостојба обединува повеќе димензии од споменатите блиски поими со поспецифични и поинакви значења.

Резимирајќи, се воочува дека субјективната добросостојба е во фокусот на значајни проучувања од афективната, когнитивната и конативната сфера. Чувството на субјективна добросостојба е појава на емоционално ниво, на когнитивно ниво е одраз на увидот и свесноста во вредноста на своите дејства и когнитивна проценка на задоволство од постигнувањата и од животот во целина, а на конативно ниво е следствие на процесот на реализација на личните тежненија и цели. Субјективната добросостојба е последица на мотивацијата но и причина за мотивација. Станува збор за еден обединувачки концепт.

Важни обележја на субјективната добросостојба

Конструктот *субјективната добросостојба* има неколку значајни обележја и значења. Имено, проучувањата на субјективната добросостојба се однесува на *целиот опсег* на личното доживување на сопствената состојба, од агонија до еуфорија (Diener, Suh & Oishi, 1997). Се проучуваат и причините кои ги доведуваат луѓето во непријатни состојби како чувство на безнадежност, потиштеност, отсуство на смисла на животот, тага, депресија и други негативни состојби, а интензивно се проучуваат и факторите кои влијаат луѓето да се чувствуваат среќни, задоволни, исполнети. Понатаму, субјективната добросостојба обично се однесува на *долг временски период од животој*, односно самопроценката обично се однесува на сопствениот живот во целина. Воедно, конструктот субјективна добросостојба може да се испитува и на ниво на

актуелна состојба, самопроценка за моменталната состојба, проценка за даден момент или ограничен период.

Можеби суштинско обележје на проучувањето на субјективната добросостојба е што се базира пред сè на *самопроценка*, проценка која се врши од *внатрешна перспектива*. Секако личноста е културно-општествено детерминирана, но идејата е дека субјективната добросостојба е лична конструкција, а не објективна мерка. Всушност една автентична проценка на личната состојба и може да биде само субјективна, тоа е лична конструкција за сопствениот живот, за што веројатно и не е можно да се создаде т.н. реална или објективна проценка. Таа е различна од проценката на менталното здравје, каде референтните точки за анализа се условно речено објективни и надворешни и на основа на кои се воспоставува дијагноза, која е релативно независна од тоа како таа индивидуа се чувствува⁹. Но, со ваквата проценка немаме сознание за тоа како самите луѓе ја доживуваат сопствената состојба од психолошки аспект. Кај некое (клинички) ментално здраво лице, без оглед на статусот во општеството и примањата, не можеме да знаеме дали тоа ја прави задоволно од својот живот, од работата и професионалните постигнувања, дали е среќно со својот брак, дали има доживување дека животот му има цел и смисла кои ги смета за важни и повредни од основната егзистенција и престижот. А сето ова е едно длабоко внатрешно доживување од лична перспектива на индивидуата. Оваа субјективна проценка врз основа на внатрешните доживувања не мора да се поклопува со надворешни критериуми и мерки за претпоставена среќа и вредно постигнување. Токму тоа обележје, дека од лична и внатрешна перспектива се врши проценката на сопствената психичка состојба, е можеби клучната разлика меѓу проучувањата на полето на субјективната добросостојба и клиничката психологија.

Проценката колку сме задоволни од својот живот во некој период, неизбежно ќе биде заснована на нашата меморија и како таква, може да е изразено позитивна а сепак да не кореспондира со реалните случувања. Но, колку и да не одговара на реалните случувања, индикативно и важно е што

⁹ Секако дека ваквиот начин на проценување на нечија психичка состојба е продуктивен и корисен и е суштински во традиционалната клиничка психологија

преовладале сеќавањата на позитивните доживувања, како и нивното дејство на севкупната психичка состојба. Не е занемарливо кои и какви содржини ќе си „изборат“ место во меморијата. Кои содржини имале поголемо влијание и поголема важност во градењето на структурата на емоционални искуства. Секоја индивидуа е во единствена позиција само таа да ги искусува своите пријатни или непријатни настани. Само во однос на своите лични особини и критериуми може да процени дали животот го доживува како вреден или не. Токму затоа - *субјективна*, и затоа мерки добиени од само-проценка. Во секој момент нашиот живот има конкретни особености во поглед на бракот, статусот на работното место, социјалниот живот итн. Сите овие параметри сами по себе не значат ништо ако не се анализираат во поширокиот контекст на личноста и важните за неа параметри. Но, клучните параметри не се постигнувањата на другите луѓе (барем не се од суштинско значење), ниту се само од материјална природа. Работното место, бракот или студиите се проценуваат и добиваат хедоничка обоеност само во конкретен животен домен, само во контекст со индивидуалниот систем на цели и вредности. Покрај предноста на ваквиот пристап, тој има и недостатоци. Имено, во одредени случаи, иако информацијата за високо ниво на субјективна добросостојба ќе потекнува од самата индивидуа, можно е таа да нема адекватен контакт со реалноста и да биде со психички потешкотии, односно лошо ментално здравје. Од друга страна, индивидуа која е социјално функционална и е ментално здрава според клинички критериуми, не мора да има и високо ниво на субјективна добросостојба. Оттука, проценката на субјективната добросостојба не е истовремено и проценка на ментално здравје. Овие полиња на интерес иако имаат заеднички точки, не се поклопуваат. Сепак ова е само еден аспект на мерењето на субјективната добросостојба, со само-проценка кај условно кажано здрави лица).

Еден карактеристичен ефект кој се однесува на мерките на субјективната добросостојба, а произлегува од тоа што тие се базирани на самопроценка е т.н. ефект што повеќето луѓе се среќни. Имено, повеќето луѓе изјавуваат, проценуваат дека на замислена оска се среќни на средната замислена точка. Од статистички аспект ќе се наметне сомнеж околу валидноста на ваквите одговори, а со тоа и околу валидноста на мерењето на субјективната добросостојба. Но, ваквите одговори имаат објаснување. Ако знаеме како се одразува негативната

емоционална состојба и на психички и на физиолошки план, можеме да претпоставиме дека доколку луѓето се чувствуваат непријатно за се што се случува низ секојдневието, тогаш последиците на психосоцијален и психосоматски план, еволуционистички гледано би биле погубни. Веројатно тоа е основата која се рефлектира и на психодинамски план во конструкцијата на одбранбените механизми. Воедно, доколку животните услови не се премногу лоши, таквиот одговор може да е и сосема соодветен на актуелната состојба, да е навистина автентична реакција на организмот на околностите. Тоа што постојат проблеми и грижи во животот не значи дека во целина сме незадоволни од животот. Но, повеќето луѓе изјавуваат, проценуваат дека се и *најпосечно* среќни, односно, проценуваат дека се среќни над просекот во својата заедница, општество, група. Претходните објаснувања не се доволни за оваа тенденција. Нешто што делумно ја објаснува е дека ние ја потценуваме среќата на другите луѓе околу нас, имајќи предвид дека мизеријата неретко е поочигледна од просперитетот (Veenhoven, 2000). Дополнително, со оглед дека нашата меморија и перцепција се селективни, за голем дел од луѓето поочигледна е мизеријата во окружувањето од просперитетот, што се рефлектира во суд дека сме посреќни од просекот.

Добросостојбата и среќата, не само што се цел во животот, туку може да придонесат за постигнување на други цели или да го потпомогнат остварувањето на посакувани нешта (Јанаков, 2003). Според резултатите од истражувањето на Љубомирски и нејзините соработници (според Larsen & Eid, 2008), среќните луѓе се успешни во многу животни подрачја, а таа успешност делумно се должи и на среќата. Секако поврзаноста на добросостојбата и успесите во животот се варијабли кои повратно влијаат една на друга и поголема е веројатноста дека успехот во повеќе животни подрачја ќе биде фактор за добросостојба, но секако не може да се занемари и важноста на добросостојбата како детерминанта на успешноста на животните полиња. Среќните, задоволните луѓе поуспешно се социјализираат, тие се повеќе алтруистични, поактивни, имаат посилен имунолошки систем и подобри вештини за справување со конфликтни ситуации. Последниве години бенефитите и следствата од среќата се во фокусот на истражувањата. За субјективната добросостојба се заинтересирани и носителите на политиката, бидејќи добросостојбата на луѓето во една држава многукратно

му се враќа на општеството. Среќните се попродуктивни и можат да заработуваат повеќе, со што отвараат нови можности и придонесуваат на економијата и благосостојбата на општеството. Тие се подобри, похумани и поефикасни лидери. Подобри сограѓани и соработници. Тие се ментално и физички поздрави што помалку го оптоварува здравствениот систем, живеат подолго, а тоа се важни позитивни показатели за едно општество. Таквото општество е добро и хумано. Овие сфаќања произлегуваат од т.н. Економија на субјективната добросостојба, концепт на Динер и Селицмен (според Larsen & Eid, 2008). Затоа, субјективната добросостојба е посакувана и на индивидуално и на општествено ниво. Оттука, ако тежнението да се биде среќен е едно од основните права на човекот, тогаш, политиките што се спроведуваат во една држава ќе се оценуваат и според тоа како тие се одразуваат на субјективната добросостојба на луѓето. Субјективната добросостојба станува една од централните теми и на општествен план. Иако присутна отсекогаш, на оваа тема последниве години се приоѓа со научна методологија научно и се истражува емпириски. Се аргументира и како тема се внесува во јавниот живот и во животот на секоја индивидуа.

ПОЈАВИ ПОВРЗАНИ СО СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Покрај базичните психолошки потреби, себеценењето и животните цели, кои како главни варијабли во истражувањето ќе бидат детално елаборирани и дефинирани, во овој дел ќе бидат разгледани неколку други варијабли заради нивното оправдано или неоправдано поврзување со субјективната добросостојба.

Персонални фактори

Субјективната добросостојба е условена од многу персонални фактори (Lucas, R.E., 2008; Robinson & Kirkeby, 2005; Schimmack et al., 2004; Sheldon et al., 2004; Sheldon, K. M., & Kasser, T., 1995; Oishi et al. 1999; Diener & Suh, 2000; Diener, & Lucas 2000; Oishi & Diener, 2001; Ryan & Frederick, 1997). Според извештаите од истражувањата во литературата, најсилни предиктори на задоволството од животот се позитивната емоционалност и негативната емоционалност (Schimmack et al., 2004; Sheldon et al., 1997; Sheldon & Elliot, 1999), конкретно, мерени со потфакторите позитивни емоции (од факторот екстраверзија) и депресија (од факторот невротизам) од NEO-PI-R¹⁰. Од друга страна, бидејќи субјективната добросостојба е композит од когнитивната проценка на задоволството од животот и афективната проценка на односот меѓу позитивните и негативните емоции, следува дека мерката за субјективната добросостојба е сублимат на мерките на овие две варијабли¹¹. Проверувана е поврзаноста и на другите димензии мерени со инвентарот на личност NEO-PI-R: сложување, отвореност и совесност, но позначајни корелации се најдени само кај некои од нивните потфактори. Позитивната емоционалност е силен фактор на субјективната добросостојба. Најчесто во оваа насока се правени истражувања

¹⁰ Коста и Меккре ги користат термините екстраверзија и невротизам како признание на Ајзенк и продолжување на традицијата, но имајќи предвид дека моделот и инвентарот се однесуваат на нормална популација, самите автори нагласуваат дека всушност станува збор за димензии позитивна и негативна емоционалност.

¹¹ Мерката за субјективна добросостојба се добива со стандардизација на скоровите на PANAS и задоволство од живот и нивно сублимирање. Од збирот на стандардизираните вредности за задоволство од животот и позитивни афекти се одзема вредноста за негативни афекти.

за димензијата екстраверзија наспроти невротизам (корелира со ниско ниво на субјективната добросостојба). Според Улрих Шимак и соработниците (Schimmack et. all, 2004) екстраверзија и невротизам (како персонални димензии од моделот на големите 5) се широки димензии кои инкорпорираат повеќе специфични црти на личноста. Истражувањата на задоволството од животот треба да се сосредоточат само на оние поткомпоненти, емоционалните црти како депресивност и позитивни емоции (ведрина-cheerfulness). Релеванти фактори кои не се преклопуваат со веќе опишаните се: Идеи или интелектуална љубопитност и Вредности од димензијата Отвореност, Согласно (или попустливост) од Сложување, бидејќи претпоставуваат подобра адаптација, поефикасни односи и реализација на сопствените потреби. Од друга страна, изразена склоност кон строго почитување на моралните норми (чиј индикатор е потскалата Должност од димензијата Совесност), претпоставува загрозувана автономија, што секако се одразува на субјективна добросостојба. За разлика од нив, компонентата асертивност не укажува многу за задоволството од животот а со тоа и за субјективната добросостојба. Таа не корелира значајно со субјективната добросостојба. Депресивноста како компонента на димензијата невротизам дава многу повеќе информации како предиктор на задоволството од животот и од компонентите анксиозност и вулнерабилност. Бесмисленоста на животот има многу поштетен ефект на задоволството од животот од стресот и грижите. Имено, ваквото сфаќање е согласно на поимањето на субјективната добросостојба како долгорочно стабилна состојба која е условена од исполнувањето на долгорочни посакувани цели. При нивното остварување, сосема е можно и вообичаено да се доживеат епизоди на стрес и неизвесност, што кога целта ќе биде остварена нема да го поматат задоволството од успехот и постигнувањето. Другите компоненти може да имаат повеќе индиректно дејство врз задоволството од животот или во интеракција со други персонални или ситуациски фактори. На пример, поврзаноста на задоволството од животот со барањето возбуда (excitement-seeking) е индиректна и посредувана од ситуациски фактори. Резултатите од истражувањето на Оиши (Oishi et all. 2001) покажуваат дека оние што трагаат по возбуда имале повисоко ниво на задоволство од животот во деновите кои биле возбудливи, а пониско ниво во деновите кои не им биле возбудливи. Често позитивно поврзувани со субјективната добросостојба се

и внатрешниот локус на контрола како и оптимизмот. Имено, оние со повисоки мерки за оптимизам имаат помалку депресивни и телесни симптоми и користат поефикасни мерки на справување со стрес (Reivich & Gillham, 2003).

Позитивната афективност-емоционалност како фактор мора да се гледа како интеракција на генетските predispozicii изразени во темпераментот и научените емоционални реакции во животот. Односно, ние имаме еден релативно стабилен образец на восприемање на дразбите и настаните во нашето секојдневно функционирање. Тој образец не е само наследен, ниту само научен. Но силно влијае на начинот на кој ги восприемаме стимулациите во животот и на начинот на кој реагираме на нив. Односно, влијае на нашите емоции, расположенија, на тоа како ќе реагираме на нашите успеси и неуспеси, а со тоа, влијае на нивото на задоволство од она што ни се случува во животот. Токму во овие црти е содржан најголемиот удел од генетската поврзаност со субјективната добросостојба.

Генетското наследство како предиктор на субјективната добросостојба е проверувано во многу студии. Студиите на близнаци одгледани заедно или одвоено и студиите на посвоени деца, покажуваат дека монозиготните близнаци кои живеат одвоено имаат многу послично ниво на субјективна добросостојба и среќа од дизиготните близнаци кои живеат заедно (Larsen and Eid, 2008; Diener, Suh and Oishi, 1997). Овие студии даваат основа за претпоставката дека гените кои се поврзуваат со развојот на позитивната или негативната емоционалност, со склоноста кон депресивно реагирање, се веројатно поврзани и со среќата, односно со развојот на онаа основна стабилна линија на субјективната добросостојба. Телеген и соработниците изјавуваат дека околу 50% од варијансата на субјективната добросостојба се должи на генетика. Но и покрај генетската предусловеност, без оглед дали учествува со 50% или не, според Динер и соработниците (Diener, Suh and Oishi, 1997), субјективната добросостојба може да се менува. Од друга страна, поради генетските predispozicii, некоја индивидуа можеби некогаш нема да може да биде среќна како некоја друга, но може да биде посреќна во споредба со своето минато.

Културен и социоекономски контекст

Среќата на граѓаните во едно општество е огледало колку е тоа општество добро, колку успева да ги задоволи нивните потреби и да овозможи општ развој. Според утилитаристичкиот филозоф Бентам, добро и посакувано општество е она кое овозможува максимизирање на задоволството кај сите граѓани (Diener & Suh, 2000). Притоа, среќата и задоволството од животот покрај на индивидуално ниво, систематски се истражуваат и на ниво на народи, држави, култури.

Во обемните истражувања на различни култури (како World Values Surveys; а многу од нив под покровителство на агенциите на Обединетите Нации или Европската Унија) се вклучени најголем дел од државите и народите од светот (Inglehart & Klingemann, 2000; Veenhoven, 2000, 2006). Во економски поразвиените земји, овие истражувања имаат подолга традиција, а од средината на деведесеттите е вклучена и Македонија¹². Разочарувачко е сознанието дека според овие студии, граѓаните на нашата држава се меѓу помалку среќните луѓе на планетава, со ранг во долниот дел на табелите, заедно со земји како Ел Салвадор, Иран, Кина или Доминиканската Република. Од друга страна, народите за кои имаме предрасуди дека се ладни, некомуникативни и со други слични „непосакувани“ атрибути, се меѓу најсреќните и најзадоволните од животот¹³. Прашањето на субјективната добросостојба не е само прашање од интерес во психологијата. Со развојот на демократските односи во општествата, квалитетот на живеењето не е веќе прашање само за научните кругови, ниту е само предмет на пропаганда на политичките елити (уште повеќе кога ги имаме предвид погоре наведените истражувања и споредби меѓу културите, народите и државите). Субјективното чувство и проценка на сопствениот живот и неговиот квалитет стануваат значајни социолошки и политички теми. Субјективната добросостојба е условена и од културни и социјални фактори (Markus & Kitayama,

¹² Направени се две истражувања, во 1997 и во 2001 година. Последното истражување од овој тип е спроведено минатата година, а резултатите во времето на изработката на оваа студија не беа објавени.

¹³ Македонија го дели 76-то до 78-то место од вкупно опфатени 94 држави (World Values Surveys; Inglehart & Klingemann, 2000; Veenhoven, 2006)

1999), од состојбите во општеството, од системот на уредување и односите меѓу граѓаните и институциите на општеството. Тие на различни начини влијаат врз квалитетот на нашиот живот. Се мисли пред сè на степенот на демократичност на институциите на системот, односно, дали луѓето имаат слободи во изборот при своите секојдневни активности. Некоја индивидуа и покрај тоа што на индивидуален план може да биде задоволна од различни домени од животот, доколку условите на општествен план се лоши, тоа може да резултира со пониска субјективна добросостојба. Културата преку своите норми и модели нуди но и диктира вредности. И додека во развиените земји се јавува тенденција на промена на водечките вредностите од т.н. материјалистички во т.н. пост-материјалистички, што подразбира промена од нагласеноста на економската и физичката сигурност на нагласени вредности кои ја промовираат субјективна добросостојба, подобрување на квалитет на животот и самоактуелизацијата на личноста (Veenhoven, 2006)¹⁴, во Македонија напротив имаме процес на интензивирање на материјалистичките вредности, веројатно како никогаш порано. А среќата и задоволството од животот се дефинитивно условени и од социјални фактори, од состојбите во општеството кои на различни начини влијаат врз квалитетот на нашиот живот, а со тоа и на среќата и задоволството од животот. И самиот систем на уредување и односите меѓу граѓаните и институциите на општеството се фактори кои силно влијаат на квалитетот на животот на луѓето, а со тоа и на нивната проценка колку се среќни и задоволни од сопствениот живот. Се мисли пред сè на степенот на демократичност на институциите на системот, односно, дали луѓето имаат слободи во изборот при своите секојдневни активности. Општественото ниво на среќа и задоволство од животот зависи од стабилноста на политичкиот и економскиот систем во државата. Овие две варијабли функционираат како сврзани садови: нестабилен политички систем силно корелира со ниско ниво на среќа и задоволство од животот, а доколку кај народот имаме ниско ниво на среќа и задоволство од животот, тоа води кон тензии, недоверба во институциите и нестабилност на политичкиот систем (Inglehart & Klingemann, 2000). Според Инглхарт и

¹⁴ Како пост-материјалистички вредности се сметаат и: квалитетот на меѓуетнички односи; економија и нејзино влијание на квалитетот на животот; загадувањето; безбедноста на луѓето дома и надвор, прашањето на глобалната сиромаштија, локална политика, меѓудржавна политика, квалитет и улога на системот на образование итн.

Клингеман, падот во општественото ниво на субјективната добросостојба (како резултат на влошените односи во општеството) им претходи на крупните општествени промени. Тоа го потврдуваат со примерот од Белгија, каде времето пред и после промената на уставното уредување во федерација на почетокот на деведесеттите, е проследено со остар пад на среќата и задоволството од животот кај луѓето на ниво на целото општество. Сличен процес е забележан и во државите од бившиот СССР и од бивша Југославија.

Значи, социо-економските односи се одразуваат врз среќата и задоволство од животот на ниво на целото општество. Овие проценки се еден вид легитимација на политичкиот систем. Доколку тој овозможува задоволување на базичните психолошки потреби и реализирање на животните цели и доколку луѓето се чувствуваат задоволни од животот, ќе расте довербата во институциите и системот. Во спротивниот случај, расте недовербата и отуѓувањето од институциите, растат општествените тензии, што е своевидна делигитимација на системот, која може да произведе крупни и драматични промени во општеството. Затоа, проучувањето на општественото ниво на среќа и задоволство од животот не претставува само научен интерес, туку станува збор за евалуација на социо-економскиот и политичкиот систем, еден социо-психолошки индикатор за тоа колку односите и состојбите во општеството се прифатливи за народот.

Истражувањата покажуваат дека општественото ниво на среќа и задоволство од животот е на повисоко ниво во економски поразвиените демократии, со највисоки вредности претежно за земјите со протестантска религиозна традиција. Во врвот се Исланд, Данска, Норвешка, Швајцарија, САД, Британија, Холандија, а најниски се вредностите во земјите кои во минатото имаа комунистичко уредување и минуваа(т) низ разурнувачка општествена транзиција: Молдавија, Украина, Белорусија, Русија и др. (Inglehart & Klingemann, 2000; Veenhoven, 2006). Ако економската развиеност овозможува поголема слобода на избор и полесно задоволување на базичните психолошки потреби, не е чудно што земјите со протестантска религиозна традиција имаат највисоки нивоа на среќа и задоволство од животот во целина. Имено, овие земји се првите кои го почнаа процесот на индустријализација, тоа се првите со висок економски развој, тоа се и актуелно економски најразвиените. Спротивно, поранешните

комунистички земји пред воведувањето на комунистичкото уредување не припаѓаа на развиените, што се рефлектира и низ периодот на комунистичкото уредување. Оттаму, и во времето на комунистичкото владеење, дополнително и поради ограничените слободи, нивото на среќа и задоволство од животот е на пониско ниво (освен веројатно во првичниот период на ентузијазам после револуциите, за што не постојат податоци од овој вид). Бидејќи степенот на демократија се поврзува со степенот на среќа и задоволство од животот, по падот на комунизмот, можностите за демократски развој претпоставуваа дека ќе дојде до раст на овие категории. Но вакви позитивни промени не се случија, барем не многу брзо, не на значително ниво и не во поголемиот број поранешни комунистички држави. Напротив, во некои земји меѓу кои и Македонија, дојде до драстичен економски пад, што заедно со опустошувачката приватизација и тешката адаптација на новите општествени односи доведе до драматична деморализација кај најголем дел од жителите во овие земји. Новиот систем наметна други вредности, често некомпатибилни со претходните. Неможноста да се следат и да се релизираат конфликтни животни цели резултира со незадоволеност на базичните психолошки потреби, до континуирана фрустрација, до остар пад на чувството на среќа и задоволство од животот во целина.

Демократија во контекст на задоволување на потребите од психолошка природа се однесува и на тоа колку системот овозможува слободи во дејствувањето и слобода на избор¹⁵. Општествата се разликуваат во поглед ова прашање, кое подразбира две насоки: од една страна, дали и колку овозможуваат да се јавуваат и воопшто да постојат алтернативи за избор, но од друга страна, дали при постоење на алтернативи им овозможуваат на сопствените граѓани да направат избор, односно дали креираат можности или ги попречуваат. Феенхофен (Veenhoven, 2000) слободата ја разбира како *можност за избор*, што подразбира две нешта: од една страна, да постои шанса или *прилика да се избере* (opportunity to choose), што зависи од срединските услови, а од друга страна *способност или кадарност за избор* (capability to choose), што е индивидуално

¹⁵ Јасно е дека не станува збор за слобода во апсолутна смисла на зборот, бидејќи на пример, ние и да избереме, сепак не можеме да летаме, или, не станува збор за слобода да им се наштетува на други.

условено. Под прилика за избор се подразбира да постои алтернатива за избор, да има што да се избере но и тој избор да не биде попречуван од други. Се однесува пред сè на слободите за дејствување на политички, економски и приватен план. Под политички слободи генерално се мисли на човековите права, слободата на говор и слободни избори. Под економски слободи, на слободна трговија и слободен економски тек (на парите и добрата). Приватни слободи подразбираат слободи во патувањата, во практикувањето на религијата, стапувањето и прекинувањето на бракот, слобода на сексуалната ориентација и на абортус и сл. Но, концептот за слободата подразбира, при постоење на шанса да се биде способен приликата да се искористи. Значи, слободата зависи и од самата индивидуа, колку е способна да го воочи постоењето на шансата, но колку е и кадарна да ја искористи таа шанса. Изборот носи неизвесност, подразбира одлучност и одговорност, а честопати и храброст. Затоа општественото ниво на среќа и задоволство од животот покрај тоа што е условено од системот, условено е и на индивидуално ниво, од подготвеноста на единката да избере. Последново повторно во извесна мера зависи од општеството, односно од условите што тоа ги креирало, на пример во системот на образованието и на информирањето, или генерално, се однесува на тоа дали општеството поттикнува и овозможува развој на индивидуи кои ќе бидат подготвени да ја понесат одговорноста на изборот. Дали во одредена ситуација ќе преземеме одредено дејство и какво, зависи од нашите вредности, убедувања, ставови. Можноста за избор и самиот процес на избирање и реализирање на избраното недвојбено внесуваат и смисла во нашиот живот. Но од друга страна, самата ситуацијата на избор, а посебно мноштвото на опции може да донесе неизвесност и стрес. Посебно во услови на денешното општество кое генерира сè повеќе потреби кои имаат сè повеќе алтернативи, не враќа на филозофијата на Волтер и Русо.

Што се случува во Македонија на овој план и што можеме да очекуваме во иднина? Две тенденции забележани во науката создаваат простор за делување. Имено, кај скоро сите развиени земји е забележан благ раст на општественото ниво на субјективната добросостојба во изминативе неколку децении. Второ, субјективната добросостојба, како сублимат од среќата и задоволството од животот, како на индивидуално така и на општествено ниво, покажува

тенденција на движење околу една основна, повеќе или помалку права линија (base-line). Дури и после покрупни општествени промени и остри падови на општественото ниво на субјективната добросостојба, по извесен период вредноста се враќа близу до основната линија. Таков е случајот и со Белгија, каде во периодот на федерализацијата на почетокот на деведесеттите и падот на општественото ниво на среќа и задоволство од животот, после петнаесеттина години просечното ниво се враќа околу основната линија, на нивото од пред падот¹⁶.

Зошто во Македонија толку долго се задржува ниското ниво на среќа и задоволство од животот? Зошто постепено не се искачува согласно на глобалните тенденции? После падот на комунистичкото уредување и после скоро две децении развој на демократско уредување и слободни економски односи, Македонија на колективен емоционален план сеуште тоне во незадоволство од животот и во ниско ниво на субјективна добросостојба. Сиве овие години се нижеа многу настани кои неповолно се одразуваат на психичката состојба на луѓето, секако и на степенот на среќа и задоволство од животот. Закани од војни, ембарга, сомнителните приватизации, ги направија граѓаните беспомошни и долгорочно фрустрирани, потоа воениот конфликт од 2001, континуираната политичка и безбедносна несигурност која произлегува од проблемите со името, јазикот, територијата, црквата, фрустрирачките процеси на евро-атлантски интеграции, се настани и ситуации кои перманентно ги ограничуваат нашите слободи, го отежнуваат реализирањето на животните цели и го оневозможуваат задоволувањето на базичните психолошки потреби. Овие состојби и понатаму ја одржуваат колективната фрустрација и незадоволство. Ваквата долготрајна состојба ги потиснува потенцијалите кај луѓето, ја инхибира мотивацијата, што резултира со состојба на масовна резигнација, безидејност и отсуство на иницијатива во секој домен. Тоа ги прави односите во општеството уште понестабилни, што повратно дополнително негативно влијае на среќата и задоволството од животот на луѓето.

¹⁶ Треба да се напомене дека последниве години белгиското општество повторно е во криза.

Демографски карактеристики

Од демографските карактеристики, според наодите во литературата, полот, возраста, образованието, етничката припадност не се поврзуваат со субјективната добросостојба. Брачната состојба е позитивно поврзана (Diener, Suh and Oishi, 1997). Луѓето во брак се со повисока субјективна добросостојба од оние кои никогаш не биле во брак, кои се разведени или разделени. Можеме да претпоставиме дека среќниот брак со личност која е сакана, почитувана, доверлива, овозможува и ја задоволува потребата за поврзаност и припадност, потребата за интимност, љубов, овозможува поголема емоционална стабилност. Но, од друга страна, среќните почесто се женат и мажат. Ова дејство е обострано и веројатно заеднички фактор влијае на двете варијабли. Воедно и кај децата од интактни семејства е забележана повисока субјективна добросостојба, во споредба со децата од разведени родители или конфликтни бракови. Но и овие резултати се културно модерирани. Имено, Sastry (1999, според Flores & Obasi, 2003), во една споредбена студија на испитаници Индијци и Американци (од САД), наоѓа дека кај Индијците факторите како приходи и образование имаат поголем удел во варијансата на субјективната добросостојба од брачната состојба, додека бракот кај Американците е посилен предиктор на субјективната добросостојба. Се чини дека културната варијабла, во овој случај важноста на унапредувањето на кастинскиот статус го модерира односот меѓу брачната состојба и субјективната добросостојба.

Теории за субјективната добросостојба

Во литературата често цитирани се т.н. контекстни теории, кои се во основа психолошки и психосоцијални теории на субјективната добросостојба. Критички осврт на овие теории даваат Динер, Сух и Оиши (Diener, Suh & Oishi, 1997). Заедничко за овие теории е појдовната позиција дека, како некој го проценува својот живот и дали животните услови се добри или лоши, е условено и од конкретните околности во кои живее.

Теорија на адаптација.

Тоа што нема значајни разлики во субјективната добросостојба во однос на варијаблите како пол, етничка припадност, образование, возраст, ги наведува авторите на оваа концепција на идејата дека луѓето се адаптираат и навикнуваат на околностите на живеење. Секако, луѓето во почетокот реагираат силно на настаните и на промените на животните околности, но со тек на време се навикнуваат и се враќаат на нивната хипотетичка „основна линија“ на субјективна добросостојба. Настаните сами по себе немаат инхерентна вредност за човекот туку се проценуваат во интеракција со други фактори. Многу истражувања ги потврдуваат овие тези. На пример, луѓето што ќе добијат на лотарија после првичната еуфорија не остануваат засекогаш многу посреќни од тоа што биле пред да добијат на лото. Луѓето со телесни попречености, многу од нив врзани за инвалидска количка за цел живот, во просек не се разликуваат многу во нивото на субјективна добросостојба од луѓето кои немаат телесни попречености. Присутноста на позитивни емоции кај овие луѓе укажува на појавата на адаптација на условите на живеење. Лонгитудиналните студии исто така покажуваат дека луѓето после значајни настани се преплавени со емоции, кои со текот на времето како да се амортизираат. Тоа го покажуваат и случаите на губење на брачниот партнер, случаите на сериозни повреди, но и студии во кои биле следени студенти после нивното дипломирање со цел да се види како влијаат животните настани на нивната субјективна добросостојба. Заклучокот е дека настаните имаат влијание на нивото на субјективната добросостојба, но тоа е релативно минливо. Сето ова наведува на заклучок дека споменатата основна линија на субјективната добросостојба е силно условена од темпераментот, од генетските predispozicii. Ние сме во една динамичка рамнотежа, при што настаните предизвикуваат промени во субјективната добросостојба, но со текот на времето се враќаат на основната линија под влијание на темпераментот.

Теоријата на адаптација недвосмислено го нагласува влијанието на генетските фактори, но тоа не значи дека средината нема долготрајно влијание, бидејќи постојат докази и за континуирано влијание на животните околности. Доколку гените беа пресудни, немаше да постојат разлики во субјективната

добросостојба меѓу жителите на различни држави. Во државите со помала економската развиеност, пониско почитувањето на човекови права, помала демократичност на институциите и на слободата на протокот на информации, просечното ниво на субјективна добросостојба на нивните граѓани е пониско. Ова покажува дека луѓето сепак не се адаптираат потполно на било какви животни околности. Претходно споменатите студии на луѓе со доживевани повреди, луѓе со телесни попречености и оние кои го загубиле брачниот партнер, сепак и покрај адаптацијата, изразуваат пониско ниво на субјективна добросостојба од просекот. Илустративна е и појавата што луѓето обично не можат да се адаптираат да живеат на многу бучни места. Може да се заклучи дека иако адаптирањето е силен фактор кој може да го ублажи влијанието на многу настани, сепак луѓето не можат да се прилагодат потполно и не можат да се адаптираат еднакво на сите промени и околности. Границите на адаптацијата се сè уште непознати.

Теорија на социјална споредба

Во 1974 Истерлин (Easterlin, според Diener, Suh & Oishi, 1997) ја изнесува својата теза дека на нашата субјективна добросостојба влијае споредбата со луѓето околу нас. Од таа споредба зависи како ќе ги оцениме нашите постигнувања, односно колку ќе бидеме задоволни од животот во целина и од различни животни подрачја. Доколку оваа социјална споредба се смета за доминантен фактор на среќата, тоа би значело дека луѓето со просечни приходи (изедначени во другите релевантни варијабли) во едно просечно окружување ќе имаат просечно ниво на субјективна добросостојба без оглед во која земја живеат (што во една линија го предлага и Истерлин). Тоа би значело и дека луѓето, со на пример исти приходи, кои живеат во различни средини ќе имаат различни нивоа на субјективна добросостојба. Но резултатите од многу истражувања не одат во прилог на оваа теза. Социјалната споредба не го продуцира нивото на среќа, туку интеракцијата на повеќе фактори. Не одат во прилог ни податоците за феноменот што повеќето луѓе се чувствуваат натпросечно среќни (со натпросечно ниво на субјективна добросостојба). Ваквата претпоставка во поглед на влијанието на социјалната споредба е

премногу симплифицирана. Но не можеме целосно да го отфрлиме влијанието и учеството на споредувањето во процесот на самопроценка на личните постигнувања, на задоволството од постигнатото, од животот, од приходите, од работата и успехот во професијата, од социјалниот живот, од тоа колку квалитетно сме го поминале слободното време. Сепак, важноста на споредбата е одредена не само од физичката близина на луѓето со кои се споредуваме, туку и од тоа колку ги вреднуваме. Социјалната споредба не е фактор сам по себе, туку повеќе инструмент со референтни точки во процесот на самопроценка на подрачјата од животот. Референтноста на лицата со кои се споредуваме е условена од индивидуалниот вредносен систем. Затоа, во тој процес можно е да се споредуваме со луѓе кои ги познаваме, или не ги познаваме, кои живеат блиску, но и далеку од нас а за кои знаеме од медиуми или професионални контакти, односно за нив имаме информации кои нам ни се релевантни. Можно е дури и споредување со имагинарни личности или критериуми кои ние сме си ги поставиле како стандарди. Ако чувството на добросостојба и среќа е резултат и на процесот на социјална споредба, тогаш, со кого денес ние се споредуваме? Во минатото, нашите претци се споредувале со луѓето околу нив, со кои можеле да стапат и стапувале во контакт. Задоволството на мажите и на жените од својот изглед и од изгледот на својот партнер, или од стекнатото материјално добро зависело од споредбата со тие луѓе во непосредното окружување. Таквата споредба можеме да претпоставиме, имала и адаптивна вредност, да се моделирала една оптимална компетитивност и опстанок на „најмоќните“ гени. А денес? Со кого денес просечната жена или просечниот маж се натпреваруваат и споредуваат во глобалното општество? Со луѓе кои ги гледаме или читаме за нив од медиумите, со фантастичните приказни за нив или фантастичните и недостижни постигнувања. Луѓе кои не ги знаеме, но знаеме многу високи бројки за нив. Кои неретко се жртви на истото фабрикување на илузии. Кои исто така се жртви на истиот процес на споредување со невидливата и непобедлива елита. Стандардите на споредба се превисоки и дури и најуспешните во таа споредба ќе бидат разочарани од немоќта да ги достигнат.

Телеолошки теории

Телеолошките теории претставуваат група на концепции според кои субјективната добросостојба е поврзана со исполнувањето на личните цели и потреби. Значи факторите на субјективната добросостојба не се универзални. Поврзаноста на овие појави може да се разгледува од повеќе аспекти: луѓето со повисока субјективна добросостојба своите животни цели ги сметаат за поважни и со повисока веројатност дека ќе бидат остварени; оние со пониска субјективна добросостојба имаат цели кои се поконфликтни; перципираниот прогрес кон реализирањето на целите е поврзан и со повишување на субјективната добросостојба; Кантор и Харлоу (според Diener et al) изјавуваат дека конгруентноста меѓу целите и социјалниот контекст води кон позитивно емоционално доживување. Како пример за ваквата конгруентност е тежнението за академско постигнување во работните денови од неделата. Ваква цел во петок или сабота навечер, според истражувањето на авторите е неконгруентна на вообичаени социјални активности во вечерите од викендот и ќе биде поконфликтно доживеано. Телеолошкиот пристап претпоставува дека субјективната добросостојба произлегува од стратегии и активности за остварување на целите кои се компатибилни на нашата личност и срединските услови. Една од клучните одредници на телеолошките концепции е тоа што целите се разликуваат по својата природа, некои водат до задоволување на внатрешни длабоки потреби, тие цели се интринзични, наспроти цели кои се екстринзички по природа. Овие сознанија се во основата и на оваа студија.

Теорија на шек

Благодарение на големиот волумен на мозокот, луѓето можеле да се потпрат на искуствата, обезбедувајќи си опстанок на тој начин. Оттука, интересот за активност и љубопитноста (наспроти здодевноста) е многу силен мотив. Интересни активности се оние при кои постои рамнотежа меѓу предизвикот (барањето на самата активност) и вештината. Ваквите активности се пријатни бидејќи носат оптимално ниво на нови информации, кои не се

премногу оптеретувачки, а сепак предизвикуваат интелектуална возбуда. За разлика од ваквата рамнотежа, здодедни се оние активности кои бараат многу ниско ниво на вештина и не претставуваат предизвик, додека пак активностите кои бараат многу поголеми вештини од оние кои ги поседува индивидот се стресни, вознемирувачки. Значи, ако предизвикот на активноста е соодветен на поседуваните вештини, активноста може да предизвика многу пријатно доживување налик на течение, тек или струја (flow). Ова се основите на Теоријата на тек на Чикжентмихаљи (Csikszentmihalyi, 2001), која на некој начин е блиска со телеолошките теории. Неговото учење е меѓу највлијателните во позитивната психологија. Основните поставки на оваа теорија ги потврдуваат резултатите од многу истражувања. Како илустрација ќе послужат наодите на Оиши и соработниците (Oishi et al. 2001), според кои оние што имаат потреба од стимулација, или т.н. баратели на возбуда, (excitement-seekers) имале повисоко ниво на задоволство од животот во деновите кои им биле возбудливи, а пониско ниво во деновите кои не им биле возбудливи.

Мерење на субјективната добросостојба

Тргувајќи од операционализацијата на конструктот, субјективната добросостојба вообичаено се проценува со комбинирање или сублимирање на мерки добиени за односот кон сопствениот живот и мерки за емоционалноста. Најчесто, се применуваат прашалници за задоволството од животот од една страна, како и позитивните и негативните емоции од друга страна (Reis et al, 2000). Притоа, инструментите најчесто се базираат на самопроценка на испитаниците. Во овој контекст, оправдано може да се постави прашањето за валидноста на мерките за субјективната добросостојба добиени од самопроценка, базирана на ставовите и меморијата на субјектот во однос на задоволството од својот живот во целина и на своите расположенија и емоции. Таквата самопроценка може да биде пристрасна, од одбранбени причини и поради квалитативните промени на содржините во меморијата. Затоа, мерењето на субјективната добросостојба може да биде придружено со други начини: набљудување на однесувањето, проценка од врсниците или соработниците (зависно кои се испитаниците); тековно бележење на актуелното чувство на

субјективната добросостојба и емоционалната состојба, како и флукуациите во расположението; електрофизиолошки записи; задачи осетливи за детектирање на емоциите, како брзина на присетување на среќни (позитивни) искуства; мерки за содржините од меморијата; потоа когнитивни задачи како задачи на препознавање на зборови или дополнување (комплетирање) на зборови (по урнек на проективните техники). Канеман е еден од поборниците за објективно мерење на нешто што е субјективно како среќата или субјективната добросостојба. Своите заложби ги симболизира во илустративниот наслов: Објективна среќа (Kahneman, 1999). Смета дека тоа е можно со повеќекратно испитување на моменталната добросостојба, односно збир на повеќе мерки од даден момент, а не мерки кои се базираат само на сеќавање. Канеман и истомислениците сметаат дека вториве мерки се под влијание на многу личностни фактори кои внесуваат квалитативни промени во меморијата што ќе се одрази на мерките на субјективната добросостојба. Односно одредени личностни особини може да ги модерираат мерките, да доведуваат до една генерализирана проценка која всушност можеби не одговара на доживувањата на субјектот во минатото. Можно е некој да даде генерализирана оценка дека е задоволен од животот и дека е среќен, а всушност подолго време да не доживеал такви емоции и расположенија, проценката да е базирана на една генерализирана претстава за себе си. Сепак и евентуалната обработка на сеќавањата е под влијание на релевантни личностни фактори, системи, кои ако ги гледаме како системи кои ги менуваат сеќавањата, тогаш тие се всушност личностни потсистеми кои најверојатно ги обработуваат дразбите и настаните и во моментот на случувањето. Тие личностни потсистеми, кои со речникот на Фредриксон се еден вид емоционални пригушувачи, учествуваат во обработката на настаните и во самиот момент на нивно случување, доколку се негативни го пригушуваат негативното дејство на стресогените настани. Во секој случај, Канеман вели дека „...објективната среќа (добросостојба, м.з.) во крајна линија е базирана на субјективни податоци. Се нарекува објективна затоа што собирањето на одговорите се врши според логички правила и во принцип може да биде извршено и од набљудувачот (Kahneman, 1999, стр. 5)”.

Сите овие техники се драгоценци за добивање на комплетни информации за нечија субјективна добросостојба, иако не конвергираат перфектно. Сите тие

имаат одредена биасираност. На пример, при само-проценка на емоционалните доживувања во даден изминат период, луѓето при присетувањето го преценуваат интензитетот на своите емоции, а ја потценуваат фреквенцијата на емоционалните доживувања. (Thomas & Diener, според Larsen & Eid, 2008). Ваквата биасираност на нашите сеќавања може да се детектира со примена на другите методи. Но во секој случај, иако сеќавањата може да бидат биасирани, таквото сеќавање влијае на начинот на кој луѓето ги реконструираат своите животи и како ги перципираат. Тоа е автентичен процес што влијае и на тоа како ги проценуваат и вреднуваат своите животи, што може да го детерминира идното однесувањена единката. Воедно, мораме да имаме предвид дека во суштината на конструктот субјективна добросостојба е личната проценка на сопствената психичка состојба и дека сепак, со голема доверба може да сметаме на кредибилитетот и кадарноста на луѓето самите да проценат како се чувствуваат. Дополнително, валидноста е потврдена во многу истражувања во кои се користени споменатите мерки од повеќе различни извори, како интервјуа, извештаи на други блиски лица, мерки за содржините од меморијата, набљудување на однесувањето и сл., при што, сите овие мерки високо корелираат со само-проценките (Diener & Suh, 2000).

Во прилог на оваа дискусија за валидноста на самопроценката, а воедно и за важноста на позитивните емоции за субјективната добросостојба, се резултатите од една лонгитудинална студија. Имено, кратки, рачно напишани автобиографии од 180 калуѓерки при нивното влегување во манастир, биле прочитани и проценети врз основа на емоционална природа на нивната содржина, шест децении подоцна. Добиените емоционални мерки, шеесетина години после пишувањето силно корелирале со смртноста и ризикот од смртност во доцните години од животот на авторките на овие своевидни нарации. Содржините со позитивно-емоционална содржина позитивно корелирале со долговечноста на авторките (Danner, Snowdon, Friesen, според Pavot, 2008). До слични резултати доаѓаат и автори кои во последниве децении ги истражуваат нарациите и т.н. наративен идентитет.

Во контекст на мерењето на субјективната добросостојба и поврзаните варијабли мора да се земат предвид и културните разлики. Во прилог на тоа е и

податокот дека крос-културните истражувања покажуваат разлики во нормите на доживувањето на некои позитивни емоции. Така, во многу азиски земји да се чувствува гордост или задоволство не е нешто што се вреднува, напротив неретко се оценува како негативна реакција, како себичност, што секако е важно и во однос на истражувањата на субјективната добросостојба, имајќи предвид дека суштинска компонента на субјективната добросостојба е доживувањето на позитивните емоции. Овие разлики не водат кон прашањето за валидноста на тестовите кои се креирани во западен општествено-културен контекст.

Во индивидуалистичките земји самопроценката на субјективната добросостојба е многу посилно базирана на емоционалните доживувања и себеченењето, односно на тоа како себе си се оценуваме или вреднуваме. Во колективистичките култури овие фактори не се еднакво важни. Во посиромашните земји задоволството од финансиите е силен предиктор на субјективната добросостојба, што во поразвиените земји е индикативно до одредено ниво (на просекот) на приходи, над кое ниво не е веќе битен фактор.

Но, мора да се има предвид дека индивидуализам, автономија, себеченење, онака како ние со нив оперираме, се конструкти на западните култури. Тоа не значи дека не постојат во источните култури, но прашање е дали ние можеме да ја доживееме и разбереме суштината на тоа како овие појави се доживуваат на пример во Кина. Да се мери индивидуализам со западна методологија во Азија е дискутабилно. Дискутабилно е мерењето дури и во т.н. индивидуалистички земји. Дали човек вистински може да биде изразит индивидуалист? Човекот е социјално битие, со природно тежнение и потреба за автономија. И сега, дали реално човекот може да биде било исклучиво индивидуалист, било исклучиво колективист, а тоа да не се одрази негативно на неговата добросостојба? Може ли некој да биде изразит индивидуалист, а да не биде отуѓен? Може ли некој да биде изразит колективист а да не му биде загрозна автономијата? Да биде изразит колективист, а да не му биде загрозен идентитетот кој го црпи од заедницата? Или да биде изразит индивидуалист а да не му биде загрозен идентитетот кој го црпи од својата посебност? Затоа, кога се мери индивидуализам-колективизам во источните земји, и кога ќе се добијат високи скорови за колективизам, а ниско за индивидуализам, дискутабилно е дали тоа значи дека тие луѓе имаат загрозна

посебност во својот идентитет, прашање е дали со филозофијата и методологијата на западната култура продираме во суштината на овие комплексни и повеќеслојни психолошки појави. Ова не значи дека истражувањата треба да се отфрлат, туку укажува на потребата за непрестано трагање по релевантна и валидна методологија. Дискутабилно е и дали е воопшто прифатливо за припадници на источните култури, на пример за еден Тибетанец, вакви длабоки психолошки појави да се истражуваат со неколку анкетни прашања, а добиените податоци да се сметаат како релевантни за него до крајот на животот.

Мерењата во позитивната психологија, во добар нејзин дел се на некој начин обид за помирување на квантитативната методологија со позициите на хуманистичката психологија, односно примена на квантитативни методи на теми кои обично беа интересирање на хуманистичката психологија, водејќи сметка за нивната комплексност и специфичност. Тоа веројатно нема докрај да ги задоволи хуманистичките психолози и нема да ги отстрани нивните сомнежи и загрижи дека во редукционистичките и симплификаторски номотетски мерења личноста ќе се изгуби, дека нејзината суштина ќе исчезне.

БАЗИЧНИ ПСИХОЛОШКИ ПОТРЕБИ

Ако луѓето се добри само затоа што се плашат од казна и затоа што се надеваат на награда, тогаш ние сме навистина за жалење.

Алберт Ајнштајн

Луѓето се инхерентно проактивни суштества, тие имаат капацитет да се справуваат со внатрешните и надворешните сили кои влијаат на нив. Тие се и самоорганизирачки системи, имаат капацитет и природна тенденција кон интегрирано функционирање (Deci & Vansteenkiste, 2004). Тие не се пасивни и целосно контролирани од надворешни фактори, ниту се продукт на социјалното учење. Но секако, овие процеси не се одвиваат автоматски. Реализирањето на потенцијалите и оптималниот развој се условени од условно кажано, оптимална поддршка од социјалната средина и интеракцијата со неа. Луѓето се природно склони да ја испитуваат околината, да откриваат нови перспективи. Како проактивни суштества тие се во постојана интеракција со средината која може да ги овозможува или да ги попречува нејзините активности, развојот и добросостојбата. Ова се основни сфаќања за човекот на позитивната психологија. Нејзино примарно интересирање е оптималното и автентично функционирање, кое е условено од исходот на интеракцијата индивидуа - средина, во смисла колку средината го овозможува или го попречува задоволувањето на базичните потреби на човекот од психолошка природа. Тие потреби имаат вродени основи, во служба се на адаптивните механизми на организмот да истражува, да биде со други луѓе, да ги интегрира интраперсоналните и интерперсоналните искуства. Значи, природна е тенденцијата потенцијалите да бидат ставени во функција, во процес на реализација, како што е природна потреба за движење, за активност на телото. Аналогно и психолошките потенцијали се со постојана тенденција на активност, на функционалност, во состојба на дејственост. Сфаќњето и објаснувањето на потребите е релативно неконтроверзно на полето на биологијата, каде фокусот е

на опстанокот и репродукцијата на физичката структура на организмот. Живите организми за да ги зачуваат, одржуваат и унапредуваат своите витални функции природно се мотивирани да ги задоволуваат физиолошките потреби. Концептот за фундаментални потреби е важен и поради тоа што овозможува да се дојде до критериуми за тоа што е суштинско за животот. Како што овозможува на полето на биологијата да се утврди кои се основните физиолошки потреби за оптимален физички раст и развој на организмот, концептот на потреби инспирира и насочува кон идентификување на основните потреби и на психолошки план. Значењето на поимот потреби се однесува на барањата што ги има организмот како биолошко и како човечко битие, за материјални и за нематеријални нешта, за супстанции, состојби и односи кои доколку недостасуваат единката нема да може нормално да се развива и да функционира, а како последица може да дојде до намалена функционалност, слабост, болест, дури и смрт. На ваков начин за потреби зборуваат развојните психолози, како што Харлоу докажуваше дека постои вродена потреба за поврзаност (attachment) која неопходно треба да биде задоволена. Задоволувањето на овие потреби има и адаптивна функција и тој систем е стабилен, за што говорат и наодите од областа на науката за еволуцијата.

Конструктот за психолошките потреби во психологијата има долга историја, почнувајќи со пионерската работа на Мареј и на Хал. Тие иницираат две многу различни традиции на проучување на концептот за потребите (според Deci & Ryan, 2000). Хал во 1943 година сугерира дека задача на психологијата треба да биде разбирање на однесувањето на моларно ниво преку поврзување со примарните потреби на организмот. Тој спецификува група на внатрешни физиолошки потреби (за храна, вода...) кои потекнуваат од дефицитит во ткивата (не на нервниот систем) кои иницираат нагон што го турка организмот кон преземање на акција кон задоволување на потребата за да ја одржи добрата состојба и здравје. Сепак, истражувањата во рамките на оваа традиција не успеваат да објаснат широк опсег на однесувања и човечки активности, дури и навидум едноставни, како играта, љубопитното истражување или спонтаните активности за кои не може да се најде врска со редукција на некој нагон со физиолошка основа. Кај иницијаторот и инспиратор на втората традиција -Мареј (1938), фокусот на проучувањето на потребите е на психолошко а не на

физиолошко ниво, а воедно, попрво ги гледа како стекнати отколку вродени. Според него, потреба е конструкт кој се однесува на специфична сила во мозокот (од физичко-хемиска природа која е сеуште непозната), сила која го организира перципирањето, аперцепцијата, размислувањето, волевите активности и однесувањето на таков начин, што ја трансформира во соодветна и пожелна насока постоечката незадоволувачка ситуација. Силна забелешка на ова гледиште е тоа што вака претставените потреби всушност ги репрезентираат само мотивите кои се истакнати и препознатливи, кои можеби се попрво одраз на постоечките социјални вредности и не мора секогаш да водат кон оптимално функционирање. Тоа е попрво листа на мотиви, а користењето на терминот потреба (со смисла на основна психолошка потреба неопходна за нормално функционирање) е повеќе арбитарно. Во рамките на оваа традиција големо внимание се посветува на индивидуалните разлики во интензитетот на потребите, особено оние поврзани со постигнувањето, моќта и афилијацијата. Маслоу во својата концепција, во која постојат основни потреби хиерархиски поставени, зборува за мотиви на дефицит, а тоа се оние кои произлегуваат од биолошките потреби, потребите за сигурност, за припаѓање и себеценење (и себепочитување). Кога тие се задоволени, врвната потреба за самоактуелизација се пројавува во вариетет од мотиви за исполнување на постоечките потенцијали на единката, за достигнување на „вистинската природа“ на човекот. Ваквите сфаќања Маслоу го ставаат во редот на основоположниците на хуманистичката психологија. Сепак, во седумдесетите и осумдесетите години од минатиот век се намалува интересот и популарноста на проучувањето на конструктот за потребите, делумно и поради неможноста да се потврдат важните претпоставки и предвидувања кои произлегуваат од хиерархискиот модел на потребите на Маслоу (според Sheldon & Bettencourt, 2002). И покрај тоа што концепцијата на Маслоу има задоволувачка едноставност и корисност, човечката мотивација сепак нема таква едноставна подреденост, а воедно дискутабилна е и нужноста да бидат хиерархиски условени. Лесно може да се замисли ситуација кога потребата за сигурност е поприоритетна од биолошките потреби, или кога потребата за поврзаност или за себевреднување (себеценење) станува изданока на процесот на самоактуелизацијата, притоа засенувајќи ја на пример потребата за сигурност. Воедно, некои автори (на пример, Леонтјев, според Јанаков, 2003) сметаат дека

веројатно не постои само еден врв во замислениот систем на мотиви на човекот, туку неколку, а тој број е различен од човек до човек и е контекстуално условен. Теоријата на Маслов, со сиот респект за улогата што ја одигра во свртувањето на вниманието кон хуманистичките аспекти, не е доволно хуманистичка бидејќи е премногу биологистичка и индивидуалистичка. Сепак, во поново време, истражувачи и теоретичари повторно ги преиспитуваат концепциите и развиваат нови, бидејќи конструктот психолошки потреби нуди можност да се структурираат и разберат многу периферни или фенотипски ефекти на подлабоко генотипско ниво.

Базичните психолошки потреби се со вродени основи, а нивното манифестирање и задоволување е под силно влијание на средината. Ова е различно од сфаќањата за потребите кои доминирале од средината на минатиот век. МекКлиленд (1965) смета дека потребите се стекнуваат, а со тоа и нивниот интензитет е функција на тој процес на учење (McClelland, според Deci & Ryan, 2000; 2004). Тој со соработниците ги испитува и индивидуалните разлики во однос на интензитетот на потребите како можност за предвидување на однесувањето, што ќе му биде инспирација на Аткинсон за концептот за мотивот за постигнување¹⁷. Но, како што постојат вродени разлики меѓу луѓето во нивната потреба за храна, така постојат вродени разлики и во базичните психолошки потреби, но фокусот на интересирањата во психологијата вообичаено се ефектите од незадоволувањето на потребите по оптималното функционирање и добросостојбата, а не интензитетот на потребите. Како што силната глад по прво е резултат на тоа што потребата за храна била незадоволувана или попречувана, така и небично силната потреба да се биде со други луѓе е веројатно резултат на тоа што потребата за поврзаност не е автентично задоволена. Тука лежи и суштината на концептот за вродени, базични психолошки потреби кои се пројавуваат во различно формирани цели и желби. Доколку не би постоеле неколку вродени основни потреби, сите мотиви или желби кои се еднакви по интензитет, би биле и еднакво функционално важни.

¹⁷ Треба да се напомене дека овие автори не даваат свои претпоставки за врската меѓу задоволеноста на потребите и оптималното функционирање.

Постојат различни сфаќања кои се однесуваат на структурата на базичните психолошки потреби на човекот, при што, некои се потесни некои пошироки. Некои се конципираат како базични *психолошки* потреби, а некои како основни *човекови* потреби (според Мурцева-Шкарик, 2007). Поблиску до втората група се и концепциите на Галтунг, Кристи и Стауб. Галтунг како основни потреби ги наведува потребите за опстанок, благосостојба, идентитет и слобода. Кристи во неговата теорија за *основни човекови потреби* ја нагласува важноста за задоволување на потребите за безбедност, идентитет, материјална благосостојба и самоопределување. Стауб за основни ги смета потребите за: безбедност, чувство на ефикасност и контрола, позитивен идентитет, позитивна поврзаност со другите луѓе, осмислено сфаќање на реалноста и потребата за автономија. Според него, постојат и потреби од повисоко ниво, а тоа се трансцедентност и потребата за далукосежно, долготрајно задоволство.

Џон Херон (1982) развива теорија за персонални потреби, а тоа се потребата да се сака и да се биде сакан, потребата да се разбира и се биде разбран и потребата да се има слободен избор (и да се биде слободно избран) (Heron, 1992). Подоцна додава и четврта потреба, за претставување на нештата или за интуиција и да се почувствува значењето на претставите (for imagery, and to be imaged).

Дефинирање на базичните психолошки потреби

Базичните психолошки потреби се дефинираат како внатрешни услови неопходни за постојаниот психолошки развој, интегритет и добросостојба. Тоа се енергизирачки состојби и нивното задоволување придонесува на психичкото здравје и добросостојбата, а незадоволноста води кон нивно влошување (Baumeister & Leary, според Baumeister, 1999; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Wilson et al., 2006). Кога се задоволени, потребите не мотивираат, не предизвикуваат состојба на мотивираност. Кога не се задоволени, тоа го поттикнува организмот, предизвикува состојба на мотивираност, потребите стануваат мотиви (Brewster, 1992). Како што кога сме мотивирани да јадеме, ние сме всушност мотивирани да ја намалиме гладта, а не да го одржуваме

желудникот полн, аналогно, поверојатно е дека се развил систем кој ќе мотивира кога е незадоволена потребата за поврзаност на пример, отколку да не турка да се зближуваме со сè повеќе и повеќе луѓе. Напротив, хипотетички гледано, поврзувањето со бесконечен број луѓе ќе биде на штета на нашето функционирање од многу аспекти. На планот на мерењето, тоа фактички значи дека кога се испитува задоволеноста на базичните психолошки потреби, всушност се детектира само состојбата кога тие не се задоволени и колку силно е изразено чувството на незадоволеност. Според авторите на Теоријата за самодетерминираност задоволеноста на базичните психолошки потреби е психичка неопходност за оптимален развој (Sheldon&Elliot, 1999; Reis et al., 2000; Sheldon et al., 1997; 2004; La Guardia & Ryan 2007; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Доколку некоја од потребите е незадоволена, тоа се одразува на оптималното психичкото функционирање (Reis et al., 2000). Доколку средината го потпомага, подржува нивното задоволување, доаѓа до развој, но доколку подржувајќи една попречува задоволување на друга потреба, тоа ќе ја загрози добросостојбата. Уште полошо е кога средината креира односи кои го прават конфликтно задоволувањето на различни потреби, како на пример кога односот кон детето е таков што тоа со цел да ја добие љубовта на родителите е „принудено да се откаже“ од автономијата. Секоја наша активност не мора да биде нужно насочена кон задоволување на базичните психолошки потреби доколку се тие задоволени и доколку активноста не води кон нивно загрозување. Адаптивно е кога детето си игра, но тоа не игра (само) за да се чувствува компетентно. Доколку неговите потреби се задоволени, самата игра придонесува да се чувствува пријатно и не мора да биде во нивна функција. Слично, љубопитното истражување, отвореноста кон искуства, асимилирањето (на вредностите) на окружувањето, сите тие се природни активности и сите претпоставуваат задоволеност на базичните психолошки потреби за да се изведуваат, но самите активности нужно и свесно не мора да бидат насочени кон задоволување на потребите. Секако, многу активности се директно насочени кон задоволување на незадоволените потреби. Кога се осамени, луѓето бараат друштво, кога се чувствуваат контролирани и без можност за избор, дејствуваат во насока на „закрепнување“ на сопствената автономија, а кога се чувствуваат нереализирани и неефикасни, дејствуваат во насока на подобрување на

компетентноста. Но, кога луѓето чувствуваат задоволеност на базичните психолошки потреби (односно, не чувствуваат незадоволеност), тие нема неопходно да прават нешто што е во насока на задоволување на потребите, туку по прво нешто што ним ѝм е интересно или важно. Како кога човек се занимава со своето хоби, тој ужива, се чувствува пријатно и тоа чувство на пријатност и добросостојба ќе трае се додека активноста го интересира и додека претставува предизвик за него. Хобито овозможува активност во која се чувствуваме ефикасни и компетентни, воедно автономни, а овозможува и доброволно поврзување со луѓе по сопствен избор.

Сфаќањето за базичните психолошки потреби се однесува на една фундаментална траекторија на човекот кон виталност, интегритет, добросостојба. Базичните психолошки потреби се разбираат како неопходни услови за психолошка субјективна добросостојба, па оттука нивното задоволување претпоставува ефикасно и ефективно функционирање. Попречувањето на нивното задоволување води кон загрозување на добросостојбата, отуѓување, пасивизирање, дезинтеграција. Тие се универзални, низ сите периоди од животот. Иако условите за нивно задоволување со возраста се менуваат, важноста на нивното задоволување не се менува. Тие може да бидат задоволени на различни начини, но нивната суштественост останува иста, без оглед дали луѓето се свесни или не за нив. „Здравата“ психа непрекинато се стреми кон „храната“ што ги задоволува, односно секогаш кога тоа е можно, гравитира кон условите, објектите и дејствата кои би можеле да доведат до нивно задоволување.

Позицијата дека базичните психолошки потреби се вродени, универзални и постојани во текот на животот, не имплицира дека важноста, истакнатоста или начинот на задоволување на секоја од нив се константи низ различните животни периоди, или дека се пројавувале идентично низ сите епохи и во сите култури. Со оглед на тоа што развојот воопшто, а и задоволувањето на потребите подразбира повнатрешнување и интеграција на вредностите и улогите на културата, јасно е дека и изразувањето на компетентноста, автономијата и поврзаноста ќе биде делумно моделирано од културата и нејзините вредности, со сите можности и ограничувања што ги носи. Тоа што потребите се базични,

универзални и со вродени основи, не значи дека нема варијации во начините на кои се задоволуваат, варијабилност на целите кон кои се тежнее во функција на нивно задоволување, на обрасците на однесувањето или на улогите. Задоволеноста на потребите, посебно во сферата на животните домени кои се централни за личноста, е директно поврзана со нивото на субјективната добросостојба.

Авторите на Теоријата за самодетерминираност развиваат концепција со која го поддржуваат сфаќањето за три базични психолошки, имено потребите за поврзаност, за автономија и за компетенција (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000; Reis et al., 2000; Sheldon et al., 2001). Вака конципирани, овие три базични психолошки потреби се генерално применливи, покриваат многу домени на човековите искуства и однесување. Тие од една страна се прилично воопштени, но и навистина се применливи во сите животни подрачја. На пример, како посебни потреби би можеле да ги сметаме појавите како просоцијално однесување, пријателство, или партиципирање во групата. Но тие се всушност манифестации на базичната потреба за поврзаност, а делумно и на друга потреба. Од друга страна, концепција која вклучува многу психолошките појави кои се всушност манифестации на основните е непрактична и расцепкана и може повеќе да дефокусира отколку да овозможи една интегрирана рамка. Воедно, концептот за базични психолошки потреби е исход на емпириски согледувања.

Резимирајќи, според теоријата на самодетерминираност, човекот се сфаќа како активно суштество кое е природно истражувачки ориентирано кон своето окружување, обидувајќи се да ги исполни и развива своите потенцијали и квалитети. Тоа се остварува во постојана интеракција со социјалната средина, која со своите вредности и структури, ги поддржува или попречува овие процеси. Како што ќе истакне Брустер (Brewster, 1992), човечката природа, која ги вклучува потребите, мотивите, желбите, е нешто што постојано се развива. Човекот е самотрансформирачки продукт на еден дијалектички и интерактивен процес со средината, во кој, човековите односи со светот низ еволуцијата и низ историјата создаваа услови кои постојано креираат нови потреби, вредности, мотиви и желби, како инхерентни на битието. Бидејќи и психологијата е историска (се менува низ историјата - Герген, според Јанаков, 2003), должност на

психологијата е да ги разбере овие процеси за да остане отворена за иднината а не заробена во минатото.

Следува подетален опис на базичните психолошки потреби.

Базична психолошка потреба за компетенција

Се однесува на потребата да се биде ефикасен, способен, кадарен во тековните активности и интеракции со социјалното окружување, на доживувањето на можности за манифестирање на сопствените капацитети и квалитети (White 1959; Deci, 1975; Harter, 1983, според Ryan & Deci, 2000). Тоа е потреба да се чувствуваме ефикасни при активностите кои произлегуваат од интеракцијата со средината. Вајт извлекува докази од многу извори дека луѓето со други цицачи споделуваат интринзична потреба намерно да дејствуваат врз околината со цел да се произведе извесен ефект. Чувството на компетентност кое произлегува од успешноста, способноста да се произведе таков ефект самото по себе е интринзично наградувачко. Потребата за компетенција ги води луѓето во потрага по искуства кои се оптимални за нивните капацитети, како и во континуирано одржување и развивање на капацитетите со постојано дејствување. Чувството на компетенција не се однесува на некоја конкретна умешност, на некоја стекната вештина или на некоја способност, туку се однесува на личното доживување на ефикасност и сигурност во дејствувањето. Тоа е чувство дека компетентно, успешно, ефикасно и со позитивни ефекти се изведуваат тековните активности. Се чувствуваме компетентни при соочувањето со предизвици кои се оптимални за нашите потенцијали и капацитети. Чувството на компетентност, успехот, постигнувањата, мотивираат кон натамошен развој на тие потенцијали или особини. Тие доживувања кои Чикжентмихалџи ги нарекува искуства на *џлек*, се вонредно пријатни, а придонесуваат за чувството на добросостојба. Позитивно се одразуваат и на односот кон себе си и на самовербата. Со оглед на дебатите дали тенденцијата за личен развој е природна тенденција кај човекот или не, дури и да не е, искуствата на компетенција мотивираат и водат кон развој на личните потенцијали. Од друга страна, неуспесите при дејствувањето, долгорочно практикување активности чии

барања се над нашите можности и се доживуваат стресно, не овозможуваат задоволување на потребата за компетенција, го загрозуваат чувството на компетенција и негативно се одразуваат на субјективната добросостојба и аспектите на селф-концептот. Базичната психолошка потреба за компетенција е вродена, што како толкување потешко наогало емпириска потврда. Ова сфаќање не води наназад во научната психологија до Вајт (White, 1959, според Deci & Ryan, 2000), во годините на експанзија на бихевиоризмот, а кога на полето на мотивацијата доминирало учењето за нагоните. Тој нагласува дека за да се разберат човековото однесување и развој, во мотивацискиот систем на нагоните треба да се додадат поинаков тип на вродени мотиви (потреби) кои се пројавуваат на психолошко ниво. Вајт зборува за примарна предиспозиција да се биде компетентен и да се искусува компетентност, сугерирајќи дека кај луѓето (но и кај други цицачи) постои извор на енергија кој оперира не само кога е нарушена хомеостазата и не го следи принципот на дефицит. Тој смета дека таа склоност е директна манифестација на длабоко структурирана мотивација да се биде ефикасен во содејството со околината и да се постигнуваат вредни исходи од тоа дејствување. Затоа луѓето честопати преземаат активности едноставно заради доживувањето на ефикасност и компетенција. Но, треба да се нагласи дека некои желби и мотиви може да влијаат како дистрактори во поглед на задоволувањето на базичните психолошки потреби и со тоа негативно да влијаат на субјективната добросостојба. Тоа е случај кога нивното задоволување интерферира со задоволувањето на базичните психолошки потреби. Оттука, компетенција во контекст на базичните психолошки потреби не подразбира ефикасност во поглед на било кој мотив или желба. Ефикасно остварување на секоја цел не значи дека нужно ќе води кон унапредување на добросостојбата. Некои цели и желби се периферни во однос на психолошките потреби или се всушност резултат на компензација на незадоволените базични психолошки потреби.

Базична психолошка потреба за поврзаност

Проучувањето на потребата за поврзаност со други луѓе има долга и богата историја во психологијата, а Харлоу и Боулби се меѓу првите

систематични истражувачи на ова поле. Луѓето отсекогаш, во сите култури и на сите возрасти, самоиницијативно и доброволно стапуваат во контакт со други луѓе и остваруваат длабоки интеракции. Баумајстер и Лири сметаат дека кај нас постои фундаментална психолошка потреба или желба да имаме важни лица кои ги сакаме и за кои се грижиме, да имаме лица кои не сакаат и се грижат за нас (Baumeister & Leary, 1995, според Deci & Vansteenkiste, 2004; Deci & Ryan, 2000). Психолошка потреба да се биде поврзан, пред сè, со блиски и нам значајни луѓе е универзална. Многу активности во животот нужно вклучуваат и други луѓе, многу активности се преземаат со крајна цел да се доживее припадноста кон (со) другите. Тоа подразбира да имаме луѓе кои ни се важни, за кои се грижиме, но и луѓе на кои ние сме им важни и се грижат за нас. Значи, подразбира и одговорност кон други луѓе. Подразбира и постоење чувство на припадност, како во однос на други индивидуи така и во однос на заедницата, да се биде интегрален дел на поширока заедница и прифатен од неа. Но, не како формална припадност или однос. Формален статус во некаква заедница, група, брак или формален сексуален контакт, не води кон задоволување на базичната психолошка потреба за поврзаност и не доведува до психолошко чувство на суштествување со другите, на поврзаност и припадност. Поврзаноста со другите ни овозможува во тие интеракции да бидеме успешни, да почитуваме и да бидеме почитувани, да бидеме одговорни кон другите и другите да бидат одговорни кон нас, да бидеме љубезни, но и да доживуваме љубезност насочена кон нас, да соработуваме. Поврзаноста подразбира реципрочност во односите. Во процесот на социјализација поддршката на нашата автономија и поврзаност стапуваат во интеракција што придонесува во градењето, развивањето и усвојувањето на нашите вредности. Во овој квалитет се и корените на нашата одговорност за добросостојбата на другите, се одразува на нашиот однос кон другите, а пред сè, кон нам важните единки.

Неретко, кога чувствуваме поддршка од другите, пред сè нам значајните лица, тоа позитивно се одразува и на чувството на автономија. Од друга страна, автономноста во една врска придонесува на чувството на поврзаност со тоа лице. Поддршката на сите базични психолошки потреби е меѓусебно поврзана и тие односи се важни за секоја од нив. Нивната задоволеност во односот со некое лице е нужна за да се чувствуваме безбедно и автентично приврзани со неа.

Тоа што некогаш сме високо интринзично мотивирани и кога сме сами, тоа што има ситуации кога се чувствуваме ентузијастично, витално и среќно и кога работиме сами на нешто што не е интересира и тоа што во тие моменти не сме директно поврзани со други луѓе, не значи дека потребата за поврзаност не е неопходна за да бидеме среќни. Напротив, во основа такви ситуации подолгорочно се можни само доколку е задоволена потребата за поврзаност. Само доколку се задоволени базичните психолошки потреби, можно е почесто или подолго време да бидеме високо интринзично мотивирани и следствено да имаме периоди на чувство на „тек“, кога сме концентрирани и успешни во одредена самостојна активност. Воедно, ваквите ситуации само го потврдуваат сфаќањето дека ние ќе бидеме мотивирани доколку потребите се незадоволени, а не кога се задоволени. Задоволувањето на психолошката потреба за поврзаност, односно задоволувачките и безбедни врски и чувства кон други луѓе, се суштински важни за чувството на субјективна добросостојба.

Базична психолошка потреба за автономија

Базичната психолошка потреба за автономија се однесува на потребата ние да бидеме изворот и причината на нашите постапки, на стремежот нашето однесување да потекнува од нас самите (deCharms, според Ryan & Deci, 2000). На стремежот да ги само-организираме искуствата и однесувањето, нашето однесување да биде согласно со обединувачкото чувство за себе (Angyal, 1965; deCharms, 1968; според Deci & Ryan, 2004). Поттик да бидеме причинители на она што ни се случува и самите да управуваме со себе си и со своето однесување, да бидеме причински дејственици, со чувство на лична воља, лична одлука или избор, лична преференција при дејствувањето. Се однесува на нашето дејствување кое произлегува од нашите интегрирани вредности и верувања и е во согласност со нив. Кога оваа потреба е задоволена, луѓето имаат чувство дека нивното однесување е изразување на нивната сопствена личност. Дури и кога однесувањето е под влијание на надворешни фактори, автономните се справуваат со нив дејствувајќи согласно на сопствените вредности. Автономијата подразбира волево и намерно вклучување во некоја активност, слободен избор, да се биде воден и управуван од себе си.

Но, суштинска одлика на автономијата е што таа подразбира и одговорност. Доколку постапките се само моја одлука, тогаш само јас сум одговорен за нив. Автономната личност разбира колку им се важни правата и на другите луѓе. Своите постапки ги базира на ваквото разбирање и прифаќање. На некој начин, автономијата е посредувана од поврзаноста и воопшто односите со другите луѓе, бидејќи мојата автономија и слобода се протегаат до таму, од каде што почнуваат слободата и автономијата на другите. Задоволеноста на оваа потреба вообичаено е проследена со чувство дека самите одлучуваме за своите постапки. Тоа чувство е базирано на самопроценка и најголем дел од луѓето се способни за релативно релевантна проценка.

Автономија како базична психолошка потреба е делумно контроверзна тема во психологијата. Според многу критичари, автономија не е базична психолошка потреба, според некои не е важна, а според други истакнувањето на автономијата е продукт на западната идеологија. Многу од критиките се засновани на неоправдано изедначување на автономијата со независност, индивидуализам, себичност или одвоеност од другите луѓе.

Автономноста често се поистоветува со независност, разбрана како одвоеност или непотпирање на надворешни фактори. Но, автономноста всушност е ортогонална на димензијата независност-зависност (Lucas, 2008; Ryan and Deci, 2000). Можно е некој при своето дејствување да се потпира на туѓи мислења а притоа автономијата да не биде загрозена доколку се тие согласни на неговите вредности и доколку поттикот на активностите, одлуките, во крајна линија се во самата личност. Идејата за автономија никако не имплицира дека тоа само-управување е одвоено од влијанијата од средината, од влијанијата и ефектите од интеракцијата со средината, бидејќи тоа е всушност и невозможно. Автономијата е всушност прашање за тоа колку автентично и природно се совпаѓаеме со силите кои имаат влијание на нашето однесување и живеење воопшто. Дали сме пиони на тие сили или активни дејственици кои се во интеракција со тие сили восприемајќи го вредното во нив, што е конгруентно на нашата личност. Токму затоа што автономија не е еднакво на независност од другите луѓе или од групата, автономија е важна базична психолошка потреба и во колективистички и во индивидуалистички општества и култури, и покрај тоа

што стабилноста на колективистичките општества зависи од тоа колку луѓето доброволно се придржуваат и ги почитуваат нормите, вредностите и практиките на групата. Кога вредностите и нормите се конгруентни на релација личност-општество тоа почитување е природен и автентичен процес. Некои автори (Carver i Sheier, според Ryan and Deci, 2000) се сомневаат во универзалноста на автономијата, а со тоа и во концептот дека е базична психолошка потреба, велејќи дека автономијата е вреднувана и пожелна во западните култури, но прашање е колку е пожелна и во други култури. Клучно за решение на оваа дилема е да се разликува нешто што е потреба од нешто што се посакува. Нешто што ни е потребно, не мора и да го посакуваме (на пример некои витамини, рипинус и сл.). Точно е дека *автономијата* како вредност не е високо рангирана во колективистичките општества, како што е тоа во индивидуалистичките. Затоа, на свесно ниво и јавно, не е значително посакувана. Но тоа не значи дека таа не постои како потреба. Кога не е задоволена, тоа се одразува негативно на севкупното функционирање и на субјективната добросостојба. Ова го потврдуваат бројни истражувања. (Yamauchi & Tanaka, 1998; Hanneesey, според Ryan and Deci, 2000; Hayamizu, 1997; Markus & Kitayama, 1999). Кај човекот истовремено постојат и тенденција кон автономија (кон внатрешна организација и холистичка себе-регулација), но и тенденција кон хомонимија, кон интеграција со другите (Argyal, според Ryan & Deci, 2002) и здравиот развој ги подразбира и двата аспекта на интеграција. Нивното исполнување или попречување е условено од социјални фактори.

Друга точка околу која се спори е дали автономијата понекогаш е всушност себичност. Кога имаме моќ да направиме нешто што е во наш интерес а се коси со интересите на другите, дали доколку го направиме тоа е израз на себичност или автономија? Дилемата може да ја илустрира една ситуација кога, на пример, некој за да се релаксира и да ужива сака да слуша музика или да свири (на пример на гитара), додека неговиот-та сосед-ка сака да спие. Ваков тип на конфликт е чест предизвик во животот, сепак хомономната тенденција и потребата за поврзаност ги прават луѓето подготвени да се адаптираат на средината на начин кој е во согласност со нивниот интегритет. Доколку актерот од дилемата одлучи да свири наспроти потребата на соседот за одмор, прашање е колку таа одлука е добро интегрирана со вредносниот систем (и личноста

воопшто). Автономно е неговото право да свири, како што е и правото на соседот да спие, при што важно ќе биде и личното чувство на одговорност како одлука на автономноста. Во одлуката ќе биде важно и времето на случувањето. Поентата е дека, кога ќе избереме да не направиме нешто што би исполнило некоја наша желба, а тој избор произлегува од нашата интеракција со средината, тоа може да биде во целосна согласност со нашиот интегритет и притоа воопшто да не биде загрозна нашата автономија. И ова не е само „хипотетички конструкт“. Луѓето така функционираат отсекогаш. Не можеме да избираме која од базичните психолошки потреби ќе ја задоволиме, а која не. Не може да се избира меѓу љубов и автономија. Неопходни се и двете. Тоа е како да избираме меѓу вода и воздух.

Многу често задоволувањето на потребата за автономија е загрозна. Тоа вообичаено се случува кога авторитетите во одреден социјален контекст користат јазик и механизми на контролирање во односот со подредените во групата, кога не се трудат или не успеваат да се идентификуваат со позицијата и перспективата на подредените. Тоа ја загрозува интринзичната мотивација кај членовите на групата, нема интернализација на вредностите и нема да дојде до позитивни ефекти врз субјективната добросостојба од активностите во тој интерперсонален контекст.

Кога базичните психолошки потреби не се задоволени, ќе дојде до поместување кон сфери каде што би можеле да бидат задоволени. Но и тоа не е секогаш успешно. Тогаш доаѓа до компензација со замена за потребата. Бидејќи потребите остануваат незадоволени и се развива однесување кое не е автентично на личноста, процесот на компензација генерално има негативни последици. Кога базичните психолошки потреби се задоволени, потенцијалите се во состојба на функционалност, на дејственост, на исполнување што се одразува позитивно на различни аспекти на општото психичко функционирање и резултира со чувство на субјективна добросостојба. Тоа е пријатно чувство на исполнетост, чувство дека животот е исполнет и чувство на задоволство од таквиот живот. Тоа чувство произлегува од личното себеизразување, како и од можноста за автентично и успешно себеизразување. Чувство дека се живее автентично според особеностите на сопствената личност, чувство дека се

реализираме себе си, дека ги реализираме своите потенцијали, се себеактуелизираме. Веројатно секој наш чин и сè што правиме во животот, во основа произлегува од овие длабоки потреби кои имаат психолошка природа. Реализирањето на личните потенцијали претставува процес низ кој се развиваме во она што навистина можеме да бидеме. Оттука произлегува потребата да бидеме компетентни, автономни, потребата да имаме и да бидеме со блиски луѓе, да споделуваме доживувања и чувства, потреба да сакаме друг и да бидеме сакани. Потреба да имаме исполнет живот кој ни има смисла согласно на нашите вредности. Значи, нашето психичко функционирање е насочено кон задоволување на овие базични психолошки потреби. Од исходот на овој процес зависи дали ќе се чувствуваме исполнето, задоволно и среќно, односно од задоволеноста на базичните психолошки потреби е условено чувството на субјективната добросостојба. Оваа теза е темелно проучувана од многу автори, меѓу кои и авторите на Теоријата на самодетерминираност (Deci & Ryan 1991; 2000; 2004; Deci & Vansteenkiste, 2004; Ryan & Deci, 2000; 2000b; 2001; 2002; 2006; 2008; Ryan et al., 2008; Reiss et al., 2000). Задоволувањето на базичните психолошки потреби е неодвоиво од нашето севкупно функционирање, од селф-концептот. Незадоволувањето значи нарушување на интегритетот на личноста, на идентитетот, а тоа директно води до нарушување на субјективната добросостојба.

Зошто три базични психолошки потреби и зошто овие три?

Во тоа што концепцијата за базичните психолошки потреби се однесува на три потреби, нема ништо мистично или магично во бројот три. Концепцијата е резултат на емпириски истражувања и проучувањето на теориите во оваа сфера. Критичарите ја поставуваат дилемата дали овие три потреби даваат одговори на прашањата во однос на основните психолошки нужности за оптимално функционирање и субјективна добросостојба, или во некои сфери се неприменливи или премногу воопштени. Зошто само три потреби, дали можеби постојат и други психолошки појави кои се всушност базични психолошки потреби, а не се вклучени во оваа концепција? Ширење на листата е секако можно, доколку е оправдано предложената појава да се смета за базична психолошка потреба. Инаку, делењето на потребите на нивни подвидови или

манифестации (како што претходно беше опишано со подвидовите на потребата за поврзаност), попрво ќе го сврти вниманието од суштината отколку што ќе додаде вредност и ќе овозможи една корисна теориска рамка. За да се одговори на критиките, приврзаниците на оваа концепција спроведуваат бројни истражувањата, а резултатите покажуваат дека трите базични психолошки потреби за поврзаност, за компетенција и за автономија задоволително ги објаснуваат причините за нашето однесување. Воедно, тие аргументираат дека потребите за сигурност или безбедност, за смисла во животот, за себеценење, се всушност психолошки состојби кои се јавуваат кога базичните психолошки потреби се незадоволени и е загрошено оптималното психолошко функционирање и добросостојба, или се индикатори и мотивациски состојби во ситуации на задоволеност на базичните психолошки потреби (Ryan & Deci, 2002).

Потребата за сигурност или безбедност е секако важна, но постојат цврсти аргументи зошто не е вклучена во оваа концепција. Најпрвин, нужно е да направиме разлика меѓу сигурност (безбедност) на физичко и на психолошко ниво. Физичката сигурност и безбедност се секако суштински за опстанокот, но концепцијата за базичните психолошки потреби не се однесува на здравјето и одржувањето и развојот на ткивата (во биолошка смисла), туку се однесува на добросостојбата и оптималното функционирање во психолошка смисла. Значи, сигурноста и безбедноста се секако важни потреби, но се сфаќаат пошироко, како основни потреби на човекот. На психолошки план, може да бидат силни мотиви, но тие се деривати, тие стануваат истакнат мотиви како одговор (реакција) на несигурноста која произлегува од загрозеноста на задоволувањето на базичните психолошки потреби. Односно, во ситуација кога се загрозени нашите базични психолошки потреби, веднаш ќе се почувствуваме несигурно. Од друга страна, можно е да се задоволени сите базични психолошки потреби, но доколку во близина постои опасност по физичката безбедност вон наша контрола (на пример од нуклеарна катастрофа), единката нема да се чувствува безбедно. Со речникот на Маслов, сигурноста е мотив на дефицит. Тој е на второто ниво во хиерархијата на човековата мотивација. Значи, мотивот за сигурност има неспорно голема важност, но не спаѓа во базичните психолошки потреби. Тоа е пример на компензаторска формација на психолошки план, како резултат на недостаток во задоволеноста на базични психолошки потреби.

Потрагата по смисла во животот се однесува на фундаменталната желба на луѓето да ги разберат своите животи, да имаат или да им придадат некаква смисла на доживувања и настаните во светот, вклучително и трагедиите во нивните животи. Тоа е важен аспект на функционирањето насочено кон личен развој, но се јавува следствено кога се достигнува чувството на интегритет, конгруентност и доследност во рамките на сопствената личност. Потрагата по смисла во животот, е всушност потрага по суштинските нешта во животот. Кога би се иследувале најзначајните нешта што на животот му даваат смисла, тоа најверојатно би биле доживувањето љубов со најважните во животот, чувството да се биде поврзан со оние кои ги сакаме и кои нас не сакаат, поврзан со другите важни луѓе и групи, со културата, со човештвото. Смисла на животот му дава и чувството на кадарност и успешност во дејствувањето „на теренот на животот“; како и веројатно чувството дека ние сме активен причинител при реализирањето на целите кои ги одразуваат нашите вредности. Накусо, во рефлексивната на луѓето на аспектите од животот кои имаат значење и смисла, тие најчесто се фокусираат на доживувањето на поврзаност, компетенција и автономија (слобода). Односно, задоволувањето на базичните психолошки потреби и животот насочен кон развој и исполнување на потенцијалите може да биде проследен со чувство на смисла во животот.

Себеценењето е неспорно исклучително важна психолошка појава. Но подолго време во психологијата опстојуваат дилемите и контроверзите дали себеценењето е базична психолошка потреба. Традицијата во западната психологија на себеценењето (self-esteem) да се гледа како на основна потреба започнува од Маслов. Тој го вклучува себеценењето во својот хиерархиски систем на универзални основни човекови мотиви (потреби)¹⁸. Од друга страна, Heatherton и Wyland (2003) сметаат дека себеценењето е емоционална реакција што луѓето ја доживуваат кога согледуваат и евалуираат различни нешта за себе си, а Heine, Lehman, Markus и Kitayama (1999) наведуваат аргументи дека не постои универзална потреба за себеценење. Имено, за разбирањето на оваа психолошка појава во контекст на базичните психолошки потреби, неопходно е да се земат

¹⁸ Маслов неоправдано својот модел го нарекува модел на основни човекови потреби. Пооправдано е да биде наречен модел на основни човекови мотиви. Тој поимот потреба го употребува повеќе арбитрарно.

предвид сфаќањата на Кернис (Kernis, според Ryan & Deci, 2000) кој разликува безбедно, или сигурно (secure) себеценење и крeвко (fragile) себеценење. Безбедното себеценење е израз на позитивни чувства на вредност во однос на себе си, кои се добро поткрепени и зацврстени, кои не „бараат“ потврда во личното истакнување и во чувството на супериорност кон другите. За разлика од него, крeвкото себеценење вклучува позитивни чувства кон себе си, но тие чувства се постојано зависни од постигнување извесни резултати и лесно може да бидат загроени. Луѓето со крeвко високо себеценење постојано бараат потврда на нивната вредност. Оттука, да се трага или да се тежнее кон високо себеценење е веројатно попрво одраз на незадоволена базична психолошка потреба, отколку да е самото себеценење базична потреба. Да се тежнее кон високо себеценење е веројатно резултат на крeвко и загроено себеценењето, затоа што луѓето кои имаат високо себеценење кое е безбедно, веројатно не би тежнеле и трагале по него. Од ваква перспектива гледано, може да се извлече заклучок дека безбедното себеценење е резултат на задоволеноста на базичните психолошки потреби. Односно, дека само по себе, себеценењето не е базична психолошка потреба. Од ова стојалиште, да се каже дека постои потреба за себеценење би било како да се каже дека постои потреба за добросостојба. Овие аргументи за и против сфаќањето на себеценењето како базична психолошка потреба и аргументите кои укажуваат на поврзаноста и важноста за оптималното функционирање и добросостојбата се причините зошто себеценењето во оваа студија не е вклучено како базична психолошка потреба¹⁹.

Иако базичните психолошки потреби се универзални, нивното задоволување може да биде постигнато на различни начини, со различни однесувања. Како ќе бидат задоволени, односно кои и какви активности и дејства ќе ги задоволат, зависи од многу персонални и средински фактори, од ефектите на тие влијанија, од вредностите кои ги има усвоено индивидуата. Вредностите се основата на личните аспирации кон конкретни животни цели. Различни луѓе базичните психолошки потреби ги задоволуваат преку различни активности, следејќи различни животни цели.

¹⁹ Од друга страна, поради основаните претпоставки за поврзаност на субјективната добросостојба со себеценењето, тој однос е истражуван и себеценењето е вклучено како посебна варијабла.

ЖИВОТНИ ЦЕЛИ

Главната цел на образованието е да ги поучува младите луѓе да го најдат задоволството во вистинските нешта.

Плајтон

Ако задоволеноста на базични психолошки потреби значи и субјективна добросостојба, што е тоа што е во функција на нивно задоволување? Вечно актуелно е прашањето на Сократ: како човек треба да живее? Кон што треба да тежнее, за да има добар живот? Какви цели и вредности водат кон добросостојбата? За да се разбере субјективната добросостојба, нужно е да се испитуваат емоционалните и мотивациските процеси кои се во основата и кои се во функција на нејзино унапредување. Нашето однесување и дејствување суштински е поврзано со длабоките потреби, што и еволуционистички гледано претставува стабилен систем. Доколку однесување е адаптивно и насочено кон цели кои овозможуваат опстанок и развој, тие обрасци се зацврстуваат и пренесуваат. Гледано од овој аспект, низ еволуцијата ние сме се развиле во суштества кои во најголем дел го посакуваат она што воедно е и нивна основна потреба (Brewster, 1992), внатрешно или интринзично поттикнати, инаку не би опстанале. Сепак многумина, меѓу кои и Фром, укажуваат дека ние сме и суштества со потреби моделирани и условени од општеството, значи надворешно или екстринзично. Следствено на расправите во оваа сфера, во науката генерално постои консензус дека човековата мотивација има интринзична и екстринзична природа.

Интринзична мотивација

Сфаќањата дека однесувањето може да биде поттикнато од фактори кои се психолошки гледано внатре во самиот човек и од фактори кои поттикнуваат

однадвор, има корени кои водат до антиката²⁰. Во психологијата, концепциите за интринзична мотивација датираат од средината на минатиот век. Една од нив е концепцијата на Вајт (White) од 1959 година, според кого човекот често презема активности само за да почувствува дека е ефикасен во интеракцијата со светот (околината). Друга е концепцијата на Дешарм (deCharms) од 1968 (според Deci & Ryan, 2000), кој разликува внатрешна наспроти надворешна каузација, зборува за примарна мотивациска тенденција човекот да се чувствува како причина, причинител, извор на она што го прави. Тоа се сфаќања според кои ние сме често пати поттикнати да правиме нешто без да постои надворешна причина или награда, туку причината е внатре во нас, тоа го правиме само за себе, затоа што тоа нам ни е важно само по себе. Врз овие основи, во 1975 година Едвард Десај (Edward Deci), ја формулира Теоријата за само-детерминираност.

Интринзично мотивираното однесување е во функција на задоволување на психолошките потреби поврзани со развојните тенденции, во функција на реализирањето на тие потенцијали кои се во постојан процес на менување и развивање, како и во функција на поуспешно адаптирање на животната средина. Под интринзична мотивација се подразбира активност заради внатрешна сатисфакција, поттик одвнатре да се бараат предизвици и нови нешта, да се прошируваат капацитетите за активност и постигнувања, да се истражува, да се учи и да се создава. Тоа е експресија на особини кои се автентични за луѓето. Се јавува спонтано кога некоја активност предизвикува интересирање, затоа што е вредна и е согласна на личноста. Интринзичната мотивација подразбира однесување на луѓето засновано на нивните интересирања и вредности. Се јавува во услови кога постои слобода на избор во однесувањето, слобода на чувствата и води кон подлабоко разбирање, побогати доживувања, покреативни резултати и подобро решавање проблеми. Интринзичната мотивација се зголемува кога предизвикот е оптимален за човекот. Се развива во окружување кое пружа сигурност и поддршка, а ја намалуваат притисоци, закани, строг надзор и рокови, омаловажувачки евалуации, наметнати цели и диктати. Претставува суштински извор на задоволство и виталност низ животот.

²⁰ Некои од учењата се опишани во делот за психолошките потреби.

Екстринзична мотивација

Екстринзичната мотивација подразбира поттик за остварување на некој резултат кој е одвоен од самата активност. Заснована е на случувања надвор од самата личност. Таа е причина луѓето да преземаат или да толерираат активности и однесување со цел да добијат некаква награда или да избегнат дестимулација (некаков непријатен исход) и влијае на однесувањето само додека е достапна или присутна стимулацијата. Може негативно да влијае на интринзичната мотивација, затоа што го преместува перципираниот локус на каузација од внатрешен на надворешен (Nix et al. 1999; Ryan, R. M., & Deci, E. L., 2008; 2001; 2000; Reeve & Deci, 1996; Burton et al., 2006; Deci & Ryan, 2004; Deci et al., 1999; 1999b; Vansteenkiste et al., 2006; 2007). Дали тоа значи дека екстринзичната мотивација е несвојствена за автентична личност со нормален развој? Секако дека не. Многу мотиви се комбинирани, а честопати однесувањето е резултат на интеракција на интринзични и екстринзични цели, мотиви. Екстринзичните животни цели, низ процесот на интернализација, може да бидат потполно асимилирани од личноста и да бидат во хармонија со вредностите. Тогаш тие се автентично интегрирани, а однесувањето е волево и автономно, слободно избрано, бидејќи е конзистентно на личноста. Но, еднакво често се случува и покорување на надворешни мотиви без да бидат прифатени како сопствени. Тие се интроектирани, а да не се автентично интегрирани од личносниот систем. Тоа се случува од разни свесни или несвесни причини, неретко за да се избегне понижување, чувство на вина, страв, анксиозност, или барем на кратко да се почувствува гордост. Во ваков случај, станува збор за правила, верувања и однесувања кои произлегуваат генерално од состојби на принуда, страв, обврска или вина. Ваквите состојби не овозможуваат задоволување на автентичните базични психолошки потреби, а себеценењето кај луѓето со изразена екстринзична мотивација е ранливо и крвко. Може да се претпостави дека овие појави се поврзани и со влошена субјективна добросостојба. Разликата меѓу автентичната интегрираност на екстринзични цели и условно кажано наметната интроекција може да биде илустрирана низ хипотетички пример за човек кој редовно ги посетува верските богослужби. Доколку тоа го прави заради лично спокојство и мир, чувството на заедништво со бога и со луѓето и топлината што произлегува од неа, заради поука или доживување на духовна убавина, тогаш

однесувањето е резултат на интегрирана мотивација, која е интеракција на интринзични и екстринзични мотиви. Доколку тоа лице ги посетува богослужбите и верските објекти со крајна цел да постигне нешто, или да избегне несакан исход во верската заедница или можеби и во задгробниот живот, таквото однесување е резултат на наметнатата интроекција. Тоа е почесто поврзано со анксиозност и со потешко справување со животните ситуации и неуспесите.

Кејсер и Рајан сфаќањето за интринзична и екстринзична мотивација го проверуваат емпириски. Нивната факторска анализа издвоила два чисти фактори, кои ја потврдиле оваа теориска дистинкција. На основа на овие наоди, тие ја развиваат својата концепција за животни цели, или за аспирации кон интринзични и екстринзични животни цели (Kasser & Ryan, 1993, 1996).

Дефинирање на интринзичните и екстринзичните животни цели

Животни цели се специфични мотивациски проекции или исходи со кои индивидуата го насочува својот живот низ времето. Поради експлицитно свесниот статус, тие се разликуваат од биолошките потреби. Тие се базираат на вредностите, но и се разликуваат од нив, бидејќи вредностите се поширок конструкт. Животните цели потесно се поврзани со намерите на личноста во врска со својот живот. Животните цели се разликуваат и од краткорочните цели, како и од еднократни цели, по тоа што тие остануваат истакнати водилки низ долг период од животот (Schmuck & Sheldon, 2001). Овие цели и вредности не се универзални ниту за различни култури, ниту во рамките на иста култура. Тие се разликуваат од човек до човек, зависно од потребите и животната историја, различни се во различни фази од животот, што доведува до разлики меѓу луѓето во поглед на субјективната добросостојба. Но, согласно на телеолошките концепции за субјективната добросостојба, луѓето чии цели се компатибилни со нивните вредности, а стратегиите за нивно остварување се во согласност со нивните личносни особини и со срединските услови, ќе постигнат повисоко ниво на субјективна добросостојба.

Интринзичните животни цели, според Кејсер и Рајан, се всушност три групи мотиви, концентрирани околу три генерални тенденции. Првата се манифестира низ тежнението кон личен развој, односно тежнение за реализирање и развивање на личните потенцијали. Втората тенденција се манифестира низ тежнението да се формираат и одржуваат врски со лица кои ни се важни, а третата низ тежнението да се даде придонес во заедницата, во своето потесно окружување или во поширокото општество. Екстринзичните животни цели се исто така концентрирани околу три генерални тенденции. Првата е изразена низ многу форми на тежнението да се стекнат материјални добра, да се биде финансиски успешен и да се стекне материјално богатство. Втората се манифестира низ тежнението да се стекне статус почитуван во потесната заедница или во општеството, што неретко е поврзано и со тежнението да се има моќ, или да се биде славен/а. Третата тенденција е изразена како грижа за сопствениот изглед, вложување напори околу имиџот, тенденција да се придава важност на сопствениот изглед/имиџ. Концепцијата на Кејсер и Рајан вклучува и тежнение за одржување добро здравје како една од животните цели, но како засебна цел која не се вклучува ниту во екстринзичните ниту во интринзичните (иако постои блага превагнување кон интринзичните).

Развивање и формирање на животните цели

Зошто сите луѓе едноставно не ги следат целите кои најоптимално ќе ги задоволуваат нивните базични психолошки потреби и ќе водат кон поизразена субјективна добросостојба? Во усвојувањето на вредностите влијаат различни фактори. Средината како култура, семејство или воспитување ќе доведат до тоа единката да придава (свесно или несвесно) поголема важност на одредени вредности и цели. Така се формираат и развиваат, а потоа и се следат одредени животни цели. Тој процес секако дека може да резултира на начин што некој ќе тежнее и ќе остварува цели кои не ги задоволуваат оптимално базичните потреби. На пример, постојаната пропаганда на потрошувачкото општество и изложеноста на рекламните кампањи наметнува материјалистички вредности, влијае на развивање на цели кои само привидно и површно ги задоволуваат потребите и оттука, само привидно ни ја подобруваат нашата севкупна

психолошка состојба. Кејсер и соработниците (Kasser et al, 1995, според Ryan & Deci, 2000) наоѓаат дека тинејџерите кои биле изложени на студена, контролирачка мајчинска грижа во детството, која се одликувала со присила (а како таква била проценета од тинејџерите, мајките и неутрални набљудувачи), со поголема веројатност ќе развијат материјалистичка ориентација, споредено со тинејџерите со подобра мајчинска грижа, за кои е карактеристично што развиваат склоност кон интринзични вредности. Значи, влијанието на културата и воспитните фактори во интеракција со индивидуалните особености ќе доведат до варијации во истакнатоста и важноста на различни вредностите кај различни единки, варијации во целите кои се следат во животот, што доведува до варијации во начините и исходите во задоволувањето на базичните психолошки потреби, а со тоа и до варијации во нивоата на субјективната добросостојба.

Целите најчесто имплицираат планирање за нивно остварување. Тоа се краткорочни или подолгорочни животни планови, кои истовремено ги содржат целите како нивна крајна одредница. Конструктите *живојтни цели*, *живојтни планови* и *живојтни задачи* се поврзани со своите значења. Целите во животот, посебно долгорочните, му даваат структура на животот, тие самите по себе имплицираат мотивација за исполнување на целта и мотивираност за низа активности кои водат кон реализирање на целта. Реализирањето на краткорочните цели овозможува почести успеси и почести доживувања на исполнетост и компетентност, причинува задоволство од актуелните рутински активности. Таквата структурираност и одреденост (во позитивна смисла) остава помал простор за неизвесност и стрес. Целите му даваат смисла на животот, што дополнително носи чувство на исполнетост, задоволство од животот и воопшто добросостојба. Ова е можна причина зошто луѓето кои имаат јасни животни цели имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба (Emmons, според Brdar, 2006). Истовремено, луѓето со повисока субјективна добросостојба повеќе ги вреднуваат своите животни цели и повеќе веруваат во нивно остварување. И оптимизмот е позитивно поврзан со верувањето во остварувањето на своите цели и со добросостојбата. Веројатно заеднички персонални фактори се наоѓаат во основата на оваа поврзаност.

Тргувајќи од дилемата што Фром ја идентификуваше кај модерниот човек, имено да се биде или да се има, екстринзичната мотивација го нагласува она што човек го има, додека интринзичната мотивација го нагласува она што човекот е. Но, честопати и погрешно се генерализирани Фромовите сфаќања. Имено, тоа што отуѓувањето од општеството води кон намалување на среќата и задоволството од животот, не значи дека секаква поврзаност со општеството (како неавтентична или дури присилна поврзаност и прифаќање на нормите на општеството) во најширока смисла води кон поголема среќа и задоволство. Ова го потврдуваат многу докази дека во колективистичките општества, во голема мера токму поради притисокот од општествените и културните норми, луѓето се чувствуваат помалку автономни и помалку задоволни од животот.

Повеќе моменти ги поврзуваат интринзичните и екстринзичните цели со задоволувањето на базичните психолошки потреби и со субјективната добросостојба. Екстринзичните цели по природа внесуваат компетитивност во однесувањето, што може негативно да се одрази на односите со луѓето од нашето опкружување и на потребата за блиски односи и за поврзаност. Понатаму, кај интринзичната мотивација, заснована во базичните психолошки потреби постои внатрешен, релативно стабилен критериум дали тие се задоволени или не, па имаме еден вид внатрешно чувство кога се загорени. За разлика од нив, кај екстринзичната мотивација луѓето генерално немаат внатрешна автентична мерка за доволно. Не знаат кога „доволно“ се искачиле на општествената хиерархија, со кој општествен статус се задоволни, дали се доволно славни, колку внимание да посветат на изгледот и кога доволно му посветиле, немаат внатрешна мерка колку е доволно да се биде богат. Кај многу луѓе не се јавува чувство или сознание: „е сега е доволно“. Или, и да се јави, тоа е краткорочно. Затоа, можно е и никогаш да не се создаде сознание или чувство дека овие цели се реализирани. И секогаш се тежнее кон повеќе. А тоа повеќе не е секогаш навистина повеќе. Долгорочното чувство дека целта сеуште не е реализирана може да предизвика незадоволство, фрустрации, стрес, анксиозност, што води кон влошена субјективна добросостојба. Од друга страна, важноста на интринзичните мотиви се рефлектира и во можноста индивидуа која има

помалку изразени генетски предиспозиции за позитивни емоционални искуства од друго лице, да биде и посреќна и позадоволна, како резултат на следењето и исполнувањето на интринзичните потреби, цели и вредности. Спротивно, луѓето кај кои централно место во мотивациониот систем заземаат потребите за финансиски успех, моќ и социјална доминација, многу често покажуваат пониски нивоа на задоволство од постигнатото и задоволство од животот.

Ако интринзичните цели природно водат кон задоволување на базичните психолошки потреби, а со тоа се претпоставува и кон субјективна добросостојба, зошто и како се случува да се развијат екстринзични цели? Посебно ако се има предвид дека екстринзичните животни цели суштински не ги задоволуваат базичните психолошки потреби и се еден вид нивна компензација. Затоа, тие може да го дефокусираат човекот од задоволувањето на неговите вистински, автентични психолошки потреби. Сепак, опсесијата со моќта, богатството и вечната убавина и привлечност, се теми кои отсекогаш интригирале во филозофијата, литературата, но и во општествените науки. Но, дали богатството го прави човека среќен? Секоја култура изобилува со изреки и мудрости во стилот: парите се „отепувачка“, или дека славата и убавината се минливи и лажливи, дека моќта заслепува итн., но јасно е дека луѓето секогаш тежнееле кон нив. Во денешно време кога сè изгледа достапно и остварливо, во време кога „американскиот сон“ секому му изгледа дофатлив, стремежот за материјален успех, за моќ и за престиж се силно изразени и присутни како веројатно никогаш порано. Тие како да стекнуваат една димензија, со која како да не се само компензација или дериват на базичните психолошки потреби. Стекнатото (богатство или статус) е видливо и станува квази-објективен показател за тоа колку е некој компетентен и колку успеал во животот. Овој показател неретко се доживува како релевантен за нечија компетенција, со што кај многумина се интроектира како моќен психолошки двигател. Во отсуство на силни автентични лични критериуми за достигната компетенција, станува широко прифатен критериум. Како да станува објективен критериум. Во денешниот начин на живеење, кога луѓето се постојано однадвор оценувани колку вредат, од други луѓе, принудени се да ги прифатат нивните стандарди според кои се вреднувани, принудени се да ја прифатат таа своевидна глобализација на критериумите за компетентност и покрај специфичната контекстуалност на својот живот. Дури и

да имаат силни субјективни критериуми, низ еден континуиран конфликт со доминантните и сеприсутни надворешни критериуми од кои зависи текот на нивниот живот, сопствените критериуми неминовно ќе станат предмет на преиспитување и сомнеж. Се јавува несигурност и сè посилен внатрешен конфликт. И како резултат на тоа, сè поголем е бројот на оние кои потребата за компетенција ја задоволуваат на материјален план, со финансиски успеси или преку напредокот во хиерархијата.

Според теоријата на социјална споредба, чувството на добросостојба и среќа е резултат на процесот на споредување со оние од нашето окружување, што си има своја функција во една микро-средина. Денес, во споредувањето со имагинарните модели и „непобедливи“ елити, стандардите на споредба се всушност илузии. Гутјерес и нејзините соработници (Gutierrez, според Hill & Buss, 2008) имаат наоди кои велат дека жените кои преку медиумите се често изложени на присутност на високо атрактивни жени, себе сѝ се гледаат како помалку атрактивни и имаат пониско себеценење. Слични се ефектите и кај мажите конзументи на списанија или емисии во кои се прикажани атрактивни и моќни мажи. Лесно може да се претпостави какво влијание имаат овие процеси во доменот на задоволството од својот партнер-ка. Истражувањата покажуваат дека и мажите и жените после изложеноста на атрактивни модели од спротивниот пол, изјавувале помала посветеност, приврзаност, љубов, лојалност, во споредба со оние мажи и жени кои биле изложени на просечно атрактивни прикази. Стремежот кон овие екстринзични постигнувања станува неприроден инструмент за задоволување на една природна психолошка потреба да се остварат сопствените потенцијали и притоа човек да почувствува дека тоа што го прави го прави добро.

Од друга страна, според кроскултурните истражувања споменати на почетокот, жителите на побогатите земји се посреќни и позадоволни од животот, односно имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба. Дали може да се заклучи дека богатството и материјалниот успех водат до повисоко ниво на среќа, поголемо задоволство од животот, до повисоко ниво на субјективна добросостојба? Дали парите и богатството го прават човека среќен? Ова прашање има многу одговори, а некои од нив станале дел од фолклорот во многу

култури. Според еден преглед направен на повеќе истражувања во оваа област (Diener & Biswas-Diener, според Ryan & Deci, 2001), заклучоците велат дека и покрај тоа што луѓето во побогатите земји во просек се посреќни од луѓето во посиромашните, сепак во рамките на една иста земја, разликите во богатството се во ниска корелација со среќата. Потоа, порастот на личното богатство не води нужно кон пораст на среќата и субјективната добросостојба; а луѓето со силно изразен стремеж кон богатство и финансиски успех се понесреќни од другите луѓе.

Во контекст на животната цел *грижа за сојсџвениот изглед* и за природата на ова тежнение ќе се задржиме на сфаќањето на Ром Харе за телесно суштествување во рамките на социјалниот конструкционизам. Телото, телесното, физичкиот изглед, особеностите на телото и неговите делови нормативно се просудуваат, телото се вреднува како убаво или грдо, привлечно или одбивно (според Јанаков, 2003). Вреднувањето е и јавно и приватно. За луѓето е битно како другите го вреднуваат нивното тело. Оттука се јавува и култот кон телото, во минатото, но никогаш како во денешно време. Денес грижата за телото, а со тоа поврзано и грижата за физичкиот изглед за многумина се приоритети. Личноста се пројавува и низ изгледот. Луѓето не мора да проговорат ништо меѓу себе, а ќе донесат заклучоци едни за други, за особините на другиот, и само на основа на таа невербална комуникација дури и ќе одлучат дали сѝ се допаѓаат или не. Луѓето преку изгледот, облеката, намерното обликување на телото или односот кон телото, манифестираат свои ставови, естетика, поимање на вредностите, го манифестираат односот кон вредностите кои доминираат во општеството, се формираат субкултури чии обележја се прокламираат меѓудругото и преку телото. Телото и физичкиот изглед се и средство за комуникација. Се испраќаат пораки со изгледот, со телото и на телото. Изгледот на телото, односот кон телото и комплетниот физички изглед или имиџ (иако и порано), денес е истакнатата вредност, нешто со што човек јавно се изјаснува, јавно искажува информации за себе, за своите сфаќања, ставови, вредности. Во денешно време на површни комуникации, комуникација со размена на фотографии, време кога се градат импресии само врз основа на спот на ТВ, кога луѓето не стапуваат во длабоки општења, изгледот е една од ретките можности да се комуницира, редок канал на

комуникација со симболи. Оттука, во истражувањата за екстринзичните животни цели, многу испитаници вредноста или тежнението кон грижа за сопствениот изглед ќе ја идентификуваат и препознаат во оваа смисла, а не само како помодарство или само како шминкање. На луѓето им е важно телесното. Телесното е форма на суштествување. Телесното е важен дел од нас.

Од аспект на мерењето на аспирациите кон животни цели, ние имаме поизразена тенденција или кон интринзичните или кон екстринзичните животни цели. Таа нагласеност на едните во однос на другите вообичаено се нарекува *централност* или фокусираност кон конкретни животни цели, односно централност на интринзичните животни цели или централност на екстринзичните животни цели. Мерката на централноста на аспирациите е всушност разлика меѓу аспирациите и се добива со одземање на вредноста добиена за екстринзични цели од вредноста добиена за интринзични цели. Колку таа е повисока, толку аспирациите кон интринзичните цели превладуваат над аспирациите кон екстринзичните.

СЕБЕЦЕНЕЊЕ

Има два вида на луѓе. Едни кои имаат убедување дека се совршени и други кои немаат некое цврсто убедување за себе си.

Џенифер Кембел

Односот и чувствата кон себе си, како и дали и колку себе си се цениме (вреднуваме), се тесно поврзани со нашата општа психолошка состојба и тоа како се чувствуваме. Истражувањата покажуваат дека да се има релативно високо себеценење е корисно за тие што го имаат. Тие се чувствуваат добро во однос на себе си, посреќни се и поздрави, се справуваат поуспешно со предизвиците, со животните ситуации и со негативниот фидбек од средината, живеат со верување дека луѓето ги ценат и почитуваат. За разлика од нив, оние со ниско себеценење се повеќе склони на состојба на психолошка nelaгодност и депресивност, срамежливост, осаменост. Го гледаат светот низ, условно кажано, негативен филтер, па така се обоени и перцепциите на сè околу нив (Baumeister, 1998; Branden, 1994; Taylor & Brown, 1988; Tennen & Affleck, 1993; според Heatherton & Wyland, 2003; Harber, 2005). Иако со премногу високо себеценење се поврзани и негативни консеквенци, повеќето луѓе кои имаат високо себеценење имаат среќен и плоден живот. Позитивниот однос кон себе си, позитивното себевреднување или себеценење секако влијаат на односот кон животот, како и дали и колку му се радуваме, дури тоа и да нема битно влијание на продуктивноста, успехот во кариерата и во други домени од животот.

Дефинирање на себеценењето

Класичната дефиниција на Куперсмит за себеценењето од 1967 година гласи: „...тоа е евалуација која индивидуата ја прави во однос на себе си и ја задржува низ времето. Таа изразува став на одобрување и вреднување и

покажува во колкав обем индивидуата верува и смета дека е способна, значајна, успешна и вредна. Накратко, себеценењето е личен суд за вредноста кој е изразен во ставовите кои индивидуата ги има за себе (Coopersmith, според Heatherton & Wyland, 2003)". Слична е и дефиницијата на Розенберг и соработниците, кои себеценењето го сфаќаат како позитивна или негативна ориентација кон себе си, глобална проценка на сопствената вредност. Луѓето всушност се мотивирани да имаат високо себеценење. Да се има изразено себеценење укажува на позитивен однос кон себе си (Rosenberg, M. 1989), што е различно од егоизам. Според Баумајстер себеценењето е евалуативна димензија на селф-концептот која кореспондира со општата претстава што ја имаме за себе си како лице кое вреди или не вреди (Baumeister, 1999). Себеценењето е став во врска со себе си, кој е поврзан со личните верувања и убедувања за сопствените вештини, способности, социјални врски, за сегашните и идните постигнувања. Неколку термини се употребуваат синонимно, како замена еден за друг, а покрај себеценење најчесто себепочитување и себевреднување. Сепак веројатно најпрецизно значење на конструктот е содржано во терминот себеценење.

Поимот себеценење треба да се разликува од поштиот поим селф-концепт. Селф-концептот се однесува на тоталитетот на сите знаења и верувања кои ги имаме за себе си, вклучувајќи ги вредностите, верувањата, интересирањата, името, расата, или појавното кај нас како висината и тежината (Heatherton & Wyland, 2003). За разлика од овој конструкт со широко значење, себеценењето (покрај когнитивната компонента) пред сè е емоционална реакција која луѓето ја доживуваат како одговор на рефлексите и евалуацијата на различни нешта во врска со себе си. Иако себеценењето е тесно поврзано со селф-концептот, тие не мора секогаш да се конгруентни. Имено, можно е некој и покрај тоа што верува дека има позитивни атрибути кои се и објективно признаени, како на пример академски или атлетски вештини, да не си се допаѓа себе си, односно да не се евалуира себе си позитивно. Спротивно, можно е некои луѓе да си се допаѓаат себе си, односно да имаат високо себеценење и покрај тоа што не постојат објективни показатели за квалитети кои би ја подржале таквата себе-претстава. Значи, иако е засновано на содржини од селф-концептот, сепак себеценењето е различен конструкт.

Детерминанти и функции на себеценењето

Постојат многу концепции за тоа што се изворите на себеценењето. Вилијам Џејмс во 1890 година изјавува дека себеценењето се гради врз насобраните искуства во врска со постигнувањата и врз одговорот дали тие ги надминуваат очекувањата и целите. Ова сфаќање е формулирано во познатото правило или формула: себеценење=успех/претензии (James W., 1890, 1999). Оттука, себеценењето е резултат на проценката дали постои расчекор меѓу постигнувањата и мотивите кои ни се особено важни. Затоа себеценењето е тесно поврзано со компетенции на индивидуата и личната проценка на сопствената компетентност. Во сфаќањата за себеценењето силно влијание ќе одигра концепцијата за симболички интеракционизам на Мид, од 1934 година. Ова толкување се однесува на процесот низ кој луѓето ги интернализираат идеите и ставовите на ним значајните личности. Тоа резултира така што луѓето создаваат однос кон себе сј кој кореспондира со односот на оние околу нив. Значи, ниско себеценење во голема мера е резултат на отфрлање, негирање, невреднување, игнорирање од страна на значајните лица во животот. Ваквото сфаќање е вткаено и во концепциите и инструментите на Куперсмит и Розенберг, како и во повеќето современи теории за себеценењето (Heatherton & Wyland, 2003). Идејата која произлегува од оваа перспектива е дека во проценката (мерењето) на себеценењето, нужно е да се земе предвид и тоа како ние сметаме дека сме перципирани од другите, нам важни луѓе. Односно, дека при мерење на себеценењето нужно треба да се испита социјалната компонента. Во Теоријата на себеценењето како социометар на Лири и соработниците (Leary, Tambor, Terdal, and Downs, 1999) таа социјална компонента добива и нова димензија. Авторите тргнуваат од сфаќањето дека потребата за припаѓање е суштинска кај луѓето. Еволуционистички гледано, опстанокот и репродукцијата зависи, меѓу другото, и од поврзаноста со групата, односно нејзините членови. Луѓето се склони да стапуваат во интеракција со оние кои ги ценат, уважуваат, почитуваат, а да ги избегнуваат оние кои не ги ценат. Прифатените, за разлика од оние кои се отфрлени од групата, имаат поголеми шанси за формирање на социјални врски, за репродукција и за опстанок. Според теоријата на социометар, себеценењето има функција на монитор или индикатор на статусот во групата, поточно колкава е веројатноста да се биде исклучен (отфрлен) од групата. Кога

однесувањето на некоја индивидуа е такво што ја зголемува веројатноста да биде отфрлена (што се рефлектира во односот од страна на другите членови), тогаш доаѓа до намалување на себеценењето кај таа индивидуа. Овој механизам ќе ја нагласи важноста да се воспоставуваат и одржуваат социјалните врски кои повратно ќе овозможат психолошка поддршка и ќе ја зголемат веројатноста дека ќе се избегне исклучување од групата. На ниво на личностни црти, според оваа теорија, луѓето со високо себеценење „имаат социометар“ кој „покажува“ мала веројатност за отфрлање, така што тие лица и не се многу загрижени како ќе бидат перципирани од другите. Оние со ниско себеценење „имаат социометар“ кој „покажува“ значајна веројатност од отфрлање што е суштинско доживување за нив, а тоа ќе влијае на натамошниот однос со другите и нивните перцепции. Во прилог на оваа теорија одат наодите дека ниското себеценење е поврзано со повисока анксиозност. Авторите веруваат дека овој социометарски систем реагира пред сè (ако не и само) на отфрлање, односно исклучување од групата. Имено, повеќето мотивациски системи, било физиолошки било психолошки, реагираат на состојба на недостаток, на депривираност, а многу ретко на хипотетичка состојба во која имаме потполна исполнетост на потребата. Со други зборови, нашите потреби не се перманентно на ниво на потполна задоволеност, за мало снижување да го активира мотивацискиот систем. Обично, мотивирани сме и реагираме кога сме гладни, а не реагираме да го одржуваме стомакот целосно наполнет. Кога би било поинаку, тргнувајќи од претпоставената функција на себеценењето да овозможува социјална вклученост и поддршка, ние би биле под притисок постојано да создаваме што е можно повеќе врски. Тоа секако не мора да доведе до поголем квалитет на социјалниот живот, а дури може и да му наштети. Поаѓајќи од сфаќањето и од улогата на себеценењето како социометар, тоа би ја остварило својата функција доколку обезбедува индивидуата да одржува врски со релативно мал, но доволен број значајни луѓе.

Во контекст на оваа студија, може да се нагласи дека овие сфаќања ја потврдуваат важноста на интеракцијата меѓу себеценењето и поврзаноста, односно потребата за поврзаност со значајни други луѓе. Од друга страна, можеби и тежнението да се изгради статус во групата, е некој вид изданок на мотивот за себеценење.

Може да се забележи дека во постулатите на оваа торија, покрај важноста на перцепциите на другите луѓе во формирањето на себеценењето, се имплицира (на ниво на црта на личноста) дека во извесен степен себеценењето е биолошки предиспонирано и рано дефинирано. Во секој случај, еднаш формирано, себеценењето ќе ја обојува нашата перцепција за тоа како другите реагираат на нас. Оние со пониско себеценење ќе бидат повеќе склони реакции на луѓето да ги прочитаат како отфрлање, за разлика од луѓето кои имаат повисоко себеценење. Ваквото гледање на себеценењето е во согласност и со поновите концепции кои се изградени на платформата за симболичкиот интеракционизам од пред три децении (Shrauger & Schoenemann, 1979).

Во оформувањето на себеценењето силно влијание има и културата. Другите луѓе се важни за процесот и резултатот од себеценењето, при што тие имаат различна улога во тој процес. Маркус и Китајама даваат вредно толкување на културните разлики во овој контекст. Според нивните истражувања, во азиските култури селфот е во специфичен однос на меѓузависност со другите луѓе. Создавањето и развојот на индивидуата и на индивидуалноста е базирана на поврзаноста со другите. Во западната, доминантно индивидуалистичка култура, селфот е повеќе независен од другите²¹. Индивидуалистите тежнеат кон одржување на независноста во однос на другите, се придржуваат повеќе кон себе си и сопствените можности, а функционирањето во поглед на селф-концептот е повеќе насочено кон откривање и изразување на уникатните внатрешни особини (Markus & Kitayama, 1999). Авторите анегдотски наведуваат илустрација од секојдневниот живот. Во Америка, родители кои се обидуваат да го убедат своето дете да јаде, ќе му речат нешто налик: „...помисли на прегладнетите деца во Етиопија и цени го тоа што имаш среќа да си различен од нив“. Во Јапонија родителите веројатно на детето би му рекле: „помисли на луѓето на село кои толку многу се мачеле да го произведат оризот за тебе; ако не јадеш, ќе им биде тешко, а нивниот труд ќе биде залуден“.

Опишаните културни специфичности имаат импликации врз когницијата, емоциите и мотивацијата, како и врз севкупното однесување. Кај луѓето со

²¹ Тоа не значи дека авторите сметаат дека другите луѓе немаат важна улога во животот воопшто и во формирањето на други личносни категории.

„меѓузависен” селф-концепт и себеценење, поголемата сензитивност и респонсивност кон другите ќе се одрази во поголема когнитивна елаборација на другите, но и на себе си во релација со другите. Второ, кај нив претставата како за себе си така и за другиот повеќе го вклучува социјалниот контекст. Односно, знаењата и за себе и за личноста на другиот не се апстрактни и надконтекстуално генерализирани, туку се поврзани со специфичниот социјален контекст од кој потекнуваат. „Независен” и „меѓузависен” селф-концепт и себеценење во сферата на емоциите ќе резултира со разлики во динамиката и манифестирањето на емоциите насочени кон себе и емоциите насочено кон другите. Понатаму, емоциите насочени кон себе го потхрануваат натамошното развивање на независен селф-концепт, додека емоциите насочено кон другите го потхрануваат натамошното развивање на селф-концепт кој е меѓузависен со другите. Од аспект на мотивацијата, сите селф-мотиви, како мотивот за самоактуелизација, мотивот за постигнување, себе-афирмација и др., се директно условени од природата на селф-системот. Дури и мотивот за постигнување кај оние со „меѓузависен” селф-концепт, е во функција на што попотполно остварување на поврзаноста со другите.

Кај луѓето кои се во однос на меѓузависност со другите (карактеристично за колективистичките култури), чувството на индивидуалност вклучува поддршка и респонсивност кон другите и се очекува и реципроцитет во тој поглед од страна на другите. Ваквото функционирање има интринзично поткрепување, бидејќи поврзаноста со другите кај нив генерира пријатни емоции, а намалува некои непријатните емоции како што е чувството на срам. Од друга страна, кај селфот формиран како независен (карактеристично за индивидуалистичките култури), другите имаат помалку важно место во себе-дефинирањето и идентитетот. Дефинирачки особини на независниот селф-концепт се личните способности, личните атрибути, цртите, желбите, во чие формирање секако делумно влијание има и средината, но постанале сопственост на самостојна и независна индивидуа, а сега се и единствениот извор на однесувањето на индивидуата. Ваквото однесување за нив има интринзична поткрепувачка вредност, бидејќи предизвикува пријатни, на себе фокусирани емоции како што е гордоста, а редуцира непријатни емоции кои се резултат на различни фрустрации.

Унитарноста на повеќедимензионалноста

Доколку себеценењето се однесува на селф-концептот во целина, зборуваме за унитарност во дефинирањето и проценката. Но може да се однесува и на тоа како се чувствуваме во однос на негови поединечни компоненти, на пример како се чувствуваме и како ги вреднуваме сопствените академски или атлетски вештини и способности, својата социјална позиција итн. Во теоријата се застапени и двата пристапи и понатаму се дебатира дали е подобро себеценењето да се концептуализира унитарно како глобален став кон себе си, или мултидимензионално со повеќе независни компоненти или аспекти на селф-концептот. Од друга страна и во рамките на тие независни компоненти, себеценењето може да се однесува на нивната изведба или чувство-проценка колку сме успешни на тоа поле, може да се однесува на социјалната сфера на живеењето, а може да се однесува и на телесното. На пример, себеценењето во контекст на изведбата извира од чувството за компетентност во одредени сфери и од интелектуалните или физичките способности. Луѓето со високо себеценење во овој контекст се доживуваат себе си како способни, компетентни или умни.

Како се поврзани овие поткомпоненти со глобалното себеценење? В. Џејмс (James, [1890], 1999) при крајот на деветнаесетиот век ќе изјави дека глобалното себеценење е збир на чувствата и само-проценката во различните сфери, при што уделот на секое од тие посебни проценки и чувства зависи од важноста на таа компонента за личноста. Луѓето ќе имаат високо себеценење доколку високо се вреднуваат себе си во сферите кои им се ним важни. Да се биде невешт во фудбал е ирелевантно за некој кому атлетските и спортските вештини не му се посебно важни. Сфаќањето на Џејмс е прифатено и актуелно и денес. Сосема логично и практично е да се испитува глобалното себеценење наспроти себеценењето во повеќе различни сфери за кои не сме сигурни колку се важни за субјектот. Воедно, испитувајќи го глобалното себеценење, субјектот дава самопроценка која извира од оние сфери кои нему му се важни. А да испитуваме нечие себеценење за сферите кои не му се важни, се чини дека не е многу корисна работа. Концепцијата и инструментот на Розенберг се однесуваат на глобалното себеценење.

Стабилност на себеценењето

Важно прашање во дефинирањето на себеценењето е дали себеценењето е стабилно низ времето или е подложно на специфичноста на контекстот. Односно, како и кај многу други варијабли, дилемата е дали себеценењето подобро би се дефинирало како црта релативно стабилна низ времето или како менлива состојба која е условена од контекстот. Ова прашање е дополнително важно затоа што го условува пристапот во мерењето на себеценењето. Но, во литературата ниту едното ниту другото стојалиште немаат значителна предност која би произлегла од истражувањата. Некако компромисно, во поглед на ова прашање на себеценењето се гледа како на појава со релативно стабилна основна линија, со флукутации кои се контекстуално предизвикани. Иако може да се чувствуваме генерално добро во врска со себе си и високо да се вреднуваме, некои социјални случувања или преиспитувања може да предизвикаат извесна сомнеж или промена на мислењето и чувството во однос на себе си. При таквите флукутации веројатно себеценењето ќе биде снижено, но истовремено не прави и поосетливи и поподложни на мислењата и перцепциите на другите луѓе кои се однесуваат на нас. Оние со „кревко“, или нестабилно, несигурно себеценење, реагираат многу задоволно на позитивниот фидбек од средината, но и многу себезаштитнички и со чувство на вина при негативен фидбек. Во поглед на стабилноста, Кернис (Kernis, 1993, според Leary et al, 1999) открива дека некои луѓе покажуваат мали, а други големи варијации во себеценењето низ времето и низ различни ситуации. Луѓето со нестабилно себеценење, без оглед дали високо или ниско, имаат посилно изразени реакции во однесувањето и во афектот на негативните евалуации од другите луѓе, како и на друг вид закани за себеценењето. Овие наоди на Кернис подоцна емпириски се потврдени и од Лири и соработниците (Leary et al., 1999).

Себеценењето е значајно поврзано со други психолошки појави важни за севкупното функционирање и субјективната добросостојба. Каква е природата на тие односи? Овие прашања се причината за вклучувањето на себеценењето во истражувањето. Каков е односот на себеценењето со базичните психолошки потреби и со субјективната добросостојба? Дали ниско или превисоко себеценење е поврзано со формирањето на нови пријателства, нови врски, каков

е меѓусебниот однос со базичната психолошка потреба за поврзаност? Дали ниското себеченење е поврзано со чувство на загрошена автономија, односно на незадоволување на базичната психолошка потреба за автономија? Дали е поврзано со чувството на помала ефикасност, способност за справување со барањата на секојдневието и што се одразува негативно на задоволувањето на базичната психолошка потреба за компетенција? Овие психолошки состојби и односот меѓу нив неминовно се одразуваат и на севкупната психолошка состојба на организмот и на субјективната добросостојба.

Како потврда за важноста од вклучување на себеченењето во ова истражување послужија и податоците од едно истражување на Шелдон и соработниците. Тие испитувале на кои психолошки појави имаат позитивен ефект настаните кои се доживуваат како задоволувачки (Sheldon et al, 2001). После описот на најзадоволувачките настани во својот живот, испитаниците рангирале колкава е важноста на тие настани за десетте наведени психолошки појави. Заедно со потребите за автономија, компетенција и поврзаност, себеченењето било меѓу четирите најважни.

Според Харбер, луѓето кои повеќе ги „искористуваат“ информациите од своите емоции, се и повеќе емоционално интеллигентни и имаат повисоко (безбедно) себеченење. Постојат разлики во таа способност на луѓето да ги разберат и идентификуваат своите емоции (Harber, 2005).

Мерење на себеченењето

Начинот на кој е дефиниран еден конструкт ќе влијае на тоа како тој ќе биде мерен. Тргувајќи од важноста на себеченењето во секојдневието и во науката, не е чудно што постојат бројни концепции кои се однесуваат на овој поим. Но не се сите еднакво валидни и адекватни, што ќе доведе до извесна конфузија во интерпретирањето на појавата. Од многуте концепции произлегуваат и бројни инструменти наменети за проценка на себеченењето. Но, тргнувајќи од ниските корелации меѓу нив, излегува дека тие мерат различни конструкти. Во својот детален преглед на историјата на мерењето на себеченењето Хитертон и Виланд ќе потсетат на една констатација на Бригз и

Чик дека во средината на 70-те години од минатиот век, во рамките на проучувањето на психичкото функционирање, статусот на мерењето на себеценењето е понижувачки (Briggs & Cheek, според Heatherton i Wyland, 2003). Crandall детално испитувал 33 инструменти наменети за проценка на себеценењето и како супериорни ги издвоил следните четири: Розенберговата скала на себеценење (Rosenberg's Self-Esteem scale, 1965), Скалата на чувства на неадекватност на Џенис-Филд (Janis-Field Feelings of Inadequacy scale, 1959), Инвентарот на себеценење на Куперсмит (Coopersmith Self-Esteem Inventory, 1967), како и Тенеси селф-концепт скалата (Tennessee Self-Concept scale (Fitts, 1964). Само Розенберговата скала мери глобално себеценење, додека другите се повеќедимензионални и мерат различни афективни квалитети на селф-концептот. Во тестирањето на осум различни мерки, вклучително проективни техники, интервјуа, само-проценка, проценка од врстници, Demo (1985) нашол дека скалите на Розенберг и Куперсмит покажуваат најдобри перформанси на факторска анализа. Според многу авторитети на полето, скалата на Розенберг е најчесто користен инструмент на себеценењето, а според прегледот на Blascovich & Tomaka (1991), во 25% од истражувањата на овој конструкт (според Heatherton i Wyland, 2003).

Посебен проблем во мерењето на себеценењето е неможноста да се контролира влијанието на загриженоста на испитаниците во поглед на тоа како се претставуваат себе си. Правени се обиди за статистичко анулирање на овие ефекти, но сепак, останува дилемата дали можеби дадените социјално пожелни одговори се релевантна и легитимна компонента на себеценењето. Односно, доколку се примени некаква статистичка постапка за контрола на тој ефект, дали создаваме вештачка ситуација?

РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА

Релевантни истражувања на релација базични психолошки потреби - субјективна добросостојба

Важноста на базичните психолошки потреби за оптималното функционирање и субјективната добросостојба ја потврдуваат податоците од едно истражување на Шелдон и соработниците (Sheldon et al, 2001). Нивната идеја била да идентификуваат што е тоа што е задоволено, исполнето или поткрепено кај човекот при оние настани кои се доживуваат како најзадоволувачки, најисполнувачки во животот. За таа цел најпрвин направиле селекција на потенцијалните потреби низ детален преглед на сите влијателни теории кои се однесуваат на човековите потреби. Така, покрај потребите за автономија, компетенција и поврзаност кои во теоријата на самодетерминираност се дефинираат како базични психолошки, од теоријата на Маслов биле преземени биолошките, потребата за сигурност, за себеценење и за самоактуелизација (потребата за припаѓање ја сметале како еквивалентна на потребата за поврзаност, која веќе била вклучена). Од концепцијата на Epstein (1990), според која постојат 4 потреби или функции кои сите единки мора да ги задоволат: за себеценење, за поврзаност, за задоволство (пријатност, наспроти болка) и за конзистентност на селф-концептот, дополнително е вклучена потребата за пријатни стимулации, додека другите три се преклопуваат со веќе постоечките на листата. На таа листа се додадени уште две кои не потекнуваат од некоја концепција за човековите потреби, туку од присутноста во многу извештаи од истражувања и од секојдневниот живот. Тоа се потребата да се стекнуваат материјални добра и потребата да се стекнува статус и моќ во заедницата. На тој начин, добиена е листа од десет потреби. Потоа, од испитаниците првин било побарано да се присетат на најзадоволувачкиот настан во блиското минато. Во однос на тој настан, тие требало да проценат колку секоја од десетте потреби од листата била истакната при тој настан и според тој критериум да извршат рангирање на сите потреби. Бил воведен и дополнителен критериум за проценка на важноста на потребите, на афективна основа. Испитаниците биле тестирани на

скалата за позитивни и негативни афекти (ПАНАС) на Вотсон и Кларк²², односно се изјаснувале колку секоја од емоциите ја поврзуваат со потребата која била задоволена при тој настан (Watson & Clark, 1994). Аргументите на авторите се дека задоволувачките настани недвојбено би требало позитивно да се одразат на добросостојбата, да бидат проследени со пријатни чувства. Воедно, емоциите се во голема мера независни од вредностите и од контекстот, како базични и предиспонирани системи. Според резултатите од истражувањето, потребите за автономија, компетенција и поврзаност се постојано меѓу првите четири потреби, заедно се себеченењето, како во однос на истакнатоста на важноста при настанот, така и во поглед на поврзаноста на потребите со позитивните емоции идентификувани со настанот. Овие наоди одат во прилог на еден модел²³ во кој субјективната добросостојба најтесно се поврзува со базичните психолошки потреби за автономија, компетенција и поврзаност, ја оправдуваат вклученоста на себеченењето, а воедно ја оправдуваат и заснованоста на мерките за субјективната добросостојба на проценката на емоционалните искуства.

Рајс и соработниците (Reis et al., 2000) во едно нивно истражување откриваат дека флукуациите (падот) во задоволеноста на било која од трите базични психолошки потреби на дневно ниво, независно од задоволеноста на другите потреби, е предиктор на варијации (пад) и во нивото на субјективната добросостојба за тој ден. Во текот на две недели, 76 студенти пополнувале дневник секој ден (пред спиење) низ кој биле добивани мерки за задоволеноста на базичните психолошки потреби, субјективната добросостојба и информации за социјалните активности. Притоа, биле држени под контрола индивидуалните разлики во однос на цртите на личноста поврзани со потребите. Испитаниците поделени во четири групи почнувале со пополнувањето на дневниците и ги предавале во бранови. На секои три -четири дена ги предавале пополнетите дневници за минатите денови и земале нови за наредните. Друг наод на истражувањето е и тоа што постојат циклични промени во нивото на задоволеноста на базичните психолошки потреби и на нивото на субјективната добросостојба. Највисоки биле за време на викендот, почнувале да растат уште

²² Авторот го користи инструментот ПАНАС во оваа студија за проценка на позитивните и негативните емоции како компонента на субјективната добросостојба.

²³ Модел кој ќе биде проверен во оваа студија.

од петок, а најниски во понеделник. Ова е секако контекстуално условено, поврзано со природата на активностите кои се вообичаено различни во работните денови и за време на викендот. Овие наоди одат во прилог и на сфаќањето дека срединските фактори сериозно придонесуваат на интеракцијата со генетските.

Од ова истражување, авторите соопштуваат уште еден интересен наод. Имено, тие идентификувале седум типови активности или ситуации кои најмногу придонесуваат на општото чувство на поврзаност, а тоа се: комуницирање за лично важни нешта; учество во активности кои се споделуваат (изведуваат) заедно со други; да се има пријатели со кои ќе може да се помине времето неформално; да се чувствува разбрано и ценето; учество во пријатни активности; избегнување на расправи и конфликти кои предизвикуваат дистанца од значајните други лица; избегнување на ситуации кои предизвикуваат чувство на несигурност и го пренасочуваат нашето ниманието кон себе си, а не кон другите луѓе.

Шелдон и соработниците во студија од 1996 година ја истражувале интеракцијата меѓу автономијата и компетенцијата како базични потреби, на ниво на особини на личноста. Испитаниците пополнувале дневник во текот на две недели од кој се добиени мерките за задоволеноста на базичните психолошки потреби и за цртите на личноста. Почесто и поинтензивно била доживеана автономност или компетентност (варијации во задоволеноста на потребите) доколку овие состојби се согласни на црти на личноста на испитаниците, односно, доколку и на личносно ниво се одликуваат со автономност или компетентност.

Ла Гвардија и Рајан (La Guardia & Ryan, 2007) соопштуваат за резултатите од нивната мета-анализа на истражувањата кои се однесуваат на варијации на интраиндивидуално ниво во изразувањето на личносните црти низ различни ситуации, контексти, врски, како и значењето на овие варијации за функционирањето на индивидуата. Меѓу главните наоди, тие сугерираат дека варијациите во поддршката на потребата за автономија, се рефлектираат на варијации во изразувањето на цртите на личноста (во голем дел од истражувањата мерени со NEO-PI-R), како и на идентитетот пошироко. Скоро

идентични наоди соопштуваат и Кејсер и Рајан (2000), дека поддршката во однос на потребите за автомијата и поврзаност е предиктор на поизразена субјективна добросостојба (според Ryan & Deci, 2000).

Патрик со соработниците спроведуваат истражување во кое ја проверуваат улогата на задоволеноста на базичните психолошки потреби во квалитетот на врските (романтичните врски) и нивото на индивидуалната добросостојба. Со примена на неколку инструменти и водење на дневник, добиле мерки за задоволеност на потребите, за субјективна добросостојба, за проценка на емоциите, за виталноста, за квалитет на врската. Според наодите, кога и само едниот партнер, а секако и кога двајцата партнери имаат повисоко ниво на задоволеност на базичните психолошки потреби, тогаш тие имале и повисоко ниво на квалитет на нивната врска, но и субјективна добросостојба. Притоа, најсилен предиктор е задоволеноста на потребата за поврзаност. На испитаниците им било дадено да водат дневници со цел да се открие механизмот со кој задоволеноста на потребите придонесува на квалитетот на функционирањето на врските. Во дневниците биле бележени сите конфликти и расправи во период од десет дена. Авторите ја испитувале улогата на задоволеноста на потребите во постконфликтното задоволство од врската и посветеноста на врската. Доаѓаат до сознание дека индивидуите кои имаат повисоко ниво на задоволеност на потребите се и повеќе интринзично мотивирани за одржување на врската и повеќе посветени на неа. Односно, тие имаат поизразено задоволство од врската после конфликтите затоа што имаат повеќе интринзични и автономни причини за нејзиното формирање и одржување (Patrick et al., 2007).

Sheldon и Bettencourt соопштуваат за наодите од истражувањето на студентска популација за односот меѓу задоволеноста на базичните психолошки потреби и некои психички атрибути на групното функционирање. Резултатите потврдуваат дека задоволеноста на базичните психолошки потреби е предиктор на неколку позитивни или посакувани исходи како: поизразени позитивни, а пониски негативни расположенија во рамките на групата, поизразена интринзична мотивација за групните активности и поизразена посветеност на групата (Sheldon & Bettencourt, 2002).

Баард и соработниците соопштуваат за резултатите од истражувањето во 1998, според кои доживувањето на автономија, компетентност и поврзаност на работното место е позитивно поврзано со продуктивноста и субјективната добросостојба на работното место (според Ryan & Deci, 2000).

Шелдон и Кригер спровеле 3-годишна лонгитудинална студија на студенти на право на два факултети во САД. Нивните наоди се дека студиите по право имаат корозивен ефект на субјективна добросостојба, вредностите и мотивација на студентите, веројатно поради проблематична субкултура и групни односи, кои го загрозуваат задоволувањето на базичните психолошки потреби. Воедно, оние студенти кои чувствувале поголема поддршка на нивната автономија од факултетот и од наставниците, после трите години имале помалку радикален пад на задоволеноста на потребите, покажувале и повисоки резултати на испитите, како и повисока мотивираност на нивното прво работно место (Sheldon & Elliot, 1999).

Тргувајќи од слична претпоставка, Меуер со соработниците испитувале дали професионалниот контекст на манекенките и светот на модата го попречуваат задоволувањето на базичните психолошки потреби. Претпоставката е дека моделите и манекенките, кои вообичаено се вреднувани врз основа на изгледот, односно врз надворешни особини, можеби немаат доволно можности да развиваат подлабоки врски засновани на внатрешни квалитети, а можеби имаат и помала персонална контрола на нивната работа. Резултатите од студијата спроведена на 56 модели од лондонски агенции, ги потврдиле претпоставките дека сето погоре е предиктор на помалку задоволени базични психолошки потреби, пониска субјективна добросостојба и помалку функционална прилагоденост на средината (Meyer et al, 2007).

На крос-културно ниво постојат бројни студии кои ја потврдуваат важноста на базичните психолошки потреби и врската на нивната задоволеност со субјективна добросостојба. Но, постојат и контроверзни резултати во поглед на потребата за автономија. Според истражувањето на Ларсен и Еид (Larsen & Eid, 2008), задоволството од животот е поизразено при поизразена автономија и тежнение кон личен раст во западните земји отколку во источните. Во колективистичките култури поизразена автономија е поврзана со поизразени

проблеми како разводи и самоубиство. Тргувајќи од овие наоди, некои автори бараат преиспитување на тезата за автономијата како базична психолошка потреба. Аргументираат со податоци од истражувања во кои автономијата во колективистичките земји не е вреднувана и посакувана лицана во споредба со ситуацијата во индивидуалистичките земји. Не е докрај истражено дали поизразената тенденција кон разводи и самоубиство поврзана со автономијата е како резултат на незадоволеноста на потребата за автономија кај овие единки, што секако може да резултира со изразена фрустрација и неразрешени конфликти кои водат кон поизразени тенденции за самоубиство и поизразена стапка на развод и конфликти со средината (што би било објаснување од позиција на автономија како базична психолошка потреба). Друга можност за оваа поврзаност е доколку поизразеното тежнение кон автономија е аспект на одреден синдром особини на личноста, поврзани со нефункционално однесување. Ваквото објаснување не би имало врска со базичните психолошки потреби.

Релевантни истражувања на релација животни цели - субјективна добросостојба

Истражувањата на Кејсер и Рајан за релацијата меѓу аспирациите кон екстринзични животни цели и субјективната добросостојба станаа класични. Тие во серија прават неколку капитални студии за поврзаноста на аспирациите, односно животните цели и различни аспекти на психолошката добросостојба и менталното здравје, а заради важноста ќе бидат презентирани неколку од нив. Студијата од 1993 година насловена како „Мрачната страна на американскиот сон: корелати на финансискиот успех како централна животна аспирација”, е поттикната од наодите на Дербер (1979) кои ја афирмирале широко прифатената идеја дека среќата и успехот зависат од постигнувањата на финансиски план (според Kasser & Ryan, 1993). Авторите црпат инспирација од хуманистичките теории, во сфаќањата на Роџерс и Маслов дека добросостојбата е условена од исполнувањето на внатрешните потенцијали. Во студијата од 1993 година, на студентска популација биле добиени мерки за доминантните аспирации, виталноста, самоактуелизација, рангот на вредности и ориентација на каузалноста, а резултатите покажале дека нагласеноста на аспирациите кои се

насочени кон себеприфаќање и кон чувството на заедништво биле позитивно поврзани со самоактуелизацијата и виталноста, додека нагласеноста на аспирациите кон финансиски успех е поврзана со пониска психолошка прилагоденост, пониска виталност и самоактуелизираност. Тоа е мрачната страна на американскиот сон заклучуваат тие, фраза која ќе стане знак на распознавање за истражувањата во областа. Истите автори продолжуваат да бараат потврда за важноста на посветеноста и нагласеноста на автентичните внатрешни потенцијали за добросостојбата на луѓето и во две студии направени три години подоцна. Тогаш, на екстринзичните аспирации, покрај тежнението кон финансиски успех ги додале и аспирациите кон статус (или слава) во заедницата и грижата за сопствениот имиџ (Kasser & Ryan, 1996). Резултатите биле согласни на наодите од претходните студии, односно, нагласеноста (централноста) на екстринзичните аспирации за богатство, статус и имиџ биле поврзани со пониско изразено чувство на самоактуелизираност и на виталност, како и повеќе изразена депресивност и телесна симптоматологија. Спротивно, нагласеноста на интринзичните животни цели биле позитивно поврзани со самоактуелизираноста, виталноста и помалку телесни симптоми.

Во истражувањето на Кејсер и Рајан од 2001 година на американски студенти како испитаници, резултатите покажуваат дека релативната фокусираност на екстринзични животни цели (за финансиски успех, статус и изглед) е или неутрално или негативно поврзана со добросостојбата, додека фокусираноста на интринзичните цели е поврзана со поизразена добросостојба. Воедно, екстринзичните цели се поврзани и со пониско себеченење, понизок квалитет на пријателски и романтични врски, поголема употреба на дроги и поголемо конзумирање на ТВ програми (Kasser & Ryan, 2001; Schmuck & Sheldon, 2000). Според Miquelon и Vallerand следењето на цели кои се автономни е поврзано со среќата и себе-реализацијата, наспроти тежнението кон цели за кои се чувствува присила да бидат реализирани (Miquelon & Vallerand, 2008).

Овие наоди во последнава деценија се проверувани и потврдени во многу различни земји. Голем дел од нив се симболично насловени, по земјата или контекстот кој се испитува, како на пример истражувањето на Чирков и Рајан со соработниците: „Американскиот сон во Русија”, потоа Чирков со соработниците

прави споредбена анализа во Канада и Бразил; (Chirkov et al., 2005; Ryan et al., 1999). Шмук со соработниците прави споредба меѓу Германија и САД (Schmuck et al., 2000). Грузе со соработниците прави споредбена студија за структурата на целите, вкрстено во 15 земји (Grouzet et al., 2005).

Фрост и Фрост ги проверуваат наодите со споредба на испитаници од Романија и САД, а резултатите покажуваат дека врската меѓу стремежот кон финансиски успех и намалената добросостојба важи само за американските испитаници, но не и за романските (Frost & Frost, 2000).

Според Шелдон (Sheldon, 2001b) исклучително важно е изборот и развојот на животните цели да биде во согласност со автентичните потреби, вредности и интересирања. Доколку не се, како последица тие може да не бидат реализирани, нема да дојде до позитивното доживување на успехот како бенефит од самиот чин на постигнување на целта, но уште поважно, базичните психолошки потреби остануваат незадоволени што негативно ќе се одрази на субјективната добросостојба. Воедно, со субјективната добросостојба позитивно е поврзана и конгруентноста меѓу личните вредности и цели и вредностите на пошироката заедница (Stromberg & Boehnke, 2001).

Согласно на сфаќањата на Sagiv i Schwartz (2000, според Vansteenkiste et al., 2006), дека окружувањето ќе има влијание на содржината на вредностите а со тоа и на природата на аспирациите кои ќе бидат централни, екстринзичните или материјалистичките вредности и животни цели би требало да бидат позитивно поврзани со добросостојбата кај популацијата кај која екстринзичните вредности се поклопуваат со вредностите кои ги промовира нивната средина, на пример кај студенти на бизнис насока. Ванстеенкисте со соработниците наоѓаат дека иако студентите на бизнис насока придаваат повисока важност на екстринзичните животни цели во споредба со студенти на наставнички насоки, централноста на екстринзичните вредности и цели е негативно поврзана со добросостојбата на психолошки план, а позитивно поврзана со негативни психолошки состојби и употреба на психоактивни супстанции.

Во контекст на позициите на Теоријата на социјална споредба беше опишано дека чувството на добросостојба и среќа е резултат и на процесот на

социјална споредба и дека денес тој процес на споредување има имагинарни и неостварливи референтни модели. Во споредбата со таа „совршена” елита обичниот човек не може да победи, бидејќи и критериумите не се природни и реални. Но, неуспесите оставаат последици и негативно се одразуваат на субјективната добросостојба. Во овој контекст може да се и претходно опишаните наоди на Гутјерес и соработниците, дека присуството на поатрактивни или помоќни мажи и жени во медиумите и неизбежната споредба со нив негативно влијае на себеценењето и на задоволството од својот партнерка (Gutierrez, според Hill & Buss, 2008).

Според еден преглед на Динер на кроскултурните истражувања, жителите на побогатите земји се посреќни и позадоволни од животот, односно имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба. Сепак, односот меѓу субјективната добросостојба и тежнението кон материјално богатство не е еднозначен и едноставен (Diener & Biswas-Diener, според Ryan & Deci, 2001). Наодите велат дека сепак во рамките на една иста земја, разликите во богатството се во ниска корелација со среќата. Растот на личното богатство не води нужно кон пораст на среќата и субјективната добросостојба, а луѓето со силно изразен стремеж кон богатство и финансиски успех се помалку среќни од другите луѓе. Ако ги разгледуваме сите заклучоци во целина, се поставува прашањето зошто во однос на субјективната добросостојба богатството игра важна улога во сиромашните земји за разлика од богатите? Во овие заклучоци за негативните ефекти на тежнението кон финансиски успех и другите екстринзични цели, не е земен предвид позитивниот ефект на самиот чин на постигнување успех или остварување на целта, што предизвикува чувство на исполнетост, компетентност, пријатност и задоволство, а сето тоа веројатно позитивно се рефлектира на субјективната добросостојба. Ова го потврдуваат Никерсон и соработниците, кои соопштуваат дека оние со високо изразено тежнение кон финансиски успех, а се сиромашни, значи не постигнувале во животот такви успеси, имаат и пониска субјективната добросостојба. На оваа релација е и претпоставката дека во посиромашните земји постојат повеќе ограничувања на автономијата, или поограничени можности за остварување на личните компетенции и за развивање на стабилни врски, односно за задоволување на базичните психолошки потреби. Во овие земји, парите може да имаат пресудна

важност за да се овозможат услови за задоволување на потребите. Кога ќе се надмине нивото на приходи кои ги задоволуваат основните животни потреби, ова влијание на материјалните добра врз субјективната добросостојба се намалува и се менува (Nickerson et al, 2003). Така, во категоријата на луѓе со ниски приходи, оние со поизразено тежнение за финансиски успех имаат пониска субјективна добросостојба од испитаниците кај кои не е изразено тежнението за финансиски успех. Кај субјектите со високи приходи, ваквите разлики не постојат. Овие резултати се објаснуваат со дискрепанцата меѓу аспирациите и постигнувањата. Колку таа дискрепанца е поголема (како во првоспоменатата категорија на ниски приходи), толку субјективната добросостојба е пониска. Кај луѓето кај кои аспирациите во голема мера се реализирани и достигнати, бенефитот од повисоките приходи го намалува негативниот психолошки ефект од тежнението кон финансиски постигнувања. Според моделот на Феенхофен, заснован на хуманистичките традиции, а пред сè на теоријата на Маслов (Veenhoven, во Diener and Oishi, 2000), порастот на приходите е проследен со пораст на нивото на субјективната добросостојба само доколку тие средства се вложени во активности поврзани со потребата за самоактуелизација. Врската меѓу варијаблите во секој случај е и посложена, пред сè поради релативноста на основните потреби. Едновремено, на проценката дали средствата што ги имаме се доволни или не за основните потреби, влијае и споредбата со другите луѓе (Diener and Oishi, 2000). Тоа природно и вообичаено се најблиските, познаниците, соседите и роднините, но не е секогаш така.

Како заклучок, ќе направиме споредба во однос на два критериуми: првиот е висината на приходите, движејќи се по еден хипотетички континуум од сиромаштија кон поседување материјални добра, а вториот е интензитетот на тежнението за стекнување материјални добра. Кај посиромашните, порастот на приходите овозможува задоволување на базичните психолошки потреби и повисока субјективна добросостојба, но само доколку тежнението кон богатство не е силно изразено, во кој случај незадоволените аспирациите за големи финансиски успеси водат во посилни фрустрации и ниска субјективна добросостојба. Кај побогатите, стекнувањето повеќе богатство може само малку да ја зголеми среќата и субјективната добросостојба, но од друга страна, силното

тежнение кон финасиска престиж и надмоќ може негативно да влијае на задоволувањето на базичните психолошки потреби и автентичноста на личноста.

Во поглед на специфичните животни подрачја, изразеното тежнение кон стекнување материјално богатство негативно корелира со задоволството од работата, задоволството од семејниот живот и задоволството од пријателствата (Nickerson et al, 2003). Во таков контекст, зголемувањето на приходите доведува до намалување на негативниот ефект врз задоволството од работата и задоволството од пријателствата, но не и кај задоволството од семејниот живот, каде без оглед на приходите, корелацијата останува негативна. Тоа значи дека, силното тежнение кон стекнување материјално богатство во најголем број случаи негативно се одразува врз семејниот живот, без оглед на остварените приходи.

Релевантни истражувања на релација себеценење - субјективна добросостојба

Лири, еден од авторите на теоријата на социометар, заедно со соработниците ја потврдуваат хипотеза која произлегува од нивната теорија, за поврзаноста на себеценењето со перцепцијата на исклученост наспроти вклученост во групата (Leary, Tambor, Terdal & Downs, 1999). Во истражувањето спроведено како експериментална студија во која учествувале 112 испитаници, им било кажано дека ќе учествуваат во групно и индивидуално носење на одлуки, при што дали некој ќе биде вклучен во групите или ќе остане да работи на задачите индивидуално зависело од преференциите на другите членови. Тие избори биле правени врз основа на прашалници-кратки описи за себе си, кои претходно ги пополниле, а потоа биле разменети меѓу нив. Кај испитаниците кои не биле вклучени во групната работа, што било доживеано како исклучување од страна на другите членови, било забележано значително опаѓање на себеценењето. Подоцна се побарало од нив да ги опишат активностите и другите членови, при што тие кон нив манифестирале силно дерогирање. Според авторите себеценењето служи како субјективен маркер кој ја покажува социјалната позиција во одреден социјален контекст и не информира за

промените во статусот вклученост-исклученост во групата. Тоа е еден вид автоматска и брза проценка за реакциите на другите во поглед на нашата социјална вклученост-исклученост. Лири со соработниците емпириски ги проверуваат наодите на Кернис дека луѓето со нестабилно себеценење, без оглед дали високо или ниско, имаат многу изразени реакции во однесувањето и во афектот на негативните евалуации од другите луѓе и на други закани за себеценењето (Leary et al., 1999). Тие наоѓаат дека оние со нестабилно себеценење имаат и „нестабилан социометар“, такашто и мали промени во однесувањето на другите луѓе во насока на прифаќање или отфрлање резултираат со големи промени во социометарските психолошки параметри.

Ако себеценењето служи како монитор и предупредува за евентуално социјално исклучување, како што е објаснето претходно во текстот, тогаш овој механизам е поврзан со квалитетот на задоволувањето на базичните психолошки потреби, посебно онаа за поврзаност, а со тоа и со субјективната добросостојба.

Според авторите на теоријата на терор, себеценењето има функција на ублажување или неутрализирање на негативните ефекти од анксиозноста. Ако е така, тогаш безбедното високо себеценење придонесува на намалување на негативните афективни реакции воопшто и нивните негативни последици врз субјективната добросостојба. Значи и на тој начин себеценењето е поврзано со субјективната добросостојба. Овие претпоставки Гринберг и соработниците ги провериле експериментално и утврдиле дека себеценењето (намерно манипулирано, повишено) има позитивен ефект во намалување на анксиозноста, исто така намерно предизвикана (Greenberg et al., 1999). Повишување на себеценењето било постигнато такашто на испитаниците им била давана позитивна повратна информација. Кај нив била намалена анксиозноста што се јавила како реакција на видео записи од смртни сцени.

Во контекст на односот меѓу емоционалноста и себеценењето се претпоставува дека оние кои можат да си ги идентификуваат своите емоции, кои ги „читаат“ информациите од своите емоции, односно кои обрнуваат внимание на значењето на сопствените емоции, имаат и повисоко себеценење, поуспешно се справуваат со кризите и со анксиозноста. Така, една студија на Gohm, Baumann и Snizek (2001) покажува дека пожарникарите кои јасно можат да ги распознаат

и разберат своите емоции, се справуваат подобро со кризните моменти во нивната работа (според Harber, 2005). Овие наоди се согласни со студиите кои покажуваат дека себеценењето негативно корелира со анксиозноста. Имено, заканите по личноста кои продуцираат анксиозност, иницираат одбрана која е поефикасна кога себеценењето е поизразено и безбедно. Претходната студија илустрира дека всушност себеценењето ја ублажува анксиозноста. Во контекст на субјективната добросостојба, тоа значи дека себеценењето придонесува на ублажување на стресните ефекти и непријатните емоционални доживувања, што ќе се одрази позитивно на субјективната добросостојба. Воедно, само по себе себеценењето е позитивен афективен однос-проценка кон себе си, поради што може да се очекува дека себеценењето ќе биде позитивно поврзано со субјективната добросостојба.

Во барањето на одговорот за разликите меѓу ниско и високо себеценење, концепцијата на Џенифер Кембел внесува една димензија која е исклучително важна и придодава нов квалитет во толкувањето на себеценењето и односот кон општата добросостојба. Кембел смета дека на луѓето со ниско себеценење всушност им недостасува јасно, стабилно и конзистентно разбирање на себе си (Campbell, [1990], 1999). Значи, според авторката, нечие ниско себеценење всушност не произлегува од цврсто убедување дека не вреди, туку како недостаток на јасна идеја во поглед на тоа дали вреди или не. Лошите постигнувања на луѓето со ниско себеценење на различни задачи според Кембел е поради тоа што тие не се разбираат себе си на еден конзистентен и корисен, употреблив начин. Оттука и сликовитата поделба на луѓе кои се убедени дека се совршени и луѓе кои немаат некое цврсто убедување во однос на сопствените особини. Таа емпириски ја испитува врската меѓу евалуативната и сознајната компонента на селфот преку проверка на хипотезата дека селф-концептот на луѓето со пониско себеценење се одликува со помала јасност, сигурност и убеденост. Применува истражувачка стратегија во која за мерење на јасноста на селф-концептот не користи само-проценки, туку ненаметливи мерки како време на реакција или индиректни тестови. Нејзините наоди велат дека луѓето со пониско себеценење имаат помалку екстремни скорови и помала самодоверба кога се рангираат себе си на биполарни скали на атрибути; помала стабилност на сопствените рангирања на своите особини во период од два месеци; помала

согласност на селф-концептот и нивната накнадна перцепција за некое конкретно однесување; како и помала интерна конзистентност, помала самодоверба и подолго време на реакција при давањето одговор на пражането: *се однесува - не се однесува на мене*, на зададени парови опозитни особини.

Сфаќањето на Кембел за себеценењето во релација со субјективната добросостојба би значело дека веројатно тој недостаток од јасна идеја за себе си истовремено е и недостаток од јасно и конзистентно доживување на себе си во секој поглед, во однос на задоволството со себе си, задоволството од сопствениот живот, односот кон сопствените емоционални доживувања итн. Оттука веројатно луѓето со ниско себеценење ќе имаат и „кревка“ субјективна добросостојба, со почести флукуации и лесно подложна и на помали закани.

Истражување на Шелдон и соработниците во кое испитуваат што е тоа што е задоволувачко во задоволувачките настани, (Sheldon et al, 2001), фактички ја потврдува врската на себеценењето со задоволството од поедини подрачја од животот. Испитаниците ги опишувале најзадоволувачките настани во нивниот живот, а потоа ја рангирале истакнатоста или важноста на десет психолошки појави, потреби, состојби, т.н. 10 „кандидати“-потреби при тие настани. Себеценењето било рангирано како поважно дури и од тежнението за добра физичка состојба, од популарноста, парите, задоволство, безбедноста, па дури и самоактуелизација во смисла дека постанувам она што навистина сум.

Според прегледот на крос-културните истражувања на Сух, во врската меѓу себеценењето и субјективната добросостојба има големи варијации меѓу културите. Додека себеценењето и задоволството од животот корелираат високо во Канада и САД ($r=0,60$), Сух наоѓа дека таа корелација е само 0,08 кај Индијците и 0,27 кај жените во Бахреин (Suh, 2000).

Сето погоре има смисла доколку постоечкото ниво на себеценење е (во некои оптимални рамки) реално и одговара на вистинските карактеристики на лицето и на животниот контекст. Затоа што точното, реалното перципирање на себе си и на светот се суштински за менталното здравје и автентичната добросостојбата. Од друга страна, бројни истражувања покажуваат дека луѓето вообичаено имаат повишени себеувалуации, чувство на компетентност и

нереалистичен оптимизам, себе-проценки кои не се потполно согласни на актуелните состојби. Овие своевидни *илузии* имаат заштитна функција и овозможуваат оптимализирање на субјективната добросостојбата (Taylor & Brown, 1999). Уште повеќе, тие овозможуваат и кадарност да се грижаме за другите, мотивираат на ангажирање во продуктивни и креативни активности итн. Овие механизми се можни затоа што и социјалниот свет и когнитивните процеси ги филтрираат информациите кои ги восприемаме и ги менуваат (искривуваат) во позитивна насока, со што негативните сензации ќе бидат изолирани како помалку заканувачки. На тој начин, позитивните илузии од овој вид, всушност имаат адаптивна функција. Но, останува пообемни истражувања да покажат дали тие навистина долгорочно придонесуваат за субјективната добросостојба или само на краток период ги ублажуваат последиците од стресните ситуации, а долгорочно гледано ја искривуваат реалноста и не придонесуваат на субјективната добросостојба?

Себеценењето е витално за општата психолошка состојба, за менталното здравје, за субјективната добросостојба на единката. Тргувајќи од важноста на себеценењето за развојот на единката, во многу образовни институции, во програмите е вградена целта децата да се развиваат во индивидуи со релативно оптимално себеценење, дури и до таа мера што се смета дека за детето е подобро да му се овозможи да премине во погорното одделение дури и да не ги исполнува условите. Овие чекори на социо-психолошки и образовен план се засновани на верувањето дека себеценењето е суштински важно за развојот на децата и младите луѓе. Се смета дека постои тесна поврзаност меѓу ниското себеценење и ниската самодоверба и појавите меѓу младите како склоност кон дрогите, криминалот или насилството, потоа малолетничката бременост, отпорот и неуспехот во академска (образовна) сфера. Ваквото гледање на себеценењето во контекст на општата состојба на децата и младите и нивниот развој во Калифорнија дури резултира со законски одредби според кои училиштата се охрабруваат и насочуваат да развиваат наставни програми и практики кои го унапредуваат себеценењето, со цел да се развие еден вид социјална превенција од несаканите и штетни облици на однесување (Mecca, Smelser, & Vasconcellos, 1989, според Lopez & Snyder, 2004). Секако, себеценењето не се смета за причинител за ваквите проблематични однесувања, но јасно е дека кога е веќе формирано,

ниското и ранливо себеценење е тесно поврзано со проблеми во емоционалната и во социјалната сфера, па дури и на психосоматски план. Развојот на себеценењето е условен од природата на социјалните врски и комуникација, што потоа повратно се одразува на начин што себеценењето влијае на формирањето и квалитетот на натамошните наши социјални односи. На богатството на нашиот социјален живот. Важноста на социјалната поддршка за добросостојбата ја нагласува важноста на себеценењето во однос на неа.

Во овој контекст, кога се дејствува во сферата на себеценењето со цел да се унапреди добросостојбата и здравјето, а воедно при мерењето на оваа појава, мора да се имаат предвид наодите за половите (и родовите) разлики. Stein, Newcomb, and Bentler (1992, според Heatherton & Wyland, 2003) на основа на своето осумгодишно лонгитудинално истражување заклучуваат дека на себеценењето кај момчињата повеќе влијаат постигнувањата и успехите, додека кај девојчињата врските со значајните лица. Оттука и ориентација кон дејствување во насока на постигнувања ќе биде предиктор за себеценење кај момчињата, а ориентацијата кон социјалните врски предиктор кај девојчињата. Ваквите наоди се потврдени и кај возрасна популација. Josephs, Markus, and Tafarodi (1992) на мажи и жени им давале лажна повратна информација која се однесувала на измислени недостатоци било во насока на изведбата на субјектите (на пример натпреварување, индивидуално мислење), било во насока на социјалната димензија и интерперсоналната интеграција. Согласно на нивните предвидувања, кај мажите со високо себеценење тоа влијаело на вложување поголем напор со цел да бидат поуспешни во идните активности и постигнувања, додека кај жените со високо себеценење напорот и промената биле во насока на подобрување на идните социјални односи. Со оглед на тоа што себеценењето подразбира чувства кон себе си, се јавуваат цврсти основи за претпоставка дека е поврзано со субјективната добросостојба. Имено, субјективната добросостојба од една страна е изградена врз односот меѓу позитивните и негативните емоции (секако и кон себе си), што директно ја поврзува со себеценењето. Од друга страна субјективната добросостојба се базира врз глобалното задоволство од животот што подразбира и задоволство од сопствениот социјален живот, од постигнувањата итн., што повторно ја поврзува со себеценењето.

Од обработените наоди во литературата, може да се претпостави дека субјективната добросостојба е поврзана со задоволеноста на базичните психолошки потреби, тие од своја страна со реализираноста на животните цели, при што посебно важно е дали е доминантно тежнението кон интринзични или екстринзични цели. На тој начин субјективната добросостојба индиректно е поврзана и со интринзичните и екстринзичните животни цели. Воедно, наодите покажуваат поврзаност и со себеценењето. Некои релации на овие појави се испитувани и потврдени во бројни истражувањата кои може да се сретнат во литературата која потекнува доминантно од западното културно миље. Но останува нејасно дали тој модел би бил релевантен и за македонскиот општествено-културен контекст. Еднакво важно е прашањето каков е односот меѓу главните психолошки појави во оваа студија, односно предикторските варијабли и субјективната добросостојба (односот на базичните психолошки потреби и субјективната добросостојба, односот меѓу животните цели и субјективната добросостојба и односот меѓу себеценењето и субјективната добросостојба). Дали за повисока субјективна добросостојба поважно е да биде задоволена одредена базична психолошка потреба, повеќе отколку другите? Во литературата се присутни наоди од истражувања кои ја потенцираат важноста на секоја од нив, но и наоди кои го нагласуваат влијанието на културните вредносни разлики, како што е (описано во текстов) поголемото вреднување на автономијата во индивидуалистичките општества во однос на колективистичките (како нашето) каде повеќе се вреднува поврзаноста со заедницата. Во поглед на животните цели, каков е односот на тежнението кон интринзичните наспроти екстринзичните во нашиот контекст, а посебно во однос на субјективната добросостојба? Во која мера се избираат екстринзичните вредности и цели во едно прилично осиромашено општество како нашето? Дали во нашиот контекст интеракцијата меѓу нив е поинаква? Каква е врската на себеценењето со субјективната добросостојба и каква е улогата на себеценењето во однос на субјективната добросостојба кога е во интеракција со другите варијабли? Дали себеценењето е содржано во варијансата на базичните психолошки потреби или има независно учество во варијабилитетот на резултатите на испитаниците во поглед на субјективната добросостојба? Оваа студија се обидува да даде одговор на овие прашања, од што произлегуваат и истражувачките хипотези.

ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ

Од наодите во литературата произлегуваат претпоставки за односот на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, аспирациите кон животните цели и со себеценењето, кои немаат јасна и недвосмислена потврда. Воедно, не постојат податоци за односите меѓу овие варијабли добиени за македонскиот општествено-културен контекст. Најпрвин, не е докрај јасна врската на интринзичните и екстринзичните цели со задоволеноста на базичните психолошки потреби. Дали последиците од следењето на „американскиот сон“ се исти или слични и во посиромашните, односно општествата во развој? Дали тежнението кон финансиски успех и кај нас ја има таа мрачна страна?

Понатаму, во поглед на базичните психолошки потреби, во литературата се среќаваат сознанија кои укажуваат на нивната универзалност, но и за културни разлики во однос на нив. Дали тоа што процесот на вреднување е културно детерминиран (на пример, автономијата е помалку вреднувана во колективистичките култури) може да се одрази на процесот на задоволување на базичните психолошки потреби и нивната важност за индивидуата? Ако се има предвид дека колективистичката ориентација доминира во Р. Македонија (Кениг, 2006), прашање е дали тоа се одразува на субјективната добросостојба такашто задоволеноста на некоја потреба ќе биде поважна од задоволеноста на другите?

Врз основа на претпоставената поврзаност на централноста на аспирациите кон интринзични цели со задоволеноста на базичните психолошки потреби (а од друга страна нивната поврзаност со субјективната добросостојба), може да се претпостави дека промените во централноста на аспирациите кон интринзични цели ќе бидат следени со промени и во нивото на субјективната добросостојба.

Постојат неколку причини да се испита односот на субјективната добросостојба и со себеценењето. Некои автори себеценењето го сметаат за базична психолошка потреба што недвосмислено имплицира и коварирање со субјективната добросостојба. Но, според многумина себеценењето не е базична психолошка потреба, туку само една од многуте појави кои се условени

меѓудругото и од задоволеноста на базичните психолошки потреби. Она што посебно интригира во поглед на себеценењето, се наодите од источните, доминантно колективистички култури, каде себеценењето не е високо вреднувано. Овие контроверзни наоди ја наметнуваат важноста да се испита врската меѓу себеценењето и субјективната добросостојба и во оваа студија, во нашиот културен контекст.

Сите овие претпоставки даваат основи за испитување на еден поширок модел на субјективната добросостојба, што е преточено во истражувачкиот проблем. Имено, испитувањето дали постои поврзаност на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, со централноста на аспирациите кон интринзичните животни цели и со себеценењето, ги дава контурите за формулацијата на главната хипотеза:

Главна хипотеза:

Со зголемување на задоволеноста на базичните психолошки потреби, на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели и на себеценењето, се зголемува нивото на субјективна добросостојба.

Главната хипотеза ќе биде тестирана преку проверка на следните потхипотези:

Потхипотеза А:

Со зголемување на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели, се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби.

Скорот за централноста на аспирациите кон интринзични животни цели се добива кога од вредноста добиена за аспирациите кон интринзичните цели ќе се одземе вредноста добиена за аспирациите кон екстринзичните цели. Колку тој скор е повисок, толку е поизразена централноста на аспирациите кон интринзични животни цели, односно, тие поизразено превладуваат над аспирациите кон екстринзичните цели.

Од потхипотезата А, се извлечени и потхипотезите А1 и А2:

А.1. Со зголемување на аспирациите кон интринзични животни цели, се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби.

Ситуацијата што за задоволеноста на базичните психолошки потреби се претпоставува дека е важна аспирацијата кон интринзични животни цели, нужно не имплицира и дефиниран однос на задоволеноста на базичните психолошки потреби со аспирациите кон екстринзичните животни цели. Поради тоа, поставена е следната потхипотеза за поврзаноста на овие варијабли:

А.2. Со зголемување на аспирациите кон екстринзични животни цели, *не* се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби.

Потхипотеза Б:

Со зголемување на задоволеноста на базичните психолошки потреби се зголемува нивото на субјективната добросостојба.

Од оваа потхипотеза произлегуваат потхипотези за поврзаноста на субјективната добросостојба со секоја од трите базични психолошки потреби:

Б.1. Со зголемување на задоволеноста на базичната психолошка потреба за автономија, се зголемува нивото на субјективната добросостојба.

Б.2. Со зголемување на задоволеноста на базичната психолошка потреба за компетенција, се зголемува нивото на субјективната добросостојба.

Б.3. Со зголемување на задоволеноста на базичната психолошка потреба за поврзаност, се зголемува нивото на субјективната добросостојба.

Сознанијата за разликите меѓу културите во вредносните ориентации даваат основа за претпоставки дека задоволувањето на секоја од трите базични психолошки не е еднакво важно за субјективната добросостојба. Пред сè, во колективистичките култури поврзаноста со другите луѓе и со заедницата се

вреднува високо, додека автономијата се вреднува пониско во споредба со индивидуалистичките култури. Ова е посебно важно ако се има предвид доминантноста на колективистичката ориентација во Р. Македонија. Односно, за да биде нивото на субјективната добросостојба повисоко, дали би требало задоволеноста на базичната психолошка потреба за поврзаност да биде поизразена од задоволеноста на потребата за автономија? На истата основа е и претпоставката во поглед на односот меѓу субјективната добросостојба и разликата во задоволеноста на потребите за поврзаност и компетенција. Прецизно дефинирани, тоа се следните потхипотези:

Б.4. Колку е поголема задоволеноста на базичната психолошка потреба за поврзаност од задоволеноста на базичната психолошка потреба за автономија, толку е поголемо нивото на субјективната добросостојба.

Б.5. Колку е поголема задоволеноста на базичната психолошка потреба за поврзаност од задоволеноста на базичната психолошка потреба за компетенција, толку е поголемо нивото на субјективната добросостојба.

Потхипотеза В:

Со зголемување на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели се зголемува нивото на субјективна добросостојба.

Од потхипотезата В се изведени следните потхипотези:

В.1. Со зголемување на аспирациите кон интринзични животни цели се зголемува нивото на субјективна добросостојба;

но, слично како и во контекст на односот меѓу базичните психолошки потреби и животните цели, тоа што за нивото на субјективната добросостојба се претпоставува дека се важни аспирациите кон интринзични животни цели, нужно не имплицира и дефиниран однос меѓу субјективната добросостојба и аспирациите кон екстринзичните животни цели. Поради тоа, во поглед на овие варијабли, е поставена следната потхипотеза:

В.2. Со зголемување на аспирациите кон екстринзични животни цели, *не се зголемува* нивото на субјективна добросостојба.

Од претпоставката под В.1. произлегуваат посебните потхипотези за поврзаноста на трите интринзични животни цели со субјективната добросостојба:

В.1.1. Со зголемување на аспирациите за личен развој, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба.

В.1.2. Со зголемување на аспирациите за формирање и одржување на значајни врски, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба.

В.1.3. Со зголемување на аспирациите за придонес во заедницата, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба.

Од претпоставката под В.2. произлегуваат посебните потхипотези за поврзаноста на трите екстринзични животни цели со субјективната добросостојба:

В.2.1. Со зголемување на аспирациите за стекнување материјално богатство, *не се зголемува* и нивото на субјективна добросостојба.

В.2.2. Со зголемување на аспирациите за стекнување статус, *не се зголемува* и нивото на субјективна добросостојба.

В.2.3. Со зголемување на аспирациите за одржување на сопствениот изглед (имиџ), *не се зголемува* и нивото на субјективна добросостојба.

Потхипотеза Г:

Со зголемување на себеценењето, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба.

МЕТОД

Мерењето е процес насочен кон разбирање и помагање на луѓето
*Воли и Бейс*²⁴

Податоците од испитаниците во истражувањето се прибирани со квантитативна и квалитативна методологија. Со цел да се зголеми валидноста на наодите, резултатите од квантитативното истражување, засновани на корелациска и мултипла регресивна анализа, се обработени и низ призма на податоците од квалитативното истражување. Длабински полуструктурирани интервјуа се спроведени на испитаници кои имаат изразени високи и ниски скорови на варијаблата субјективна добросостојба.

СУБЈЕКТИ

Примерокот на кој се проверуваа поставените хипотези го сочинуваа 269 испитаници, студенти на втора година од 6 студиски групи од „Универзитетот Св. Кирил и Методиј“: студенти на Институтот за одбранбени и мировни студии на Филозофскиот факултет, студенти од Институтите за биологија и географија на Природно-математичкиот факултет, и студенти од Архитектонскиот, Машинскиот и Филолошкиот факултет. Тестовниот материјал кај девет испитаници беше некомплетен (што воедно им беше оставено и како можност да не учествуваат во истражувањето доколку не сакаат, а да не мора тоа да го искажат јавно), такашто во обработката на податоците беа задржани резултатите на 260 студенти. Критериумот за изборот на факултети беше поставен со цел да се обезбеди хетерогеност на примерокот во поглед на научните дисциплини (општествени, технички и природо-научни), а со тоа и на нивните интересирања, како и во поглед на половата застапеност. Во обид да се

²⁴ Assessment is a process of understanding and helping people.
Walsh & Betz (според Lopez & Snyder, 2003)

контролираат некои релевантни варијабли, пред сè поврзани со возраста, примерокот го сочинуваа субјекти на приближно иста возраст, односно студенти на иста година на студии и покрај ризикот да се намали хетерогеноста на примерокот што можеби негативно ќе се одрази на релијабилноста (Nunnally, според Кениг, 2006) и да се намали можноста за генерализација на наодите. Изборот на студенти од втора година дозволува претпоставка дека испитаниците се доволно возрасни што ја елиминира можноста наодите да произлезат од некои развојни феномени во периодот на адолесценција, а воедно не дошло до значајно осипување во групите и селекција во поглед на други релевантни варијабли (на пр. интелектуални способности, вештини и др.) што би можело да се очекува во погорните студиски години. Со цел да се избегне ризикот испитаниците да се самоселектираат во случај тестирањето да се врши во вонреден термин, истото беше извршено во редовен термин за настава. Испитувани се сите студенти кои во терминот беа затекнати на редовната настава. Како екстремни случаи, со пресметка на Махаланобиеви дистанци, беа идентификувани 18 испитаници кои беа исфрлени од натамошната анализа. Конечниот примерок за квантитативното истражување е составен од 242 испитаници. Просечна возраст на испитаниците е 20,6 години, со опсег меѓу 19 и 26 години. Притоа, околу 90% од нив се на возраст меѓу 20 и 22 години. Во поглед на етничката припадност, 92% од испитаниците се изјасниле како етнички Македонци, 3,3% етнички Албанци, 2,1% Власи, а останатите како припадници на други етнички заедници. Структурата на примерокот во поглед на студиската група и полот е прикажана во Табела 1.

Табела 1. Структурата на примерокот студенти според студиската група и полот

	Студ. Група/ факултет	женски	Машки	вкупно
Технички науки	Архитектура	46	28	74
	Машински	4	12	16
Општествени науки	Филолошки	48	3	51
	Одбрана	12	20	32
Природни науки	Географија	12	15	27
	Биологија	29	13	42
	вкупно	151	91	242

Со оглед на тоа што примерокот е хетероген и релативно избалансиран во поглед на особините на студентите, нема видлива причина да се претпостави дека тој е пристрасен во поглед на некоја релевантна варијабла, како што се социо-економските варијабли, образованието и брачната состојба на родителите, па дури и во однос на персоналните фактори. Воедно, балансираноста во однос на полот е во прифатливи рамки, а во поглед на етничката припадност и онака малиот број на припадници на други етнички заедници немаа скорови кои значително отстапуваа од централните тенденции.

ИНСТРУМЕНТИ²⁵

Скала на базични психолошки потреби

За мерење на базичните психолошки потреби е користена Скалата на општа задоволеност на базичните психолошки потреби, General Need Satisfaction Scale (Hardi, Leone, Kasser, & Ryan, 1993). Авторите се професори и истражувачи во центарот за развој на Теоријата на само-детерминација (Self-determination theory) при Универзитетот во Рочестер (САД). Инструментот е користен во многу истражувања во областа, во кои се потврдени солидните метриски карактеристики соопштени од авторите. Се состои од 21 прашање со три потскали, а испитаниците на скала од 1 (воопшто неточно) до 7 (потполно точно) одговараат, во кој обем се задоволени нивните базичните психолошки потреби: за автономија (7 ајтеми, α коефициент=0.69), за поврзаност (6 ајтеми, α =0.86) и за компетенција (8 ајтеми, α =0.71). Со собирање на просечните вредности на трите потскали, се добива општ индекс на задоволеноста на базичните психолошки потреби (α =0.89). Корелациите меѓу потскалите се движат меѓу 0.61 и 0.66.

²⁵ Користените инструменти се дадени во прилог

Максималниот скор што може да се добие на општиот индекс е 147, но како просечен скор тоа е 7, додека минималниот 21, односно како просечен скор 1. Повисок скор на потскалите и на општиот индекс укажува на повисоко ниво на задоволеност на базичните психолошки потреби.

Релијабилноста на инструментот беше проверена и на основа на податоците од ова истражување. Добиениот Алфа Кромбах коефициент за скалата на базичните психолошки потреби изнесува 0,79.

Индекс на аспирации

За мерење во сферата на животните цели кон кои се аспира е користен инструментот Индекс на аспирации (Aspiration index), на авторите Кејсер и Рајан (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Мери ниво или интензитет на аспирации кон интризична и кон екстринзична мотивација, односно мери кон кои и кон какви вредности аспираат субјектите, кои животни цели се за нив приоритетни. Скалата се состои од 7 потскали со вкупно 105 ајтеми. Три од нив, составени од по 15 ајтеми мерат аспирации кон екстринзичните животни цели и вредности: тежнение или аспирации за стекнување материјални добра-богатство, тежнение или аспирации за стекнување статус, (слава, социјално признание), а третата потскала се однесува на тежнението или аспирациите за одржување на сопствениот изглед, односно грижата за сопствениот изглед и имиџ. Накратко, три потскали за екстринзични животни цели богатство, статус и изглед.

Други три потскали составени од по 15 ајтеми ги мерат аспирациите кон интризичните вредности: тежнение или аспирации за личен раст, тежнение или аспирации за формирање и одржување на значајни врски и тежнение или аспирации за придонес во заедницата (односно: личен раст, значајни врски и придонес во заедницата). Седмата потскала се однесува на тежнението кон добро здравје, која не е исклучиво ниту интризична ниту екстринзична, иако според истражувањата благо е наклонета кон интризичната мотивација. Овој скор не влегува во пресметката за индексите на аспирации кон интризичните и екстринзичните животни цели и во обработката на податоците.

Скалата е така конструирана, што за секоја од 7-те животни цели има по пет прашања-цели. На секое од овие прашања-цели се надоврзуваат по три прашања кои се однесуваат на тоа колку е таа цел *важна* за нив, колку сметаат дека е *веројатно* дека ќе ја исполнат во иднина, како и во кој обем сметаат дека веќе досега ја имаат *остварено* таа цел. Скоровите во поглед на овие прашања даваат три потмоделни кои се однесуваат на важноста на одредени цели за индивидуата, за само-перцепираната веројатност за остварување на целите, како и за само-перцепцијата во кој обем целите се актуелно остварени.

Со собирање на скорови за потскалите се добиваат скорови за поединечните животни цели. Со собирање на скоровите од скалите за интринзичните и за екстринзичните цели се добиваат два сора за испитаникот: индекс на аспирации кон интринзични цели и индекс на аспирации кон екстринзични цели.

Генерално, кај сите луѓе веројатно постои поизразена аспирација или кон интринзичните или кон екстринзичните животни цели. Скорот за општиот индекс на аспирации, односно за *централноста на аспирациите* се однесува на тоа кон кои цели доминантно аспираира испитаникот. Тој скор се добива кога од вредноста добиена за аспирациите кон интринзични цели ќе се одземе вредноста добиена за аспирациите кон екстринзични цели. Колку е скорот повисок, толку аспирациите кон интринзичните цели превладуваат над аспирациите кон екстринзичните.

Испитаниците на прашањата одговараат на 7-степен скала, од *воопшто* не (1), до *многу* (7). Најнискиот можен скор на секоја потскала е 15, а највисокиот 105, но за сите нив се пресметува просечна вредност за потскалата, која повторно може да се движи од 1 до 7. Повисокиот скор укажува на поизразена интринзична мотивација, односно животни цели. Релијабилноста изразена преку коефициент алфа се движи меѓу 0.71 и 0.83 (Frost & Frost, 2000; Kasser & Ryan, 1996). Алфа Кромбах коефициент пресметан врз основа на ова истражување е исклучително висок и изнесува 0,91.

Скала на себеценење

За мерење на оваа варијабла, применета е скалата на себеценењето на Розенберг (The Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, M., 1989). Оригинално, развиена е на примерок од 5024 испитаници. Има задоволителни метриски карактеристики (Blascovich and Tomaka, 1993; Rosenberg, 1986; spored Brown & Marshall, 2001). Генерално, има висока релијабилност, тест-ретест корелациите се во опсег од 0.82 до 0.88, Кромбах α е меѓу 0.77 и 0.92 на различни примероци. Релијабилноста на инструментот пресметана на примерокот од ова истражување изнесува $\alpha=0,77$. Валидноста е потврдвана во многу истражувања, за што подетален опис даваат Браун и Маршал (Brown & Marshall, 2001; Heatherton & Wyland, 2003). Испитаниците одговараат на 4-степен скала од Гутманов тип, од сосема се согласувам до воопшто не се согласувам, бодувани од 0 до 3. Скорот на испитаникот се пресметува со собирање на вредностите добиени на десет прашања (има и ајтеми со реверзни вредности). Највисокиот можен скор е 30, а најнискиот можен е 0. Повисокиот скор укажува на повисоко себепочитување. Оваа скала е најмногу користен инструмент за мерење на глобалното себеценење (Demo, според Heatherton & Wyland, 2003). Типични вредности на оваа скала се околу 22, а повеќето луѓе имаат скор меѓу 15 и 25.

Субјективна добросостојба

Мерките на варијаблата субјективна добросостојба вообичаено се добиваат со сублимација на мерките добиени за двете нејзини компоненти: афективната проценка на односот меѓу *позитивниите и негативниите емоционални доживувања* и когнитивната проценка за *задоволството од животој* (Sheldon & Elliot, 1999; Reis et all, 2000). Со оглед на тоа што станува збор за мерки од два различни инструменти, со стандардизација на трите скорови, за задоволство од животот, за позитивни афекти и за негативни афекти од добиените z-вредности аритметички се добива скорот за субјективната добросостојба такашто од збирот на z-вредностите за позитивни афекти и задоволство од животот се одзема z-вредноста за негативни афекти.

Скала на позитивни и негативни афекти

За мерење на односот меѓу позитивните и негативните емоции беше употребена Скалата на позитивни и негативни афекти на Вотсон и Кларк. (PANAS: Positive And Negative Affect Schedule, Watson & Clark, [1988]1994). Испитаниците на 5-степенна скала одговараат во кој обем ги доживеале наведените 10 позитивни и 10 негативни чувства и емоции. Тоа значи дека има две потскали за позитивни емоции и за негативни емоции, со по 10 ајтеми. Одговорите се движат од: многу малку или воопшто не (1) до многу (5). Скоровите од двете потскали се пресметуваат со собирање на 10-те добиени вредности. Највисокиот можен скор и за двете скали е 50, а најнискиот 10. Повисокиот скор на потскалата укажува на поголема изразеност и присутност на тие емоции, а односот на двата скорa укажува на превладување на емоциите со таа валенца. Според студиите на авторите, релијабилноста изразена преку алфа коефициентот за скалата позитивни емоции е 0.87, а за скалата негативни емоции 0.85 (Watson & Clark, 1994; Brown & Marshall, 2001). Скалата ПАНАС не е конструирана со прашања или тврдења кои се однесуваат на дефинирани, конкретни ситуации со кои испитаникот би требало да се идентификува. Ова може да се гледа како предност бидејќи субјектите не се ограничени на конкретни ситуации, туку можат послободно да се навратат на своите емоционални доживувања.

Релијабилноста на инструментот беше проверена и на основа на податоците од ова истражување. Добиениот Алфа Кромбах коефициент за потскалата за позитивни афекти изнесува 0,71, додека за потскалата за негативни афекти 0,82.

Скала на задоволство од животот

За мерење на оваа варијабла беше употребена Скалата на задоволство од животот (Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Испитаниците на 7-степенна скала одговараат на 5 прашања, од сосема се согласувам со тврдењето (7) до воопшто не се согласувам (1). Скорот на испитаникот се пресметува со собирање на добиените вредности. Највисокиот

можен скор е 35, а најнискиот 7. Повисок скор укажува на повисоко ниво на задоволство од животот. Вредностите на Кромбах коефициент за релијабилноста на инструментот се: $\alpha = 0.80$ до 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 (од страна на Terperman and Curtis 1995, според Lopez & Snyder, 2003).

Алфа Кромбах коефициентот на релијабилност на инструментот, пресметана на податоците од ова истражување изнесува 0,81.

ТЕК НА ИСПИТУВАЊЕТО

Собирањето на податоците (теренското истражување) е спроведено во текот на Мај и Јуни 2008 година, за време на редовната настава. Во истражувањето се користени пет инструменти, кои од методолошки причини се зададени во еден наврат. Тоа не влијаеше негативно на текот на испитувањето иако бројот на инструменти не е мал, бидејќи вообичаено испитаниците завршуваа со одговарањето за околу 70 минути. Ова се должи и на фактот што неколку инструменти немаат голем број на ајтеми. Концептуално, тоа не влијае на нивните метриски карактеристики, кои кај сите нив се многу солидни, такашто зголемувањето на бројот на ајтеми не би ги подобрило валидноста и релијабилноста, а само би го загрозило истражувањето од методолошки аспект; доколку би се спровело во еден наврат што би траело многу подолго, или кога би се спровело во два наврати (заради опасност од влијание на селекција, тестирање итн.). Од друга страна, актуелна е дебатата дали инструментите кои во поглед на испитуваната појава имаат повеќе ајтеми-варијанти на основното прашање значително придонесуваат на метриските карактеристики или не. Тргувајќи од

ваквите размислувања, некои автори користат и прашалници со само едно прашање (single-item questionnaire).

Во обид да се зголеми мотивацијата и соработката на испитаниците, самото учество им беше евидентирано како активност на час, потоа упатството беше проследено со информација дека испитувањето е анонимно и доброволно, дека се испитуваат одредени нивни ставови и дека ќе биде овозможено информирањето за резултатите. Беше побарано да се наведе шифра на сите делови од тестовниот материјал, за да може да се обезбеди контакт со субјектите кои ќе бидат вклучени во квалитативното истражување. Воедно, шифрата ќе овозможи информирање на заинтересираните за нивните резултати. Сите инструменти беа зададени лично од страна на авторот на студијата.

За статистичка обработка беше користен статистичкиот софтверски пакет SPSS (Statistical Package for Social Sciences) за оперативниот систем Windows. Статистичката анализа на податоците се темели на корелациона анализа и на мултипла регресивна анализа (моделот беше проверуван со следниве постапки на регресивна анализа: чекор по чекор, селекција напред, селекција назад и хиерархиска регресивна анализа). Поради блискоста на конструктите базични психолошки потреби, животни цели, себеченење, постои можност варијаблите да се во мултиколинearност. Тој ризик е испитан со проверка на толеранцијата на варијаблите.

РЕЗУЛТАТИ

Задоволството обично доаѓа кога ќе го побараме, но не и среќата.
*Мејсон Кули*²⁶

ДЕСКРИПТИВНА АНАЛИЗА

На почетокот на обработката на податоците, со цел да се испита дали има екстремни, атипични случаи (необични скорови за предиктор варијаблите, кои можат да влијаат врз резултатите од анализата), беа пресметани Махаланобиеви дистанци, а екстремните случаи беа исфрлени од натамошната анализа.

За проверка на нормалната дистрибуираност на варијаблите пресметани се вредностите за скјунес и куртозис, а дистрибуциите се претставени и графички.

Резултати од дескриптивната анализа за варијаблите субјективна добросостојба

Во Табела 2. се дадени вредностите за дескриптивните статистики за варијаблата субјективна добросостојба, а на График 1 е прикажана и дистрибуцијата на скоровите. Дистрибуцијата има мали отстапувања околу аритметичката средина (куртозис=0,19) како и кај крајните негативни вредности, но тоа не се статистички значајни отстапувања од нормалната дистрибуција.

²⁶ Мејсон Кули (Mason Cooley, 1927-2002) е американски афоризмичар и професор по светска литература.

Табела 2. Дескриптивни статистики за варијаблата субјективна добросостојба

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Субјективна добросостојба	242	11,83	-7,40	4,43	0,00	2,17	-0,43	0,16	0,19	0,31

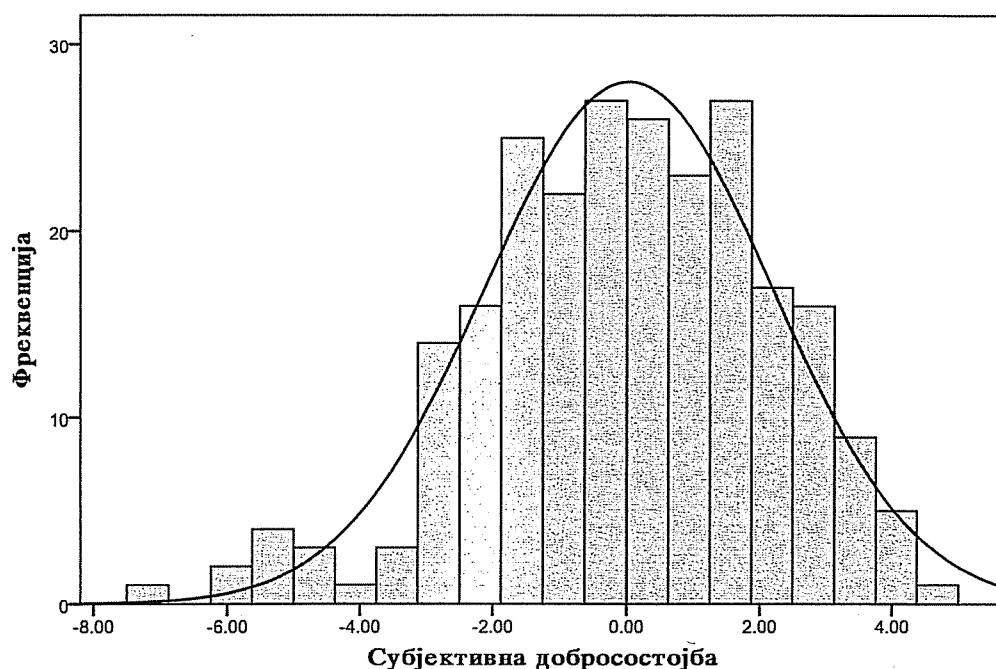


График 1. Дистрибуција на варијаблата субјективна добросостојба (среден скор)

Аритметичката средина на вредностите за субјективната добросостојба е 0 затоа што оваа варијабла е изразена во стандардизирани вредности. Со оглед на тоа што вредностите за субјективната добросостојба се добиени со сублимирање на скоровите за задоволството од животот и позитивните и негативните емоции (постапката е претходно опишана), во продолжение во Табела 3, 4 и 5 се дадени резултатите од дескриптивната анализа за овие варијабли. Во контекст на дескриптивната анализа на податоците треба да се нагласи дека според наодите од литературата (презентирани во теорискиот дел), карактеристично за

варијаблите како субјективна добросостојба, среќа или задоволство од животот, е што луѓето на еден замислен континуум себе си се перципираат и доживуваат на точка повисока од замислената средина²⁷. Бидејќи таа замислена средина всушност е хипотетичка и не може да се одреди, споредувањето на резултатите за овие конструкти со теориски добиена аритметичка средина нема смисла, односно информацијата би била потполно нерелевантна.

Табела 3. Дескриптивни статистики за варијаблата задоволство од животот

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Задоволство од животот	242	28	7	35	24,50	5,73	-0,58	0,15	-0,24	0,31

Табела 4. Дескриптивни статистики добиени за позитивните емоции

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Позитивни емоции	242	24	26	50	38,12	4,37	0,005	0,156	-0,26	0,31

Табела 5. Дескриптивни статистики добиени за негативните емоции

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Негативни емоции	242	35	11	46	23,38	5,82	0,52	0,15	0,48	0,31

Од статистиците во табелата 3, може да се заклучи дека во просек, испитаниците (очекувано) имаат релативно високи мерки за задоволство од својот живот ($M=24.5$), што на скала од 1 до 7 би бил просечен скор од близу 5.

Од Табела 4 и 5 може да се види дека аритметичката средина за негативните емоции е пониска во споредба на онаа за позитивни, што оди во прилог на погоре изнесеното. Конкретно, испитаниците во просек изјавуваат

²⁷ Во контекст на ефектот подобар од просекот

поизразени позитивни емоции (на скала од 1-5, просечната вредност би била 3,8), во споредба со интензитетот на негативни емоции (просечната вредност би била 2,3). Вредностите за негативни емоции се подисперзирани од оние за позитивни емоции и од оние за задоволство од животот, што значи дека субјектите во поглед на оваа варијабла повеќе се разликуваат меѓусебе (вредноста за стандардната варијација е 5,8).

Од сите презентирани податоци кои се однесуваат на проверката на дистрибуцијата, заклучуваме дека дистрибуцијата на варијаблата субјективна добросостојба не отстапува статистички значајно од нормалната дистрибуција и може да се вклучи во статистичките постапки кои тоа го бараат како предуслов.

Резултати од дескриптивната анализа за базичните психолошки потреби

Во Табела 6 се дадени вредностите за дескриптивните статистики за варијаблата базични психолошки потреби, а дистрибуцијата на скоровите е прикажана на График 2. Од графикот се забележува дека концентрацијата на скорови е помала околу аритметичката средина споредено со нормалната дистрибуција ($Ku=0,60$), но вредностите за скјунесот и за куртозисот се во прифатливи граници, односно дистрибуцијата на варијаблата базични психолошки потреби не отстапува статистички значајно од нормалната дистрибуција. Аритметичката средина со вредност од 5,7 е релативно висока (на скала од 1 до 7), со релативно ниска вредност за стандардната девијација.

Табела 6. Дескриптивни статистики за варијаблата базични психолошки потреби (вкупен скор)

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Баз. псих. потреби	242	2,55	4,29	6,85	5,67	0,52	-0,15	0,15	-0,60	0,31

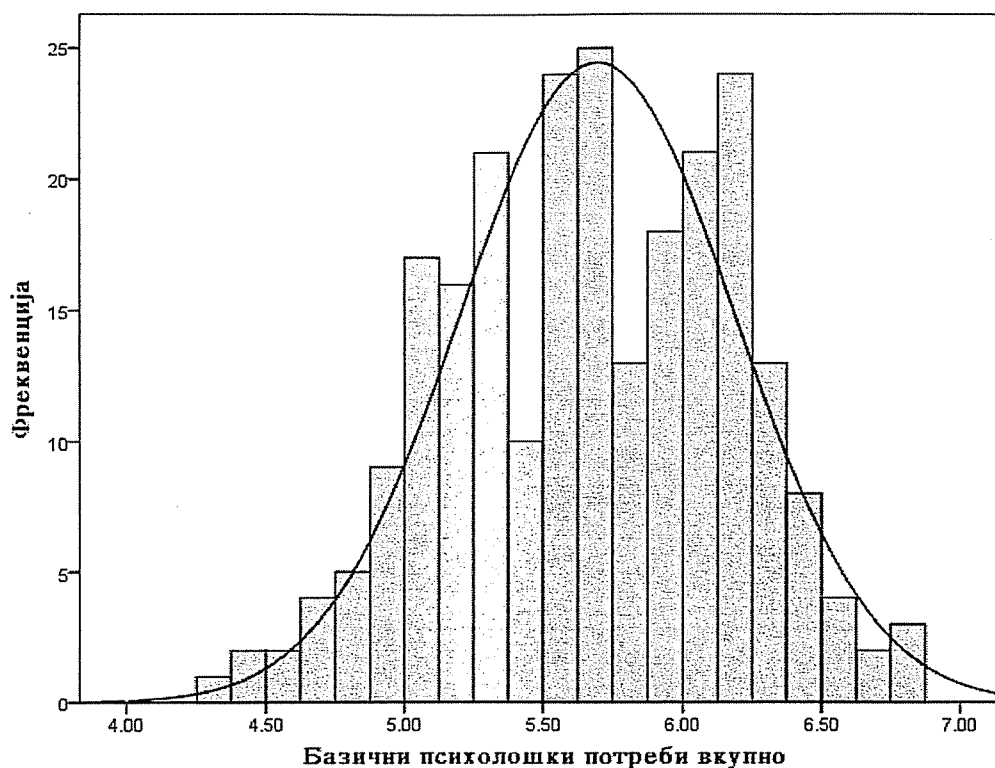


График 2. Дистрибуција на варијаблата базични психолошки потреби (вкупно)

Резултати од дескриптивната анализа за животношце цели

Во Табела 7 се дадени статистиците за варијаблата аспирации кон екстринзични цели, а во Табела 8 статистиците за аспирациите кон интринзични цели. Аритметичката средина за екстринзичните е значително помала (4,2 во споредба со 5,7), а воедно и варијациите на скоровите околу аритметичката средина се поголеми за екстринзичните цели, наспроти оние за интринзичните. Од податоците за скјунес и куртозис и од График 3 и 4 може да се заклучи дека отстапувањата на дистрибуциите на варијаблите аспирации кон екстринзични и аспирации кон интринзични цели од нормалната дистрибуција не се статистички значајни.

Табела 7. Дескриптивни статистици за варијаблата екстринзични цели

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Екстринзични цели	242	4,07	2,00	6,07	4,25	0,86	-0,24	0,15	-0,54	0,31

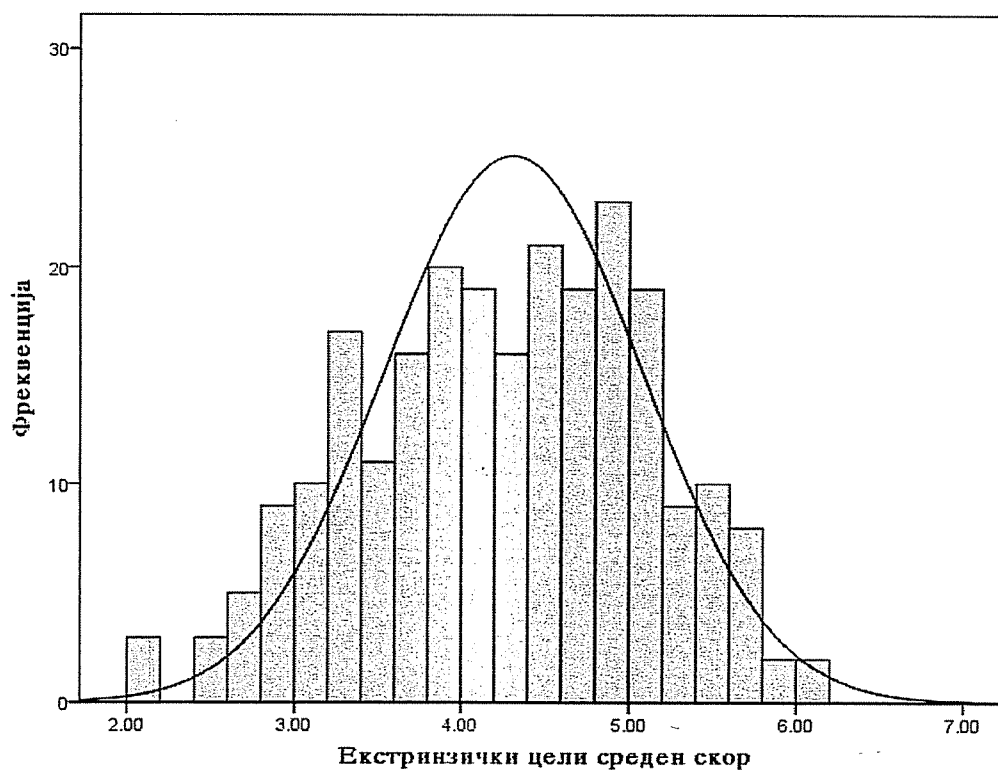


График 3. Дистрибуција на варијаблата екстринзични цели (среден скор)

Табела 8. Дескриптивни статистици за варијаблата интринзични цели

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Интринзични цели	242	2,64	4,11	6,76	5,70	0,51	-0,33	0,15	-0,36	0,31

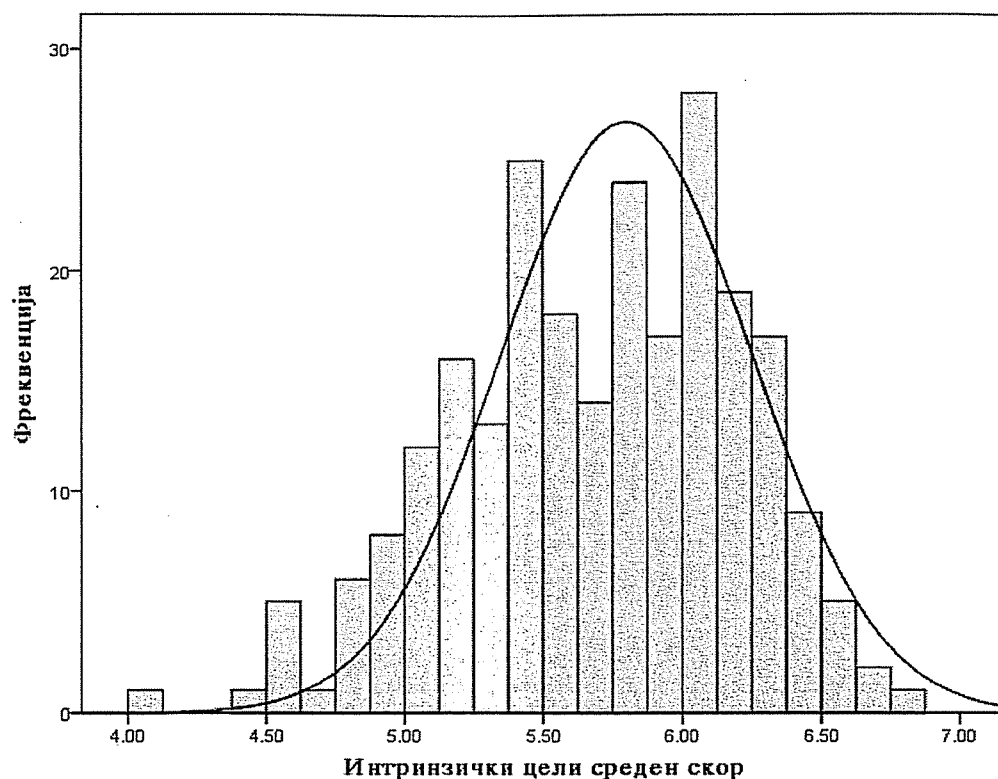


График 4. Дистрибуција на варијаблата интринзични цели (среден скор)

Во продолжение во Табела 9 се прикажани и дескриптивните податоци за изведената варијабла централност на аспирациите кон интринзични животни цели, чиј скор е добиен со одземање на вредноста на скорот за екстринзични животни цели од скорот за интринзични животни цели. Дистрибуцијата на скоровите не отстапува статистички значајно од нормалната дистрибуција, што значи дека може да се вклучи во натамошните статистички постапки (График 5).

Табела 9. Дескриптивни статистици добиени за централноста на аспирациите кон интринзични животни цели (скорот интринзични цели минус екстринзични цели)

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Интринзич. минус екст.	242	4,09	-0,40	3,69	1,44	0,75	0,38	0,16	-0,31	0,31

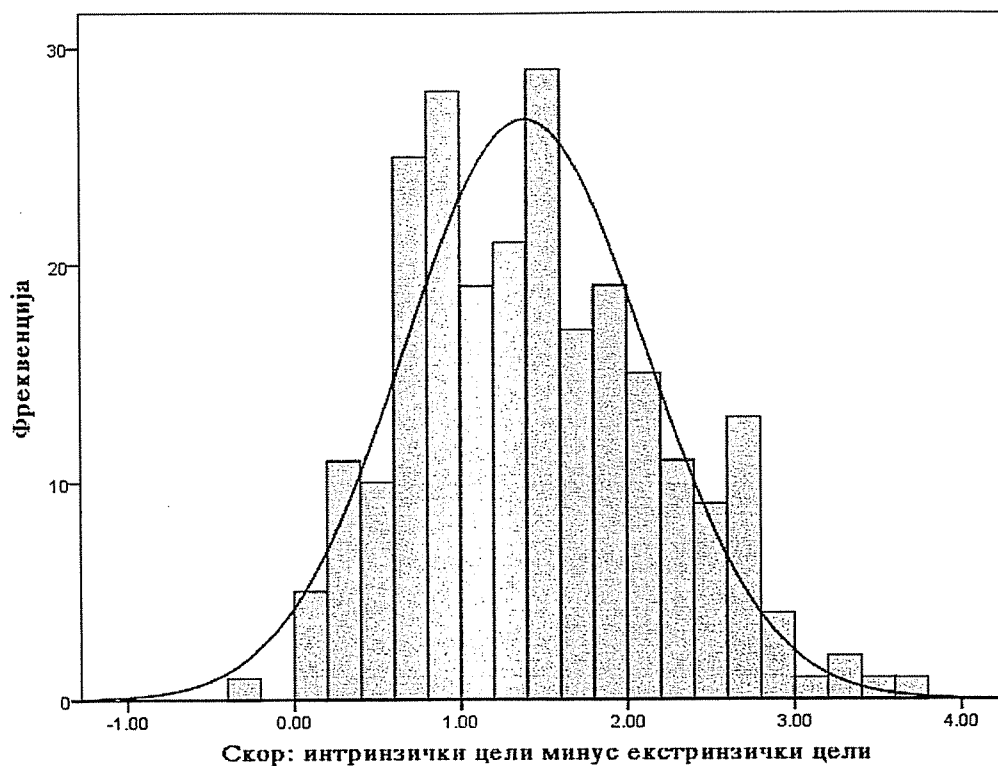


График 5. Дистрибуција на добиените скорови за интринзични цели минус екстринзички цели (средни скорови)

Резултати од дескриптивната анализа за себеценење

Вредностите во Табела 10 ни покажуваат дека испитаниците во просек имаат позитивно себеценење, со просечен скор од 2,19 на скала од 0 до 3.

Табела 10. Дескриптивни статистики за варијаблата себеценење

	N	Опсег	Мин.	Макс.	M	SD	Sk		Ku	
								SD		SD
Себеценење	242	2,10	0,90	3,00	2,19	0,40	-0,21	0,16	-0,09	0,31

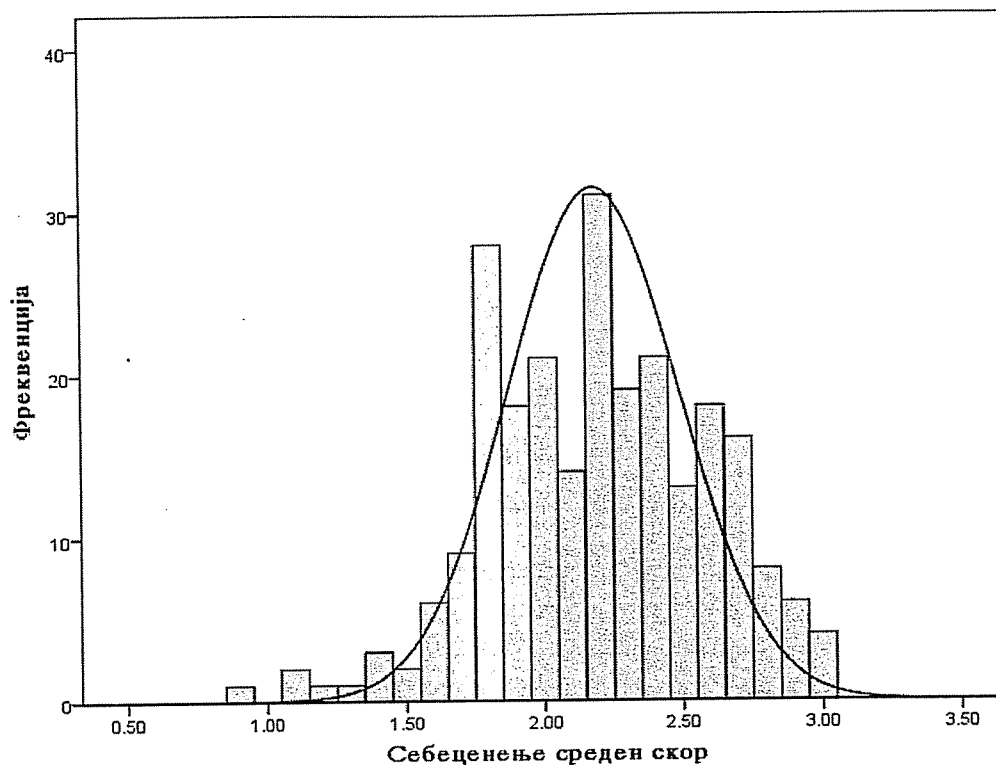


График 6. Дистрибуција на варијаблата себeцeнeњe (cpeдeн cкop)

Дистрибуцијата на скорите на испитаниците на варијаблата себeцeнeњe прикажана на График 6 не отстапува статистички значајно од нормалната дистрибуција.

РЕЗУЛТАТИ ОД КОРЕЛАЦИСКА И РЕГРЕСИВНА АНАЛИЗА

Резултати за поврзаноста на животините цели со базичните психолошки потреби

Тргувајќи од теорискиот модел и идејата за истражувањето што е преточено и во редоследот на хипотезите, првин ќе бидат прикажани резултатите за поврзаноста на базичните психолошки потреби со животните цели. Резултатите од корелациската анализа се дадени во Табела 11.

Табела 11. Матрица на интеркорелации помеѓу вкупниот скор за базичните психолошки потреби и аспирациите кон животните цели

	Базични псих. потреби	Централност на асп. (интрин. минус екст.)	Интринзични цели среден скор	Екстринзични цели среден скор
Базични псих. потреби	1	0,08	0,52**	0,24**
		0,10	0,000	0,000
Централност на асп. (интрин. минус екст.)		1	0,12*	-0,81**
			0,03	0,000
Интринзични цели среден скор			1	0,49**
				0,000
Екстринзични цели среден скор				1

во полето под коефициентот на корелација е дадена вредноста на r за таа вредност на корелација

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

Линеарноста на корелацијата меѓу варијаблите е проверена графички, со помош на скатер дијаграми на паровите скорови на испитаниците за корелираните варијабли. Воедно, на истите дијаграми се вртани две линии кои графички го покажуваат односот меѓу варијаблите. Едната линија е праволиниска апроксимација, а другата е крива линија која ја следи најголемата густина на паровите скорови. Во продолжение следат скатер дијаграмите.

На График 7 се прикажани паровите постигнувања за варијаблите базични психолошки потреби и аспирации кон интринзичните животните цели, кој укажува на линеарен однос меѓу нив. На график 8 се прикажани паровите постигнувања на варијаблите базични психолошки потреби и екстринзичните животни цели и линеарниот однос меѓу нив.

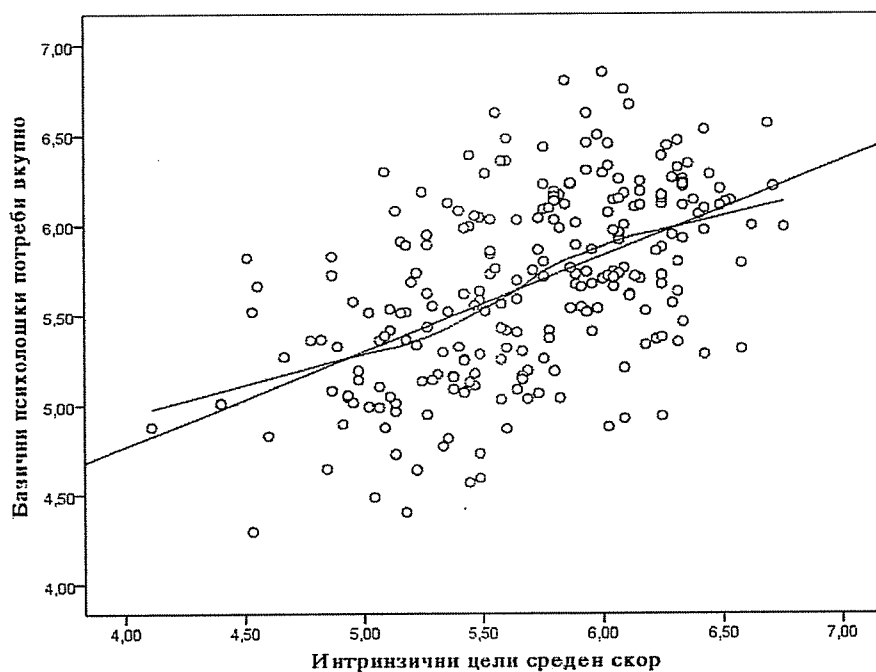


График 7. Парови на постигнувања за базичните психолошки потреби и аспирации кон интринзичните животните цели

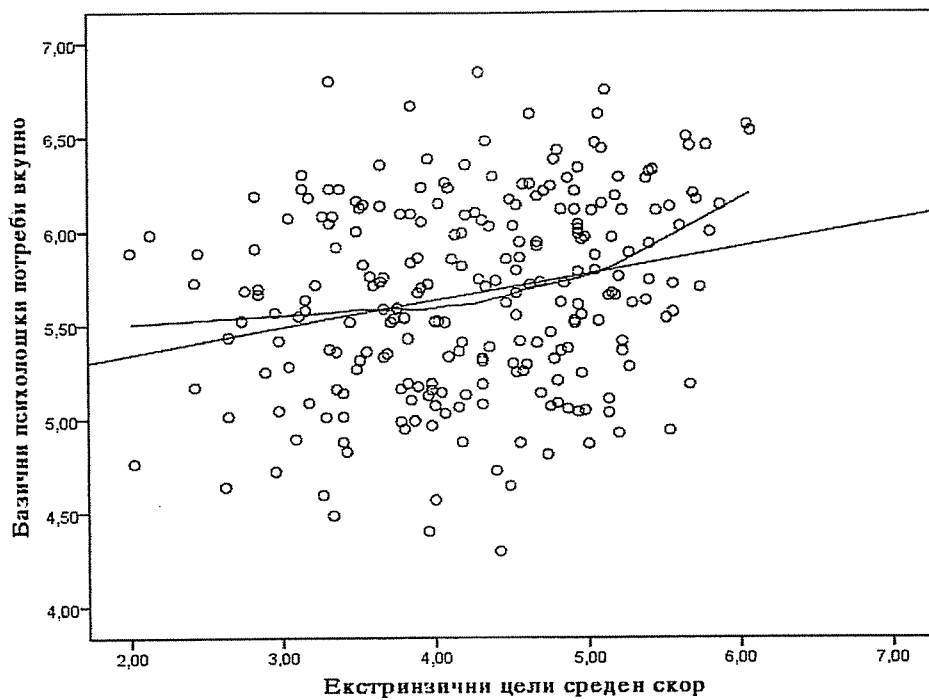


График 8. Парови на постигнувања за базичните психолошки потреби и аспирации кон екстринзичните животните цели

Во табела 12 е дадена матрицата на интеркорелации помеѓу варијаблите вкупна задоволеност на базичните психолошки потреби, вредностите добиени поединечно за потребите за автономија, поврзаност и компетенција, како и вредностите за аспирациите кон сите животни цели посебно.

Табела 12. Матрица на интеркорелации помеѓу вкупниот скор на базичните психолошки потреби, вредностите за сите потреби посебно и вредностите за сите животни цели посебно

	БППвк.	Автон.	Комп.	Поврз.	Л.раст	Врски	Заедн.	Богатс.	Статус	Имиц
БППвк.	1	0,81**	0,76**	0,80**	0,50**	0,46**	0,27**	0,25**	0,18**	0,19**
Автон.		1	0,41**	0,52**	0,46**	0,39**	0,19**	0,23**	0,06	0,15*
Компет.			1	0,40**	0,40**	0,26**	0,21**	0,18**	0,23**	0,18**
Поврз.				1	0,32**	0,45**	0,24**	0,19**	0,12*	0,12*
Л. раст					1	0,43**	0,37**	0,34**	0,28**	0,35*
Врски						1	0,32**	0,20**	0,16**	0,27**
Заедн.							1	0,34**	0,44**	0,41**
Богатс.								1	0,54**	0,58**
Статус									1	0,62**
Имиц										1

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

Легенда:

БППвк. = базични психолошки потреби, вкупен скор

Автон. = базична психолошка потреба за автономија

Компет. = базична психолошка потреба за компетенција

Поврз. = базична психолошка потреба за поврзаност

Л.раст = интринзична цел за личен раст

Врски = интринзична цел за формирање и одржување на врски со значајни други

Заедн. = интринзична цел за придонес во заедницата

Богатс. = екстринзична цел за стекнување материјални добра

Статус = екстринзична цел за стекнување општествен статус (слава)

Имиц = екстринзична цел за одржување на изгледот, имицот

Резултати добиени од регресивната анализа

Поврзаноста на варијаблите во истражувањето е проверувана и со мултипла регресивна анализа²⁸. Во продолжение се прикажани резултатите од регресивната анализа во која како критериумска варијабла е вклучена вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби, а како предиктор варијабли шестте животни цели посебно. Во Табела 13 прикажано е резимето на моделот, при што најпрвин се дадени пресметаните статистики за мултипло R и за R² како коефициент на детерминација. Бидејќи добиениот модел обично не се сложува со други примероци колку што се сложува со примерокот од кој произлегол (Николоски, 1997), се пресметува и вредноста за R² -дотерано, како подобра процена на параметарот на популацијата. Потоа е дадена и вредноста на стандардната грешка. Во десниот дел од табелата, дадени се статистиките на промената која ја внесува секоја од предиктор варијаблите со нејзино внесување во моделот. Односно, статистикот „промена на R²“ покажува колку дополнителна варијанса на критериумската варијабла се објаснува со внесувањето на таа предиктор варијабла во моделот.

Табела 13. Статистики од мултиплата регресивна анализа

Модел	Статистики на промената								
	R	R ²	дотерано R ²	SD	промена на R ²	F	df1	df2	значај. на F
1	0,50 ^a	0,25	0,25	0,45	0,25	79,90	1	240	0,000
2	0,57 ^b	0,32	0,32	0,43	0,07	26,50	1	239	0,000

а.Предиктор варијабли: личен раст

б.Предиктор варијабли: личен раст, значајни врски

Критериумска варијабла: базични психолошки потреби вкупно

²⁸ Регресивната анализа во оваа студија е правена со постапките селекција напред, селекција наназад, чекор по чекор и хиерархиска, со цел да се провери која од нив ќе даде најдобар модел за односот меѓу субјективната добросостојба и предиктор варијаблите. Со оглед на тоа што нема значајни отстапувања во резултатите, во натамошниот текст се прикажани резултатите добиени со постапката чекор по чекор, како најчесто користена постапка на регресивна анализа (Николоски, 1997).

Во првиот модел што го добиваме од регресивната анализа (првиот чекор), тежнението кон личен раст е варијабла која објаснува најголем дел (25%) од варијансата на критериумската варијабла, односно од варијациите меѓу испитаниците во однос на вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби. Во вториот модел додадена е варијаблата тежнение кон формирање и одржување на значајни врски, која објаснува дополнителни 7,5% од варијансата на субјективната добросостојба, промена која е статистички значајна. Вториот чекор (модел) во оваа регресивна анализа е воедно и последен, што значи дека во моделот понатаму не се вклучени и другите варијабли како предиктори кои објаснуваат статистички значаен дел од варијансата на базичните психолошки потреби.

Во Табела 14 се дадени статистиците за предикторските варијабли кои влегуваат во регресивната равенка и од кои всушност таа се дефинира, како и вредностите на Бета пондерите. Покрај тоа, дадени се и вредностите за семипарцијалните корелации или дел од коефициентот на корелација, со кои се утврдува колкав е уделот на секоја предиктор варијабла кога другите се отстранети.

Табела 14. Статистики за предикторските варијабли*

Модел		Коефициенти							Колинеар. толер.
		Нестандард. коефициенти		Станд. коефиц.					
		B	SD	Beta	t	p	парц.	семип.	
1	Константа	3,06	0,29		10,45	0,000			
	Личен раст	0,44	0,05	0,50	8,94	0,000	0,500	0,50	1,00
2	Константа	2,33	0,31		7,44	0,000			
	Личен раст	0,33	0,05	0,37	6,29	0,000	0,38	0,33	0,82
	Знач. врски	0,24	0,05	0,30	5,15	0,000	0,32	0,27	0,82

*Критериумска варијабла: базични психолошки потреби вкупно

Според општата формула за регресивна равенка од статистици добиени за предикторските варијабли во испитуваниот модел, $Y=B_0 + B_1(X)$, изведена е *регресивната равенка* за внесените варијабли во вториот модел, со која на основа на вредностите на предиктор варијаблите може да се предвиди вредноста за задоволеноста на базичните психолошки потреби:

$$\text{Задоволеност на базичните психолошки потреби} = 2,328 + 0,328 \times \text{личен раст} + 0,238 \times \text{значајни врски}$$

Од равенката следи дека скорот на некој испитаник за задоволеноста на базични психолошки потреби би се пресметал како збир од следните вредности: константата 2,328, вредноста добиена за тежнението кон личен раст помножена со 0,328 и вредноста на тежнението за формирање и одржување на значајни врски помножена со 0,238.

Во равенката како значајни предиктори не се вклучени останатите четири животни цели. Вредности за нив добиени од регресивната анализа се прикажани во Табела 15, која се однесува на варијаблите исклучени од равенката. Моделот 1 од оваа табела се однесува на првиот чекор од анализата, кога се вклучува само предиктор варијаблата која објаснува најголем дел од варијансата на критериумската варијабла. Во неа се дадени статистиците на другите предиктор варијабли вклучени во анализата во ситуација кога би биле исклучени од равенката. Последниот чекор (во овој случај втор) во оваа табела се однесува на конечниот исход од регресивната анализа и од статистиците во неа е добиена регресивната равенка. Оттаму можеме да ги видиме Beta in вредностите за варијаблите, што ни покажува колкав би бил парцијалниот стандардизиран регресивен коефициент кога секоја од варијаблите би влегла во равенката во следниот чекор. Тоа покажува и колкав е парцијалниот придонес на оваа варијабла во објаснувањето на индивидуалните разлики во поглед на базичните психолошки потреби. Очигледно е дека тие се значително помали од придонесот на варијаблите вклучени во регресивната равенка. Тоа го покажува и вредноста на (p) за статистичката значајност за промената, чија вредност во вториот и конечен чекор за сите четири варијабли е многу поголемо од критичната вредност 0,05. Во оваа табела се дадени и вредностите за толеранцијата, кои се однесуваат на проверката дали постои мултиколинearност на варијаблите (Николоски). Тоа е ситуација кога предиктор варијаблите се скоро идентични

(што би ја довело во прашање и релевантноста на истражувањето). Вредноста на толеранцијата е пропорција на варијаблата што не е објаснета со други варијабли и всушност, колку таа е помала (поблиску до нула), толку е поголема колинеарноста. Во случајот на варијаблите од прикажаниот модел, каде вредностите на толеранцијата се релативно високи, таква опасност не постои.

Табела 15. Коефициенти за варијаблите кои се исклучените од регресивната равенка

Модел						Колинеар.
		Beta in	t	p	парцијална корелација	толеранција
1	цел значајни врски	0,30 ^a	5,15	0,000	0,32	0,82
	придонес во заедницата	0,09 ^a	1,59	0,114	0,10	0,86
	цел богатство	0,09 ^a	1,595	0,112	0,10	0,88
	цел статус /слава	0,04 ^a	0,67	0,502	0,04	0,92
	цел изглед /имиџ	0,02 ^a	0,28	0,782	0,02	0,88
2	придонес во заедницата	0,04 ^b	0,67	0,500	0,04	0,82
	цел богатство	0,07 ^b	1,32	0,187	0,08	0,88
	цел статус /слава	0,02 ^b	0,44	0,659	0,03	0,92
	цел изглед /имиџ	-0,03 ^b	-0,46	0,646	-0,03	0,86

Резултатите од истражувањето не ја поддржаа потхипотезата А, која гласи: Со зголемување на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели, се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби.

Но, *појврдена* е потхипотезата А.1, според која: со зголемување на аспирациите кон интринзични животни цели, се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби. Воедно, не е *појврдена* потхипотезата А.2, според која: со зголемување на аспирациите кон екстринзични цели не се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби.

Резултати за поврзаноста на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби

Во продолжение се дадени резултатите од корелациската анализа за поврзаноста на субјективната добросостојба со задоволеноста на базичните психолошки потреби. Во Табела 16 е дадена матрицата на интеркорелации на постигнувањата за субјективната добросостојба и трите базични психолошки потреби посебно.

Табела 16. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и постигнувањата на поединечните базични психолошки потреби (БПП)

	Субјективна добросостојба	БПП за автономија	БПП за компетенција	БПП за поврзаност	Базични псих. потреби вкупно
Субјективна добросостојба	1	0,50**	0,50**	0,42**	0,60**
		0,000	0,000	0,000	0,000
БПП за автономија		1	0,41**	0,52**	0,81**
			0,000	0,000	0,000
БПП за компетенција			1	0,40**	0,76**
				0,000	0,000
БПП за поврзаност				1	0,80**
					0,000
Базични псих. потреби вкупно					1

во полето под коефициентот на корелација е дадена вредноста на r за таа вредност на корелација

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

Вредностите во Табела 16 покажуваат дека субјективната добросостојба статистички значајно и изразено високо корелира со сите поединечни базични психолошки потреби, како и со вкупниот скор.

За да се провери дали значајните корелации се линеарни, во продолжение графички се прикажани паровите постигнувања на испитаниците на односните варијабли. График 9 се однесува на паровите постигнувања на испитаниците за

субјективната добросостојба и за базичната психолошка потреба за автономија. На График 10 се прикажани паровите постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и базичната психолошка потреба за компетенција, а График 11 се однесува на паровите постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и базичната психолошка потреба за поврзаност. На график 12 се прикажани паровите постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби.

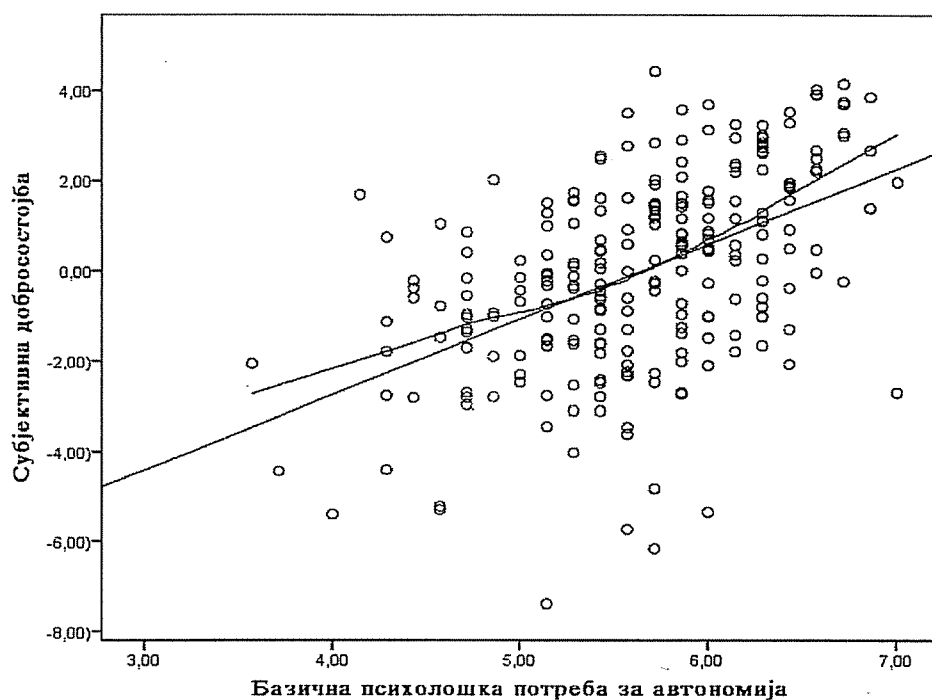


График 9. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и базичната психолошка потреба за автономија

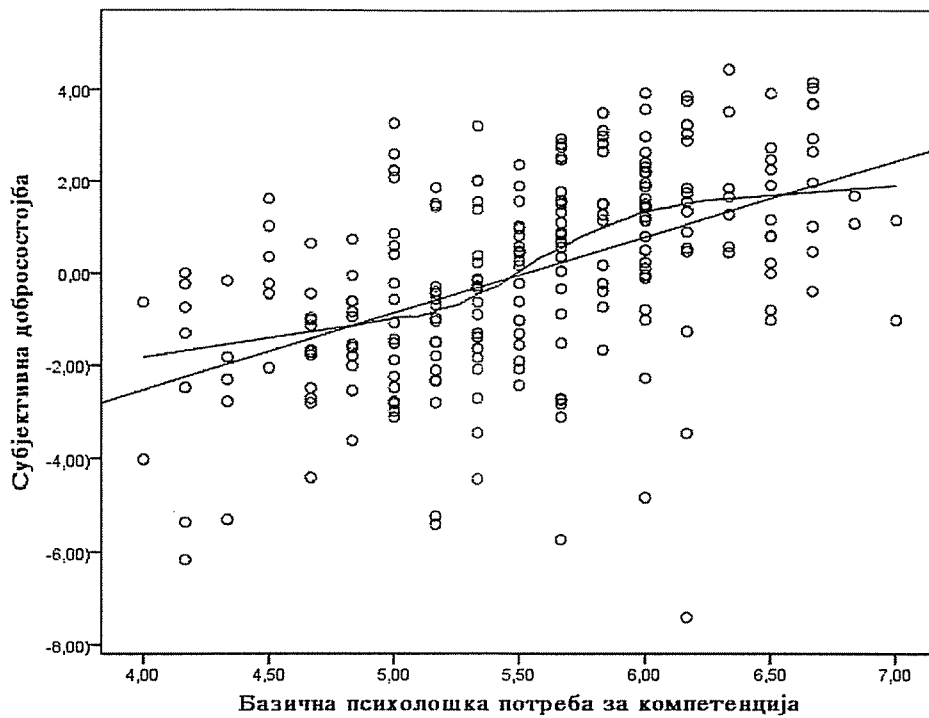


График 10. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и базичната психолошка потреба за компетенција

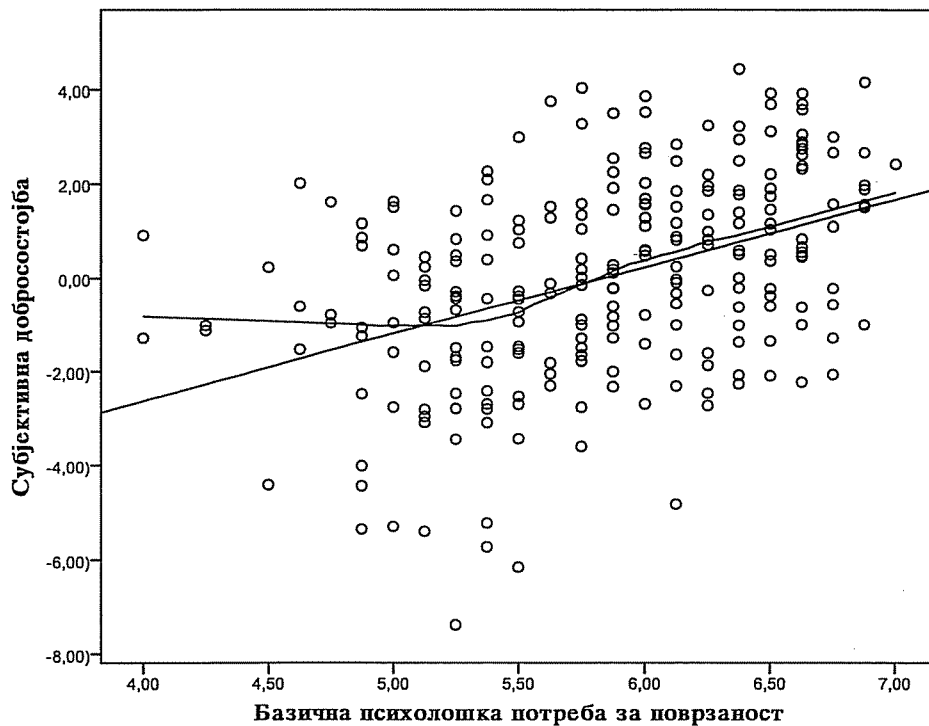


График 11. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и базичната психолошка потреба за поврзаност

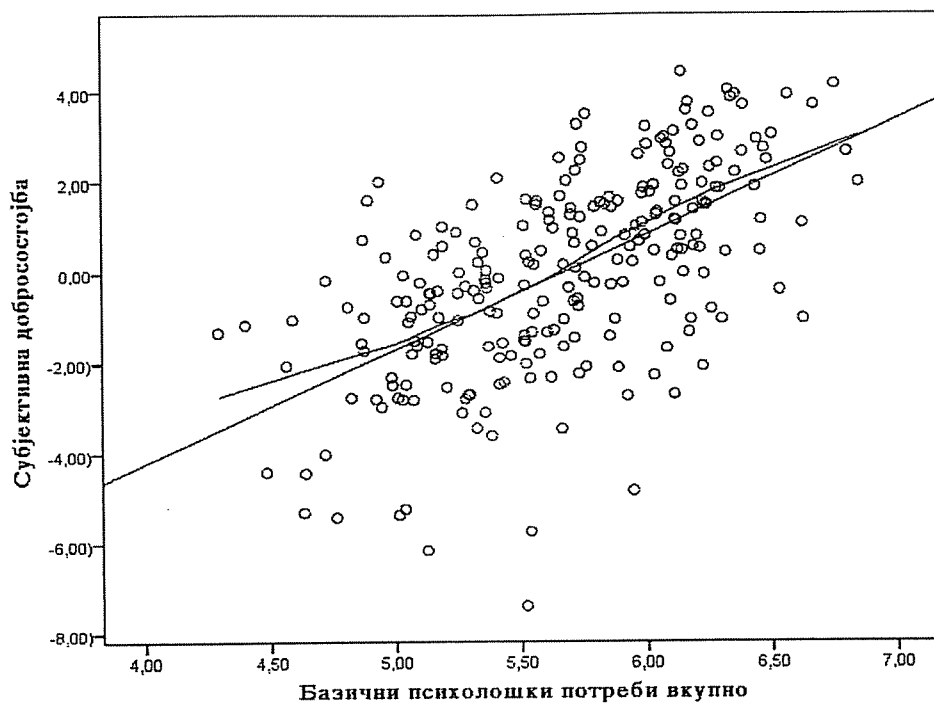


График 12. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби

Во продолжение се прикажани резултатите на релација субјективна добросостојба - дисбаланс²⁹ на базичните психолошки потреби. Во Табела 17 се вредностите за корелациите меѓу субјективната добросостојба и разликите меѓу самите базични психолошки потреби, како индикатори за дисбалансот во нивната задоволеност, како и со вкупниот скор за дисбалансот меѓу потребите. Скорот за дисбалансот меѓу базичните психолошки потреби се добива кога ќе се соберат апсолутните вредности за разликите меѓу скоровите на сите три потреби. Оваа варијабла може да се нарече дисбаланс меѓу базичните психолошки потреби затоа што колку повеќе збирот на апсолутните вредности е поголем, тоа укажува дека некоја потреба е изразено помалку задоволена од другите. Колку разликите меѓу нив се помали тоа укажува дека ни една од потребите не е изразено незадоволена во споредба со другите, односно постои поголем баланс или врамотеженост во нивната задоволеност. Во поглед на

²⁹ Резултатите за дисбаланс на базичните психолошки потреби не беа планирани во подготовката на истражувањето. Во текот на обработката на податоците во контекст на разликите во задоволеноста на одделни базични психолошки потреби, беше увидена важноста на овој индикатор. Поради тоа резултатите се вклучени во текстот и подоцна се дискутирани.

вредностите кои треба да покажат дали постои разлика во задоволеноста меѓу паровите базични психолошки потреби и како тоа е поврзано со субјективната добросостојба, од вредностите во Табела 17 заклучуваме дека коефициентите на корелација не се статистички значајни. Меѓутоа, статистички значаен и со негативна вредност е коефициентот на корелација меѓу субјективната добросостојба и вкупниот скор на разликите, односно скорот кој е индикатор на дисбалансот во задоволеноста на базичните потреби.

Табела 17. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и скорите за дисбалансот меѓу базичните психолошки потреби (БПП)

	Субјективна добросостојба	поврзаност минус автономија	поврзаност минус компетенција	компетенција минус автономија	Дисбаланс на БПП
Субјективна добросостојба	1	-0,10	-0,09	0,003	-0,14*
		0,062	0,079	0,482	0,013
поврзаност минус автономија		1	0,44**	0,45**	0,20**
			0,000	0,000	0,001
поврзаност минус компетенција			1	-0,61**	0,32**
				0,000	0,000
компетенција минус автономија				1	-0,14*
					0,016
Дисбаланс на БПП					1

во полето под коефициентот на корелација е дадена вредноста на r за таа вредност на корелација

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

За да се провери линеарноста на корелацијата, на График 13 се прикажани паровите постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за дисбалансот меѓу базичните психолошки потреби.

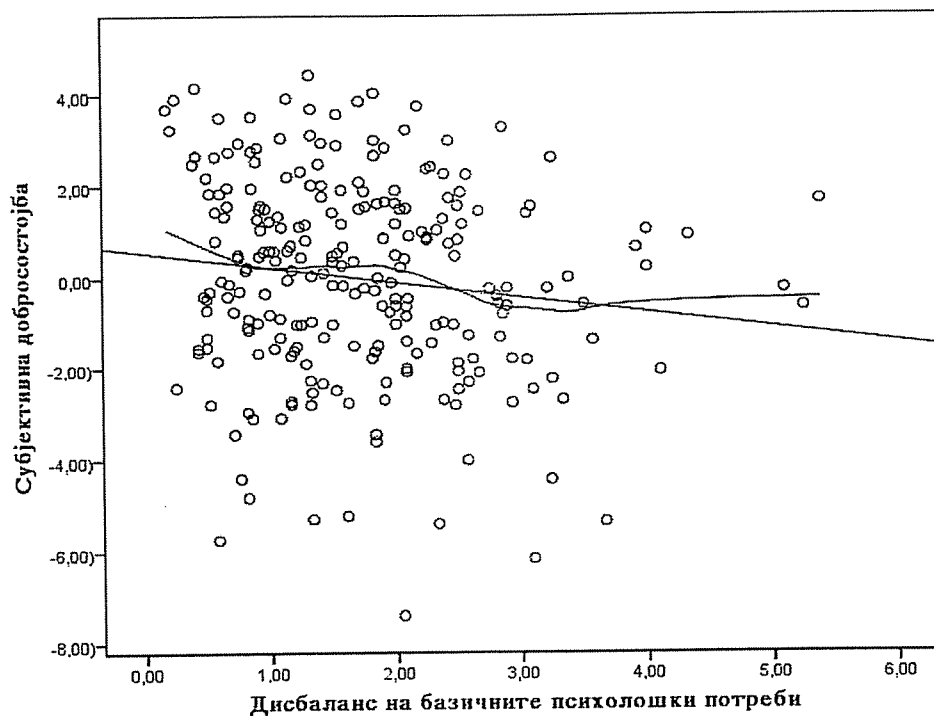


График 13. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за дисбалансот меѓу базичните психолошки потреби

Според тоа, резултатите од истражувањето ја *поддржаа* потхипотезата Б: Со зголемување на задоволеноста на базичните психолошки потреби се зголемува нивото на субјективната добросостојба. *Појврдени* се и потхипотезите Б.1, Б.2, и Б.3 за односот на субјективната добросостојба со секоја од трите базични психолошки потреби.

Воедно, *не се појврдија* потхипотезите Б.4 и Б.5, кои се однесуваа на разликите меѓу базичните психолошки потреби и субјективната добросостојба.

Резултати за поврзаноста на субјективната добросостојба со животноите цели

Во Табела 18. дадени се вредностите на интеркорелации меѓу субјективната добросостојба и мерките за варијаблите аспирации кон интринзични животни цели, аспирации кон екстринзични животни цели, како и централноста на аспирациите кон интринзични животни цели. Можеме да

видиме дека субјективната добросостојба статистички значајно и високо корелира и со аспирациите кон интринзичните и со аспирациите кон екстринзичните животни цели, но не корелира статистички значајно со централноста на аспирациите кон интринзичните животни цели.

Во продолжение, прикажани се скатер дијаграмите на кои графички е проверена линеарноста на статистички значајните корелации. На График 14 се прикажани паровите на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за аспирациите кон интринзични животни цели, додека на График 15 паровите на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и аспирациите кон екстринзичните животни цели.

Табела 18. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и вредностите за животните цели

	Субјективна добросостојба	Интринзични цели среден скор	Екстринзични цели среден скор	Централност (интрин. минус екстр.)
Субјективна добросостојба	1	0,42**	0,31**	-0,07
		0,000	0,000	0,148
Интринзични цели среден скор		1	0,49**	0,12*
			0,000	0,032
Екстринзични цели среден скор			1	-0,81**
				0,000
Централност (интрин. минус екстр.)				1

во полето под коефициентот на корелација е дадена вредноста на r за таа вредност на корелација

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

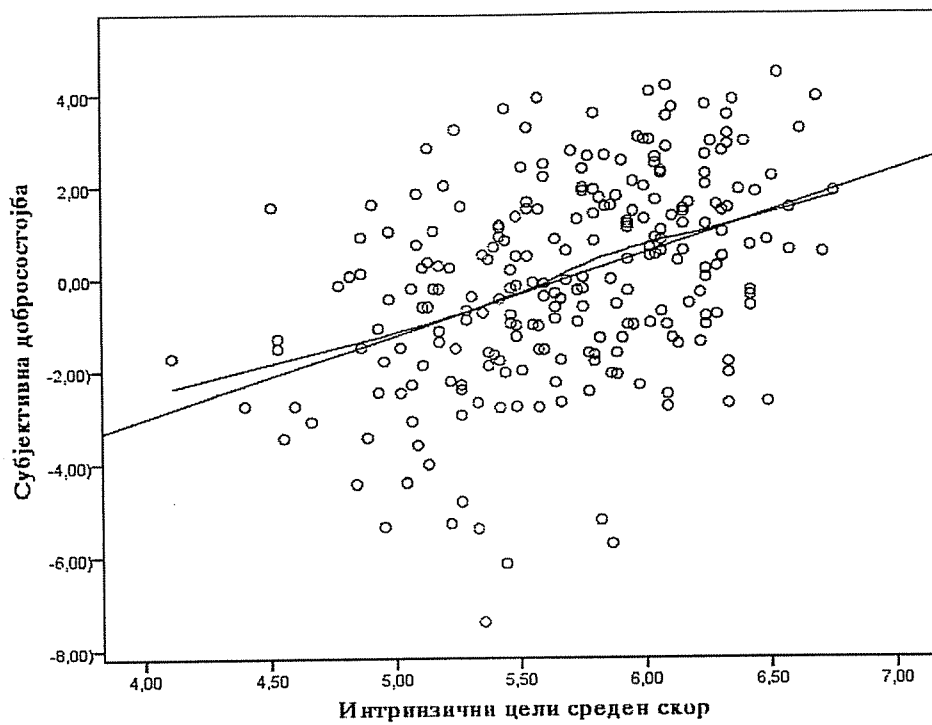


График 14. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за аспирациите кон интринзични цели

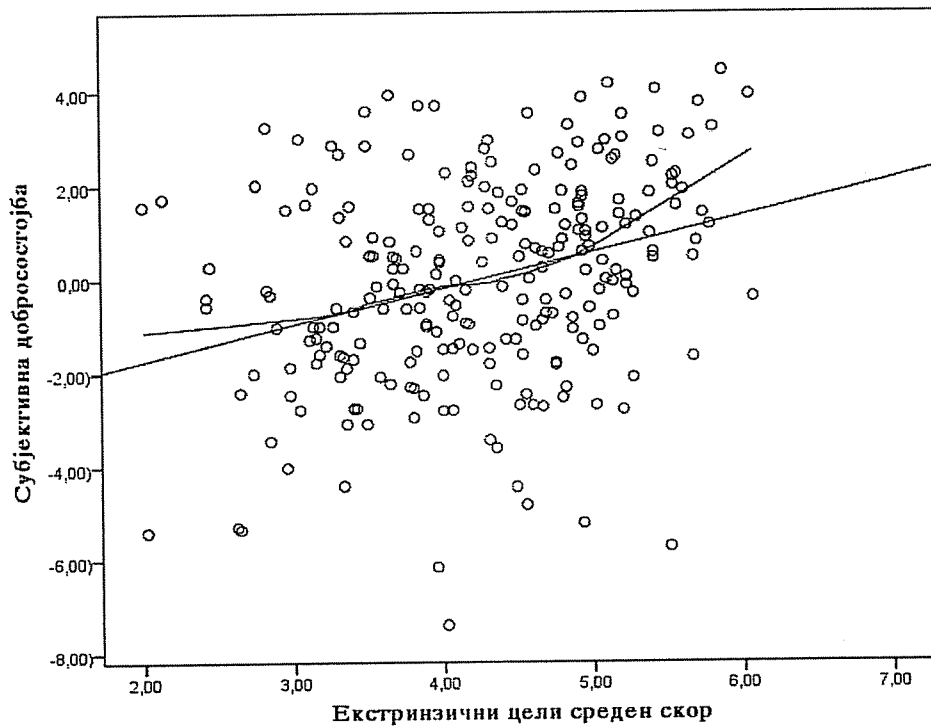


График 15. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за аспирациите кон екстринзични цели

Коефициентите на корелација на субјективната добросостојба со сите животни цели посебно дадени се во Табела 19.

Табела 19. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и животните цели поединечно

	Субјективна добросостојба	Личен раст	Значајни врски	Придонес во заедницата	Материјално богатство	Статус /слава	Изглед / имиџ
Субјектив. добросост.	1	0.42**	0.34**	0.22**	0.26**	0.27**	0.25**
		0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Личен раст		1	0.43**	0.37**	0.34**	0.28**	0.35**
			0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Значајни врски			1	0.32**	0.20**	0.17**	0.27**
				0.000	0.001	0.005	0.000
Придонес во заедница				1	0.34**	0.44**	0.41**
					0.000	0.000	0.000
Материјал. богатство					1	0.54**	0.58**
						0.000	0.000
Статус /слава						1	0.62**
							0.000
Изглед / имиџ							1

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

Резултатите од истражувањето *не ја поддржаа* потхипотезата В според која, со зголемување на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели се зголемува нивото на субјективна добросостојба.

Но, *појшврдена* е потхипотезата В.1: Со зголемување на аспирациите кон интринзични животни цели се зголемува нивото на субјективна добросостојба, а *појшврдени* се и потхипотезите В.1.1, В.1.2 и В.1.3, кои произлегуваат од неа, за

односот на секоја од трите интринзични животни цели и субјективната добросостојба. Не е потврдена потхипотезата В.2: Со зголемување на аспирациите кон екстринзични животни цели, не се зголемува нивото на субјективна добросостојба, како и потхипотезите В.2.1, В.2.2 и В.2.3, кои произлегуваат од неа, за односот на секоја од трите екстринзични животни цели и субјективната добросостојба.

Резултати за поврзаноста на субјективната добросостојба со себеценењето

Вредноста на коефициентот на корелацијата меѓу субјективната добросостојба и себеценењето изнесува 0,55 и тој е статистички значаен на ниво 0,01. Односот меѓу овие варијабли графички е прикажан на График 16.

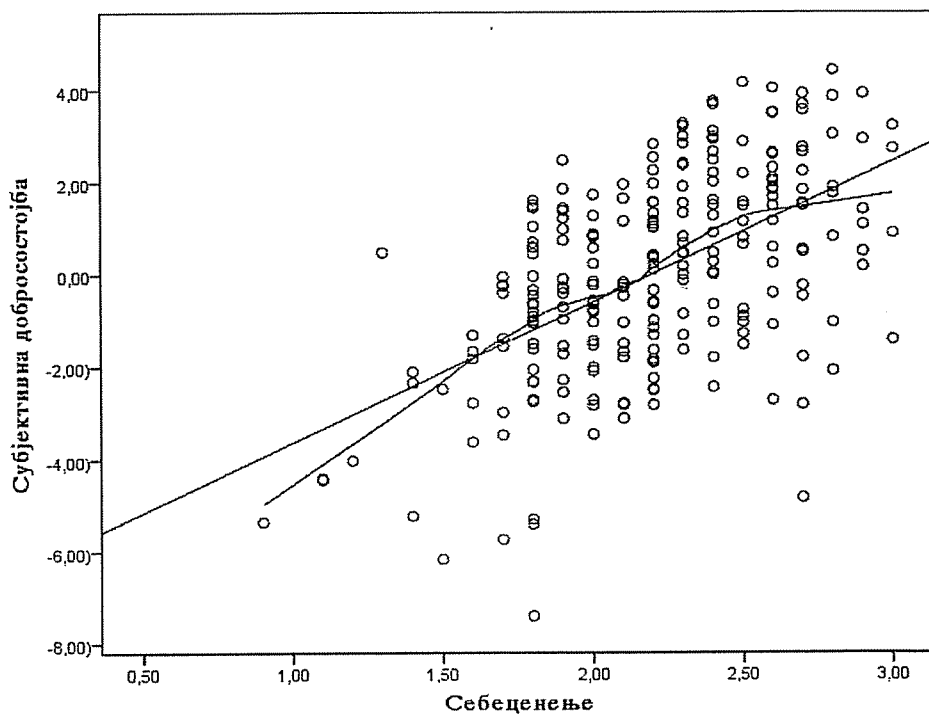


График 16. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и себеценењето

Значи, резултатите од истражувањето ја поддржаа потхипотезата Г, според која: со зголемување на себеценењето, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба.

Резултатите од корелациската и регресионата анализа за поврзаноста на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, со животните цели и со себеценењето

Во Табела 20 е прикажана збирна матрица на интеркорелации на главните варијабли во истражувањето, односно корелациите помеѓу субјективната добросостојба, базичните психолошки потреби, себеценењето и трите вредности за животните цели, односно аспирации кон интринзични цели, аспирации кон екстринзични цели и централноста на аспирациите кон интринзични цели (кои веќе се прикажани претходно во соодветните секции).

Табела 20. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба, базичните психолошки потреби, аспирациите кон животни цели и себеценењето

	Субјективна добросостојба	Базични псих. потреби вкупно	Интринзични цели	Екстринзични цели	Централност на аспирации	Себеценење
Субјективна добросостојба	1	0,60**	0,42**	0,31**	-0,07	0,56**
		0,000	0,000	0,000	0,148	0,000
Базични псих. потреби вкупно		1	0,52**	0,29**	0,08	0,52**
			0,000	0,000	0,103	0,000
Интринзични цели ср. скор			1	0,49**	0,12*	0,28**
				0,000	0,032	0,000
Екстринзични цели ср. скор				1	-0,81**	0,20**
					0,000	0,001
Централност на аспирации					1	-0,04
						0,28
Себеценење						1

во полето под коефициентот на корелација е дадена вредноста на r за таа вредност на корелација

** Корелацијата е значајна на ниво 0.01 (1-насочно).

* Корелацијата е значајна на ниво 0.05 (1-насочно).

Резултати од регресивната анализа

Во продолжение се прикажани резултатите од регресивната анализа која е пресметувана во неколку варијанти на внесување на предиктор варијабли, во кои секогаш како критериумска варијабла во анализата е вклучена субјективната добросостојба. Во првите две пресметки во анализата како потенцијални предиктори се вклучени базичните психолошки потреби, животните цели и себеценењето, со една разлика: Во првата варијанта е вклучена варијаблата централност на аспирациите кон интринзични животни цели (скорот интринзични животни цели минус екстринзични животни цели). Во втората варијанта интринзичните животни цели и екстринзичните животни цели се

вклучени во анализата како посебни варијабли. Во третата анализа е проверен моделот во кој како предиктор варијабла покрај себеценењето и централноста на аспирациите кон интринзичните животни цели, е вклучена и варијаблата дисбаланс на базичните психолошки потреби.

(1) Во Табела 21 прикажано е резимето на моделот, во кој како предиктор варијабли се вклучени базичните психолошки потреби, централноста на аспирациите кон интринзичните животни цели (интринзични минус екстринзични) и себеценењето. Дадени се вредностите добиени за пресметаните статистики мултипло R, за коефициентот на детерминација R^2 , за R^2 -дотерано, како и вредноста на стандардната грешка. Во десниот дел од табелата, дадени се статистиките на промената која ја внесува секоја од предиктор варијаблите со нејзино вклучување во моделот (статистикот „промена на R^2 “ покажува колку дополнителна варијанса на критериумската варијабла се објаснува со внесувањето на таа предиктор варијабла во моделот).

Табела 21. Статистики од мултиплата регресивна равенка

Модел					Статистики на промената				
	R	R^2	дотерано R^2	SD	промена на R^2	F	df1	df2	значај. на F
1	0,60 ^a	0,36	0,36	1,74	-0,36	135,94	1	240	0,000
2	0,66 ^b	0,44	0,44	1,63	0,08	34,45	1	239	0,000

а.Предиктор варијабли: базични психолошки потреби

б.Предиктор варијабли: базични психолошки потреби, себеценење

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Од регресивната анализа со постапката чекор по чекор, во првиот чекор добиваме модел во кој е внесена само варијаблата базични психолошки потреби како предиктор варијабла која објаснува најголем дел од варијансата на критериумската варијабла субјективна добросостојба (36,2%). Во вториот модел кој воедно е и конечниот, додадена е варијаблата себеценење, која објаснува дополнителни 8% од варијансата на субјективната добросостојба. Тоа значи дека со анализата во моделот не е вклучена и варијаблата централност на аспирациите кон интринзичните животни цели (скорот: интринзични цели минус

екстринзични цели), како статистички значаен предиктор. Моделот објаснува вкупно 43,7% од варијациите кај испитаниците во поглед на нивото на субјективната добросостојба.

Во Табела 22 се дадени статистиците за предикторските варијабли кои влегуваат во равенката и од кои всушност се добива регресивната равенка. Покрај тоа, дадени се и вредностите за семипарцијалните корелации или дел од коефициентот на корелација, со кои се утврдува колкав е уделот на секоја предиктор варијабла кога другите се отстранети.

Табела 22. Статистики за предикторските варијабли*

Модел		Коефициенти							
		Нестандард. коефициенти		Станд. коефиц.				Коли-неар.	
		B	SD	Beta	t	p	парц.	семип.	толер.
1	Константа	-14,34	1,23		-11,61	0,000			
	БППвкупно	2,53	,22	0,60	11,66	0,000	0,60	0,60	1,00
2	Константа	-14,21	1,16		-12,27	0,000			
	БППвкупно	1,80	,24	0,43	7,57	0,000	0,44	0,37	0,73
	Себеценење	1,82	,31	0,33	5,87	0,000	0,35	0,28	0,73

*Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Според формулата за регресивна равенка од статистици добиени за предикторските варијабли во испитуваниот модел $Y=B_0 + B_1(X)$, изведена е *регресивната равенка*, од која, на основа на вредностите на предиктор варијаблите може да се предвиди вредноста на субјективната добросостојба како критериумската варијабла:

$$\text{Суб. добросостојба} = -14,206 + 1,802 \times \text{БППвкупно} + 1,821 \times \text{Себеценење}$$

Вредностите за варијаблите кои се исклучени од моделот со оваа регресивна анализа се прикажани во Табела 23. Моделот 1 од оваа табела се однесува на првиот чекор од анализата, кога како предиктор варијабла е вклучена само варијаблата базични психолошки потреби бидејќи објаснува

најголем дел од варијансата на субјективната добросостојба. Во табелата се дадени статистиците на другите предиктор варијабли кои се однесуваат на нив како на исклучени од равенката. Можеме да видиме дека Beta in за варијаблата централност на аспирациите кон интринзичните животни цели (интринзични цели минус екстринзични цели), е 0,09. Тоа покажува и колкав е парцијалниот придонес на оваа варијабла во објаснувањето на индивидуалните разлики во поглед на субјективната добросостојба. Очигледно е дека уделот е значително помал од придонесот на варијаблата себеценење, а дека не е статистички значаен покажува и вредноста на p кое е поголемо од 0.05 (изнесува 0,06). Во оваа табела се дадени и вредностите за толеранцијата, кои се однесуваат на проверката дали постои мултиколинearност на варијаблите. Во случајот на варијаблите од прикажаниот модел не постои опасност од колinearност.

Табела 23. Коефициенти за варијаблите кои се исклучените од регресивната равенка

Модел						Колinear.
		Beta in	t	p	парцијална корелација	толеранција
1	Централност на аспир. кон интринзични цели	-0,12 ^a	-2,28	0,023	-0,15	0,99
	Себеценење	0,33 ^a	5,87	0,000	0,35	0,73
2	Централност на аспир. кон интринзични цели	-0,09 ^b	-1,88	0,061	-0,12	0,72

(2) Втората регресивна равенка е добиена од регресивната анализа во која како предиктор варијабли се вклучени: базични психолошки потреби, аспирации кон интринзични цели, аспирации кон екстринзични цели и себеценење.

Во Табела 24 дадено е резимето на моделот со вредностите за мултипло R, за коефициентот на детерминација R^2 , дотерано R^2 , како и за статистиците на промената.

Табела 24. Статистики од мултиплата регресивна равенка

Модел					Статистики на промената				
	R	R ²	дотерано R ²	SD	промена на R ²	F	df1	df2	значај. на F
1	0,60 ^a	0,36	0,36	1,74	0,36	135,94	1	240	0,000
2	0,66 ^b	0,44	0,44	1,63	0,08	34,45	1	239	0,000
3	0,68 ^b	0,46	0,45	1,60	0,02	8,92	1	238	0,003

а. Предиктор варијабли: базични психолошки потреби вкупно (БППвкупно)

б. Предиктор варијабли: БППвкупно, себеченење,

в. Предиктор варијабли: БППвкупно, себеченење, екстринзични цели

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Од табелата можеме да видиме дека во конечниот модел, како предиктори на субјективната добросостојба се вклучени базичните психолошки потреби, себеченењето и аспирациите кон екстринзични животни цели. Моделот објаснува 45,5% од варијансата на субјективната добросостојба.

Во продолжение, во Табела 25 дадени се статистиците за предикторските варијабли кои влегуваат во регресивната равенка.

Табела 25. Статистички за предикторските варијабли*

Коефициенти									
Модел		Нестандард. коефициенти		Станд. коефици.				Колинеар.	
		B	SD	Beta	t	p	парц.	семип.	толер.
1	Константа	-14,34	1,23		-11,61	0,000			
	БППВкупно	2,53	0,22	0,60	11,66	0,000	0,60	0,60	1,00
2	Константа	-14,21	1,16		-12,27	0,000			
	БППВкупно	1,80	0,24	0,43	7,57	0,000	0,44	0,37	0,73
	Себеценење	1,82	0,31	0,33	5,89	0,000	0,35	0,28	0,73
3	Константа	-14,96	1,17		-12,83	0,000			
	БППВкупно	1,69	0,24	0,40	7,12	0,000	0,42	0,34	0,71
	Себеценење	1,73	0,31	0,32	5,66	0,000	0,34	0,27	0,72
	Екстринзични цели	0,37	0,12	0,15	2,99	0,003	0,19	0,14	0,93

*Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Од нив е изведена регресивната равенка, на основа на која од вредностите на предиктор варијаблите може да се предвиди вредноста на субјективната добросостојба како критериумската варијабла:

$$\text{Суб. добросостојба} = -14,960 + 1,689 \times \text{БППВкупно} + 1,735 \times \text{Себеценење} + 0,372 \times \text{Екстринзични цели}$$

Следи Табела 26 во која се дадени вредностите на статистиците за варијаблите кои се исклучени од равенката. Во третиот и конечен модел, исклучена е само варијаблата аспирации кон интринзични животни цели.

Табела 26. Коефициенти за варијаблите кои се исклучените од регресивната равенка

Модел						Колинеар.
		Beta in	t	p	парцијална корелација	толеранција
1	интринзични цели	0,14 ^a	2,355	0,019	0,15	0,73
	екстринзични цели	0,17 ^a	3,323	0,001	0,21	0,94
	себеценење	0,33 ^a	5,869	0,000	0,35	0,73
2	интринзични цели	0,14 ^b	2,423	0,016	0,15	0,73
	екстринзични цели	0,15 ^b	2,987	0,003	0,19	0,93
3	интринзични цели	0,08 ^b	1,256	0,210	0,08	0,57

(3) Третата регресивна анализа се однесува на предвидувањето на субјективната добросостојба во која како предиктори се вклучени варијаблите: дисбаланс на базичните психолошки потреби (скорот БППДисбаланс), себеценење и централност на аспирациите кон интринзичните животни цели (скорот интринзични минус екстринзични цели). Во Табела 27 дадено е резимето на моделот со вредностите за мултипло R, за коефициентот на детерминација R², за дотерано R², како и за статистиците на промената. Значаен дел од варијансата на субјективната добросостојба (30,8%) објаснува само себеценењето (другите две варијабли не внесуваат статистички значајна промена) што значи дека тоа е и конечниот модел за овие предиктор варијабли.

Табела 27. Статистики од мултиплата регресивна равенка

Модел	Статистики на промената								
	R	R ²	дотерано R ²	SD	промена на R ²	F	df1	df2	значај. на F
1	0,56 ^a	0,308	0,305	1,81	0,31	106,98	1	240	0,000

а.Предиктор варијабла: себеценење

Критериумска варијабла: субјективна добросостојба

Табела 28. Статистики за предикторската варијабла

Модел		Коефициенти							
		Нестандард. коефициенти		Станд. коефиц.				Колинеар.	
		B	SD	Beta	t	p	парц.	семип.	толер.
1	Константа	-6,67	0,65		-10,18	0,000			
	Себеценење	3,04	0,29	0,55	10,34	0,000	0,555	0,55	1,00

Од вредностите во Табела 28 е изведена *регресивната равенка*, која покрај константата го содржи само коефициентот за себеценењето. На основа на равенката може да се предвиди вредноста на субјективната добросостојба:

$$\text{Субјективна добросостојба} = -6,671 + 3,044 \times \text{Себеценење}$$

Во Табела 29 се дадени вредностите на статистиците за варијаблите кои се исклучени од равенката.

Табела 29. Коефициенти за варијаблите кои се исклучените од регресивната равенка

Модел						Колинеар.
		Beta in	t	p	парцијална корелација	толеранција
1	Интринзични цели минус екстринзични	-0,05 ^a	-0,86	0,39	-0,06	0,999
	БППдисбаланс	-0,05 ^a	-0,82	0,41	-0,05	0,968

Главната хипотеза, според која со зголемување на задоволеноста на базичните психолошки потреби, на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели и на себеценењето, се зголемува нивото на субјективна добросостојба, а која беше поставена со цел да се добие едно интегрално видување на поврзаноста на субјективна добросостојба со главните претпоставени предиктори, *делумно е потврдена*. Оваа хипотеза всушност е проверена преку испитувањето на претходните хипотези. Таа е потврдена во делот во кој се претпоставува дека со зголемување на задоволеноста на

базичните психолошки потреби и со зголемување на себеценењето, се зголемува нивото на субјективна добросостојба. Хипотезата не е потврдена во делот според кој, со зголемување на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели се зголемува нивото на субјективна добросостојба.

КВАЛИТАТИВНО ИСТРАЖУВАЊЕ

Квалитативното истражување е спроведено со цел да се добијат поподлабочени сознанија за испитуваните појави во студијата и односот меѓу нив. Со оваа триангулација на методите, ќе се провери дали наодите од квалитативното истражување ќе бидат потврдени со наодите од квалитативното, односно ќе се провери кредибилноста (интерната валидност) на добиените податоци (Кениг, 2007, 2008).

Дополнителна причина за ваквата постапка е и тоа што задоволството од животот, добросостојбата, среќата и други поврзани варијабли се во голема мера културно условени (Robinson & Kirkeby, 2005; Veenhoven, 2000; 2006). Квалитативното истражување ќе даде подлабочен увид за тоа како тие се доживуваат во Македонија и дали е тоа на начин кој е во согласност со идејата на студијата. Со оглед на целта на студијата, истражувачкиот проблем на квалитативното истражување е унисон со проблемот на квантитативното истражување. Притоа, ќе се добијат сознанија за испитуваните појави кои не може да се добијат од одговорите на зададените прашалници и добиените бројки.

Проблемот на квалитативното истражување е да се испита што е тоа што придонесува испитаниците (студенти) да се чувствуваат добро и задоволно од својот живот, да се чувствуваат пријатно и среќно, односно, што е тоа што придонесува на нивната субјективна добросостојба? Ќе се добијат подлабоки сознанија за компонентите на субјективна добросостојба, односно задоволството од животот и доминантните емоционални состојби, потребите за автономија, компетенција и поврзаност, како и животните цели и вредности, а во обид да се разберат во нашиот општествено-културен контекст.

Квалитативното истражување овозможува појавите да се испитаат подлабоко, низ непосреден контакт со единките чии особини се испитуваат, што не е можно да се постигне со постапките карактеристични за квантитативната методологија. Комбинирањето на двата метода во оваа студија е обид да се

искористат позитивните страни на двата приода, а едновременно да се надокнадат пропустите. Наместо само на основа на статистичка анализа на заокружени броеви како одговори на готови понудени прашања, овозможува да се слушне и да се разбере доживувањето на субјектите и значењето кое им го придаваат на испитуваните појави.

Примерок

Примерокот го сочинуваат испитаниците кои на квантитативното истражување имаа екстремни резултати на варијаблата субјективна добросостојба, добиени со сублимирање на резултатите за задоволството од животот и односот меѓу позитивните и негативните емоции. Во основата на оваа идеја е верувањето дека токму кај овие испитаници истражуваните појави ги пројавуваат своите карактеристики многу впечатливо, а со тоа ќе дадат вредни сознанија; иако статистички гледано оваа постапка делува контрадикторно бидејќи овие испитаници како екстреми не се добри репрезенти за сите испитаници вклучени во студијата, а уште помалку за популацијата (Кениг, 2008).

При задавањето на прашалниците, сите испитаници беа замолени за евентуална натамошна соработка и беа информирани дека со мал дел од нив ќе биде потребно да се спроведе полчасовно интервју на тема поврзана со истражувањето. Со секоја студиска група беа договорени начелни термини во кои би можело да бидат спроведени интервјуата. После внесувањето на податоците од квантитативното истражување во базата на податоци за натамошна анализа, највисоките и најниските скорови на варијаблата субјективна добросостојба беа одвоени, а нивните шифри истакнати на договорените места (огласни табли), со назнака за договорените термини. Беа назначени повеќе термини од бројот на шифри, со паузи меѓу нив, со цел да се обезбедат услови да се задржи анонимноста во однос на колегите.

Од 32 издвоени шифри, 21 од испитаниците се јавија на интервјуто.

Процедура

Со селектираните испитаници беа спроведени полуструктурирани интервјуа. Оваа постапка беше одбрана поради осетливоста на темите, со цел да се обезбеди колку е можно позаштитена атмосфера, за разлика од атмосферата при фокус групи. Интервјуата беа спроведени во простории на матичните факултети на испитаниците.

АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА

Карактеристично за квалитативните истражувања, анализата на податоците е базирана на проучувањето на неколку основни теми. Темите всушност прозлегуваат од проблемот на истражувањето, такашто тие се однапред зададени и интервјуто е структурирано околу нив. Низ интервјуата со испитаниците ќе се истражува што е тоа што придонесува на нивната субјективна добросостојба продлабочено навлегувајќи во прашањата како задоволството од животот, доминантните расположенија и емоции, важноста на целите во животот и кои цели имаат суштински придонес на добросостојбата. Имено, конструктите субјективна добросостојба и базични психолошки потреби не би биле разбрани од испитаниците на адекватен начин без претходно опширно објаснување, што би создало своевидна академска и помалку комфорна атмосфера и би влијаело на спонтаноста во размислувањето и одговарањето. Затоа, тие ќе се истражуваат посредно.

Субјективната добросостојба

Со оглед на тоа што би било контрапродуктивно во интервјуата да се употребува терминот субјективна добросостојба, што би барало детално објаснување и нарушување на атмосферата, оваа тема е испитувана преку задоволството од животот, емоциите, а наизменично е користен и терминот среќа, тргнувајќи од нивната блискост, како и од практиката во литературата.

Поврзаноста на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби во размислувањата и доживувањата на испитаниците, можеме да ја согледаме во еден карактеристичен одговор на испитаничката која ќе ја наречеме Ива³⁰, инаку, со низок скор за субјективна добросостојба: „Среќа е да не ми стои некој над глава ((загрозена автономија))³¹, да бидам независна. [Н]ормални односи со родителите ((појтреба за поврзаност)), да имам пари за она што ми треба, да можам да го работам она што го сакам а не да биде мачење ((појтреба за компетенција))”. Очигледно нагласена е загрозеноста на потребата за автономија од страна на родителите, што се одразува и на односот со нив, односно на квалитетот на задоволеноста на потребата за поврзаност. Овие наоди се индикатор за нарушената субјективна добросостојба, без оглед што немаме сигурни показатели за нејзиното чувство за компетенција. Но, дури и да е тоа високо позитивно, постои сериозна загрозеност на барем една од потребите, а со тоа и нарушен баланс во задоволеноста на базичните психолошки потреби. Воедно, нејзините искази покажуваат дека состојба на мотивираност се јавува кога некоја потреба е незадоволена. Загрозените базични психолошки потреби, резултираат со тежнение и мечтаење да биде независна (а во суштина станува збор за потребата за автономија).

Испитаничката која ќе ја наречеме Милена нагласка става на она што го дефинираме како базична психолошка потреба за поврзаност. Имено таа ќе каже: „Среќата е во другите луѓе. Не можеш сам да бидеш среќен. Имам мала

³⁰ Цитатите се поместени од извадоците од интервјуата, кои се дадени во прилог. Сите имиња кои се користат за означување на одговорите на испитаниците се измислени. Дадени се заради полесно следење и анализирање на одговорите и текстот.

³¹ При транскрипција на податоците се користат одредени симболи за поверодостојно пренесување на динамиката и специфичностите на одговорите и однесувањето на испитаниците при интервјуирањето. Во извадоците поместени во прилогот се користени следниве симболи (адаптирано според Кениг, стр. 135):

- (.3) Кога во мали загради се става бројка после точка, таа означува број на поминати секунди);
- (.) Точката во мали загради означува пауза помала од една секунда;
- (збор) Текст во мали загради означува дека се работи за можни зборови што се насетуваат од слушнатото;
- (()) Во двојна мала заграда се ставаат објаснувања на авторот;
- ↓ ↑ Стрелките означуваат опаѓачка или благо растечка интонација;
- [] Средните загради означуваат едиторски рез, кој се користи при презентации на искази во текст.

сестричка, ќе ѝ подариш нешто, ќе се насмее (. 4) тоа ќе те држи цел ден. Убаво чувство”.

Сфаќањето на Сања за среќата е слично на филозофијата на Џ.С. Мил. Имено таа смета дека за среќата сама по себе е важен патот по кој се тежнее кон неа и изодувањето и искуствата на тој пат е всушност она што не прави среќни: „Среќните луѓе ги прават среќни нивните цели, на пример во работата да станат тоа и тоа (.) постигнувањето на самата цел и не е толку битно, туку патот до неа”.

Размислувањето на Весна за добриот живот укажува на заемната поврзност на базичните психолошки потреби. Имено, таа смета дека хармонијата во семејството и бракот ќе бидат поттик и за себerealизација на професионален и социјален план, а во одговорот е имплицирана и важноста на автономијата. Според неа, добриот живот подразбира: „Хармоничен брак (.) тогаш имаш поттик за многу работи, тоа можеби е основата, потоа, добро работно место, да не е премногу мачење, многу работнички, туку добра работа и добро ситуирана. Да нема тортуре на работа. [Ј]ас мислам дека среќни и задоволни луѓе се оние од средната класа, не од работничка класа, ниту оние премногу богати”. Нејзиниот одговор содржи и сфаќање за улогата на материјалното богатство кое е согласно на веќе опишуваниот однос, дека до одредено ниво, финансиите се нужно поврзани со обезбедувањето услови за задоволување на базичните психолошки потреби, но над тоа ниво, таква поврзаност не постои.

Одговорот на Мартина укажува на уште еден корелат на субјективната добросостојба, имено локусот на контрола во содејство со одбранбени реакции и механизми. Веројатно подрачјата од животот од кои не е задоволна, Мартина ги перципира како нешто што е вон нејзина моќ на владеење: „Од тие работи што јас можам да ги контролирам задоволна сум, а од тие што не можам↓...”

Илустративен пример за улогата на културата во генезата на чувството на субјективна добросостојба е испитаничката која ќе ја наречеме Флора. Таа е Албанка која е во врска со седум години постар Македонец, врска која ја крие од нејзиното семејство, бидејќи стравува дека драматично ќе бидат повредени. Нејзиниот случај е илустрација како неконгруентноста на животните цели и вредности со ставовите и вредностите на сопственото културно миље може да

биде проследено со загрозени базични потреби за поврзаност и за автономија и во крајна линија со ниска субјективна добросостојба. Таа сликовито ќе каже: „Животот е тежок (.) луѓето го прават тежок (.) многу е тешко да бидеш она што си. Од врската сум задоволна. А животот не е баш како што го посакувам. Не се чувствувам комотно, не живеам слободно, од религиска причина (.) јас сум Албанка, дечко ми е Македонец, 7 години постар од мене. [Ј]ас можам да им кажам на родителите дека ќе си одам, ама многу сум млада, ни факултет немам (.) кога би им кажала, роднините ќе ме отфрлат (.) а жал ми е за родителите, толку правеле за мене а јас да им вратам на таков начин“. Љубовта кон партнерот и љубовта кон семејството се во сериозен конфликт. Сака да се одвои од светот на младите, да биде возрасна жена, да може да биде самостојна, надвор од стегите на семејството. Ѓ пречи градот, сака да избега надвор каде што никој нема да ја види, што резултира и со резервираност кон колегите: „[П]ријатели веќе нема. Овде на факултет не можам да навлезам во разговор со колешките, многу детски ми изгледаат (.) може не се, ама така ми изгледаат (.) Луѓето не ги сфаќаат работите сериозно, животот е сериозен. [К]ај луѓето ми пречи тоа што ги почнуваат работите и ги оставаат, лежи лебу да те јадам. И озборувањата (.2), ми пречи и кога доаѓаат да ми кажат што другите зборувале за мене.”

Доживувањето на Бојана на личната добросостојба и како тоа се развива, се совпаѓа со позициите на теоријата за социјална споредба за среќата: „Од пред некое време, трнав од несреќата на другите. Заради тоа што кога ќе видам колку луѓето немаат, или колку се несреќни, колку им фали нешто, самата сфаќам дури тогаш дека јас сум пресреќна. Може некој нема родител или нема пари да го помине нормално денот, или не му оди на факултет, тогаш сфаќам дека сум среќна, дека имам поддршка од другарки”.

Потврда за одбранбената функција на ефектот „среќен над просекот”, кога на себе се гледа во позитивно светло, делумно како резултат на тоа што се пренагласува мизеријата на другите, е случајот на Трпе, кој иако има понизок скор за субјективна добросостојба на тестирањето, себе си се гледа меѓу посреќните: „Добар ми е односот дома, со другарите, ...излегувам, нема некои кавги, кога излегувам пријатно ми е. [С]ебе се гледам во посреќните”. Но тој ѝ придава важност на материјалната егистенција, на материјалната обезбеденост

на семејството (што е веројатно поврзано со причините поради кои има низок скор на субјективната добросостојба), а тоа може да се согледа во продолжението од неговото интервју: „Она што го прави животот добар е добра работа, дома односите да ти се добри, со родителите, жена вработена (.) да се има нормално колку за живот, сигурност една”. Тој на уникатен начин за спроведените интервјуа, ја нагласува важноста сопружникот да биде вработен. Станува збор за испитаник кој е на возраст од дваесетина години и не е женет.

Карактеристичен одговор за односот меѓу финансискиот успех и *задоволството од работата и животот* воопшто дава Мартина: „Ако немаш пари, тоа не е кариера, тоа е живот, тоа е преживување. Успешна кариера е само ако носи доволно пари”. Значи, работата која можеби и ја сакаме, доколку не обезбедува финансии повеќе од за обично преживување, се сфаќа како релативен неуспех, или барем не може да се смета за професионален успех и изградена кариера. Ваквото размислување е на линијата дека финансискиот успех сè повеќе се доживува како надворешен критериум за професионалниот успех и компетентноста.

Дека незадоволноста на базичните психолошки потреби резултира со фрустрации и негативни *емоционални состојби* како компонента на ниската субјективна добросостојба потврдува одговорот на Милена: „Животот ги менува луѓето. За да преживееш мора да се менуваш (.2) и луѓето стануваат лицемерни. А тоа ги води луѓето во несреќа”.

Во истиот контекст, но со поинаква животна историја, Мартина ќе каже: „Но, многу сум посериозна личност, што ми е маана, уште од дете. [М]оите се разведоа уште од две години; [М]ногу сум сериозна бидејќи ја гледам реалната состојба, (.2) ќе те кутне, (.3) можам да западнам во депресија што ќе ме држи цел ден, али до тој степен што ќе дојдам до дното. И после тоа одеднаш се кревам и сум најпозитивна и можам сè да направам. У секунда е тоа”.

Базични психолошки потреби

За базичните психолошки потреби одговорите ги добиваме посредно. Важноста на потребата за поврзаност ја идентификуваме во многу одговори. Милена вели: „Среќата е во другите луѓе. Не можеш сам да бидеш среќен. [С]ебична среќа е да ги гледаш работите само за себе. Но тоа кратко трае, посебно ако не е споделено”.

Ема додава и димензија на грижа за добросостојбата на другите кои ни се важни: „Среќа е сите што ги сакаш да се добро. Среќна ме прави доколку ме прифати околината, доколку самата знам дека припаѓам на таа околина, дека нема непријателства кон мене, да имам љубов”. Продолжува со нагласување на важноста на нешто што ние го дефинираме како потреба за компетенција: „И нормално успехот, затоа сум овде (на факултет) да направам нешто, да успеам, да станам некој и нешто, не по секоја цена, но, да догурам до некоја цел која јас сум си ја поставила”.

Важноста на поврзаноста и односите со луѓето од нашата непосредна околина за субјективната добросостојба ја илустрира случајот со Роса, која има ниска субјективна добросостојба. Таа се чувствува отфрлена, тешко се адаптира и тешко се вклучува во своето социјално окружување: „[В]о личниот живот малку потешко се снаоѓам меѓу такви луѓе... сепак се трудам да останам таква каква што сум... иако малку сум отфрлена од другите, (заради) некои размислувања. [Н]о тие ме осудуваат, зошто јас како млад човек така се однесувам и размислувам”.

Еден исказ на Мартина е многу илустративен за важноста на балансот меѓу базичните психолошки потреби за добросостојбата: „Треба да си ги средиш приоритетите, што сакаш, а и да не стигнеш, патот е битен. [Д]а се има баланс, да се посветиш на работата ама не да дојдеш после дома да им се испоразвикаш на твоите. Значи баланс, да се посветиш и на работата, но и на семејството. И да не носи многу пари, тоа е баланс. Некоја средина, тоа е поентата, да се најде некоја средина (.2) Ако треба да бираш меѓу тие две работи ↓ (.2) живееш на кредит”.

Исказот на Јасмина, мајка на 6-месечно бебе, ја илустрира важноста на поврзаноста со други лица кои ни се важни и на задоволеноста на потребата за

компетенција. Таа би била задоволна...: „Ако успееш целите да си ги оствариш без некого од страна да го загрозиш. Најбитно ми е семејството, синот. После за мене. Кариерата на второ место. Успешноста е да знаеш да го работиш тоа што го работиш (.2) и другите така ќе те ценат, после ќе си дојдат и пари (.) и така се гради кариера. [И]мам мајка, свекор, свекрва кои помагаат, сопруг што не потпаѓа под туѓо влијание, гледа за нас. Што знам, тоа ме прави среќна”. Таа е задоволна што и покрај тоа што во текот на студиите станала мајка, не е спречена да ги продолжи студиите: „Задоволна сум од животот, од тоа што сум станала мајка, имам семејство а можам и да студирам паралелно, сопругот ми е задоволен, целокупното семејство ми е задоволено. Ако не е така не можам да живеам. Среќна сум, имам убав брак”.

Животни цели

Низ интервјуата подлабоко беше испитувана улогата и важноста на интринзичните и екстринзичните животни цели.

Во поглед на улогата на интринзичните цели, Ива која има низок скор на субјективна добросостојба, дава типичен одговор во кој имплицитно е нагласена важноста на интринзичните животни цели: „Мои животни цели се да имам среќен брак, да ги продолжам пријателските односи, да имам работа што ја сакам”.

Важноста на интринзичните цели како да не е спорна, тие експлицитно или имплицитно се присутни во скоро сите одговори. Поради контроверзните сфаќања за екстринзичните цели и вредности, посебно внимание беше посветено на нив, односно како тие се доживевани од испитаниците. Во продолжение следат некои карактеристични искази.

Улогата на материјалната состојба во дефинирањето на животните услови, во контекст на проучувањето на важноста на екстринзичната цел тежнение кон материјално богатство е нагласена во одговорот на Милена: „Парите се важни, (. 3) толку работите се испревртени надвор, но гледаш и си велиш, мора да се прилагодиш и ќе преживееш, или нема да се прилагодиш и ќе патиш. Страшно е, но вистина е, парите го вртат светот. Ретко ќе најдеш денес

човек со вредности како искреност, почитување, да правиш добро за луѓето”. На прашањето дали сепак може да се сретнат овие вредности и луѓе кои ги поседуваат, таа ќе одговори: „Да, тоа постои, постои некаде, но денес го нема. Животот ги менува луѓето. За да преживееш мора да се менуваш (. 2) и луѓето стануваат лицемерни. А тоа ги води луѓето во несреќа. Контрадикторно, е но во таква мрежа сме вpletени”.

Слично мисли и Мартина: „До некој степен парите се неопходни за да биде човек среќен, дали е подобро да бидеш здрав а сиромав, или богат а болен? Денес и да си здрав, кога ќе се разболиш ќе немаш пари да се излечиш. Денеска здравјето буквално со пари се купува”.

Потврда за сфаќањето дека на финансиите им се придава поголема важност кога тие не се поседуваат доволно за пристоен живот (што е сепак субјективна проценка) е и одговорот на Јасмина: „Кај мене ((*мајеријално*)) не е важно, бидејќи имам доволно, не сме многу богати, но имам доволно. [А] за богатите: што знам, има луѓе што имаат многу пари, а децата после застрануваат, имаат проблеми, па пабе се и парите ако не може да се помогне”. Во одговорот е нагласена позицијата како на тоа гледа еден родител. Но од друга страна, оние што немаат доволно финансиски средства, „мислам дека се несреќни, тогаш не можеш да пружиш ни за себе а камоли за други (.) Кога би немале за задоволување на своите основни потреби, тогаш нема предиспозиции да се биде среќен. Ако нема кај да живее (. 2), на улица, како?”

Весна вели: „Битно е за секој човек да е богат, да има, не само за лепче, туку и за повеќе да си приушти, парата смирува, таа се троши, но денес сè се купува со пари, дури и срце се купува со пари од донор. Убави места нема да гледаш само на ТВ, туку ќе си уплатиш и ќе си отидеш. Тие што имаат пари, не работат многу, оние што немаат, мораат да работат (.) и на стари години ги мачат до пензија”.

Од пренесените искази, може да се забележи дека низ интервјуата постојано провејува сфаќање кое укажува на важноста интринзичните животни цели да бидат реализирани. Воедно, скоро сите испитаници изјавуваат дека парите се важни, но дека не се пресудни. Но, ниеден не изјави дека воопшто не се важни.

Важноста на изгледот (имиџот), Сања имплицитно го поврзува со базичните психолошки потреби и субјективната добросостојба. Таа ќе каже: „Оние што сметаат дека се грди, стануваат фрустрирани, па почнуваат да прават глупости, пластични операции, да ја зголемуваат устата со моливи (.) имам другарка што за да му се допадне некому, симна 30 кг. Нормално сега врати 40. На мене? Па, битен ми е изгледот. Најнормално гледаш да си складен, но не многу, не сум лоша толку многу ((се смее)) за да обрнувам толку многу време (.) ((Треба)) да биде со вкус, во склад (.) мене ме привлекуваат едноставни работи”.

Животните цели му даваат структура на животот, кога се тие дефинирани што е можно појасно. Кога не е така, аспирациите се неодредени, недостасува чувство на успех дури и во ситуации на конкретни постигнувања. Во оваа насока е изјавата на студентката со ниска субјективна добросостојба, која ќе ја наречеме Луција. Нејзината шифра содржи збор кој е алузија на Луцифер, а самата вели дека сака мрачни работи. Таа ќе изјави: „Дали сум задоволна (2), на прашањево мислам дека сите би одговориле не, не сум задоволна, затоа што сите се стремиме кон нешто поубаво, подобро, во било која сфера да ни биде нај, нај. Човек колку повисоко има, толку повисоко бара, бара, бара и на крај со ништо не се задоволува, така што на прашањето дали сум задоволна (.), и јас сум човечко суштество. Не сум задоволна од животот во земјава, во градов”.

...

Во одговарањето на испитаниците се забележуваат типични *обрасци* во поглед на добросостојбата или среќата. Имено, скоро сите испитаници ја нагласуваат важноста на семејството и хармонијата во него, дека среќатата е во животот со другите, со оние кои ни значат и ги сакаме и кои нас не сакаат. Важна е адаптираноста на социјалното окружување, но и независноста (автономијата), да се работи она што се сака. Среќата е во остварување на целите кои ни се вредни и важни. Само на тој начин и основните потреби е можно да бидат задоволени.

Се повторува и образецот на одговори дека материјалните добра и парите се важни во денешниот свет и начин на живеење. Тоа е состојба во која ние сме немоќни нешто да промениме. Испитаниците изјавуваат дека денес вредностите се драстично превртени и „променети на полошо“. Оваа „вистина“ се декларира и прифаќа како да е тоа објективна стварност, во која ние со ништо не придонесуваме, како во таков свет да сме просто внесени, на што мора да се прилагодиме за да преживееме или ќе патиме (како што вели Милена). Според овој образец, важна е материјалната обезбеденост, од една страна за личните потреби од што зависи субјективниот квалитет на животот а со тоа и субјективната добросостојба, од друга страна и како материјална обезбеденост на семејството. Се истакнува едно хипотетичко ниво дека е важно да се има доволно за основните потреби. Оние кои имаат доволно за нив, нагласуваат дека е важно да се има за пристоеен живот. Оние кои имаат чувство дека имаат доволно или и повеќе од тоа, имаат перцепција (сфаќање) дека парите не се важни.

Овие наоди се потполно согласни со наодите од квантитативното истражување, кои заедно осветлуваат поинакви аспекти на сложениот однос меѓу овие појави во споредба со наодите типични за развиените земји.

...

Според заклучоците, наодите од спроведените интервјуа и добиените одговори ги потврдуваат наодите од квантитативното, во смисла дека субјективната добросостојба (идентификувана преку задоволство од животот и превладување на позитивни расположенија) е поизразена кога не постои незадоволеност на базичните психолошки потреби, односно кога испитаниците не идентификуваат кај себе загрозеност на нивната потреба да бидат во тесна поврзаност со блиски и значајни други луѓе, загрозеност на потребата да бидат ефикасни и компетентни во она што им е примарана професионална (студиска) преокупација и загрозеност на потребата за автономија.

Низ одговорите на испитаниците постојано е присутно дека до посакуваниот живот се стигнува низ нешто, што со речникот користен во

студијата би се нарекло интринзични животни цели, односно посветеност на блиските, пред сè семејството, низ развој и инвестирање во себе и во професионална иднина која ќе обезбеди посакувана кариера, односно работа која ќе претставува задоволство, а на мачење, а воедно ќе носи задоволувачка материјална сатисфакција. Притоа, тежнението да се придонесува за заедницата, или да им се помага на другите се спомнува, но ретко и повеќе на декларативно ниво и без да се наведат конкретни модели на такво однесување, ниту специфични примери од сопственото однесување.

Од друга страна, од екстринзичните цели, потенцирана е важноста на материјалното богатство. Помалку нагласени се важноста на статусот и изгледот. Статусот е доживеан како показател на компетентноста, како одлика која влијае на социјалната мрежа, како моќ или потенцијал кој може да го направи животот подобар (но и не мора). Надворешниот изглед често укажува на однос кон себе сè, да се биде складен, што сепак не е пресудно.

Како заклучок за крај, квалитативното истражување ги потврди наодите на квантитативното истражување. Не даде некој резултат кој е значајно различен или контрадикторен. Она што е од исклучителна важност, е што помага во разбирањето зошто одредени состојби или појави се важни за субјективната добросостојба. Помага во разбирањето на едниот од главните наоди во истражувањето, имено важноста на аспирациите кон финансиски успех и материјално богатство, наод кој е различен споредувајќи го со наодите од истражувањата во развиените земји. Воедно помага и во разбирањето на важноста да бидат задоволени сите три базични психолошки потреби.

Ограничувања

Нужно е да се потенцира дека постои веројатност за извесно искривување на одговорите кои се давани во интервјуата, што е неможно да се контролира во потполност. Односно, не е можно да се елиминира пристрасноста во одговарањето.

Друг недостаток е местото на одржување на интервјуата, имено просториите на матичните факултети на испитаниците, кои не се сосема

природно окружување за контекстот на сите дискутирани теми. Но, од друга страна, со оглед на тоа што обезбедување на такво место е скоро невозможно, факултетските простории сепак се повеќе неутрални и поекономично решение од било кое друго.

Најнакрај, мора да се потенцира дека карактеристично за современите квалитативни истражувања е на наодите да се гледа како на конструкции со кратко траење, посебно во (општествен) систем кој интензивно се менува и варира како нашиот.

ДИСКУСИЈА

„Истапувам и се залагам за реформи на граѓанскиот морал. Нови светови за стариот. Единство на сите... Сите паркови отворени за јавноста дење и ноќе. Туберкулозата, лудилото, војните и лажливоста мора да бидат сопрени. Општа амнестија, неделни карневали... лежерни пари, слободна љубов и слободна световна црква во слободна световна држава”.

*Леополд Блум во Улис*³²

Наодите од студијата произлегуваат од квантитативното истражување кои едновременно беа проверувани и потврдени со квалитативен истражувачки пристап. Основна цел беше да се провери и утврди поврзаноста на субјективната добросостојба со испитуваните предиктор варијабли во македонскиот културен, општествен, и економски контекст. Резултатите покажуваат дека со зголемување на аспирациите кон интринзичните и екстринзичните животни цели и со нивно исполнување, се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби. Воедно, со порастот на задоволеноста на базичните психолошки потреби и себеценењето, се зголемува и нивото на субјективната добросостојба.

Некои од клучните наоди во студијата се однесуваат на појави за кои во литературата постојат спротивставени резултати, а за нив се полемизира од различни културни и социоекономски позиции. Најпрвин, резултатите за испитаниците во истражувањето покажаа дека за субјективната добросостојба е важно да не постои дисбаланс во задоволеноста на базичните психолошки потреби, односно да не постои изразено чувство на незадоволеност на било која од трите базични психолошки потреби. Вториот карактеристичен наод е во поглед на односот меѓу животните цели, а укажува дека со зголемување на централноста на аспирациите кон интринзичните цели не се зголемува нивото на субјективната добросостојба. Односно, за унапредување на субјективната добросостојба не е нужно интринзичните цели да бидат што подоминантни над екстринзичните цели (изразено како разлика меѓу нив). Секако, за субјективната добросостојба е нужно единката да има изразени автентични и здрави

³² Ова е визијата за подобар свет на Леополд Блум, карактерот од делото Улис на Џејмс Џојс.

интринзични аспирации, но кај нашиот примерок се покажа дека и екстринзичните цели се позитивно поврзани со субјективната добросостојба. Веројатно во основата на ваквата појава е што во услови на општествено-културен и економски контекст во Р. Македонија, тие меѓусебе се делумно конгруентни, високо корелираат и како да се надополнуваат. Последните наоди се специфични по тоа што се одраз на македонскиот контекст и не се во согласност со наодите од мноштво студии од развиените земји.

Истражувањето покажа дека една широко прифатена западна конструкција за односот на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби и животни цели е делумно релевантна за нашиот општествено-културен контекст, но покажа и дека постојат извесни разлики кои се условени од општествено-културниот контекст, во поглед на поврзаноста на субјективната добросостојба со интринзичните и екстринзичните цели. Поради тоа, на оваа концепција ѝ е потребна реконструкција и отвореност за културните особености за да се добие попродабочено осознавање на испитуваните појави во различни услови. Овој модел широко се применува, постојано наново се потврдува, но резултатите од ова истражување покажуваат дека сепак постојат разлики и специфичности во улогата на екстринзичните цели и во односот меѓу самите потреби во генерирањето на субјективната добросостојба. Моделот базиран доминантно на индивидуалистички вредности, во општество со колективистичка ориентација не ја објаснува тесната поврзаност на одредени димензии на екстринзичните цели со интринзичната мотивација и не ги објаснува причините зошто екстринзичната мотивација игра така важна улога во општества како нашето. Понатаму, се покажа дека и покрај тоа што вреднувањето на автономијата е под влијание на културата, што може да се одрази на нејзиниот развој и манифестирање како базична психолошка потреба, таа е сепак исклучително важна за субјективната добросостојба без оглед на овие влијанија.

Во оваа студија беше проверен еден модел на субјективната добросостојба и нејзините предиктори, односно нејзината поврзаност со базичните психолошки потреби, со животните цели и со себеченењето. Истражувано е дали исполнувањето на животните цели, посебно на интринзичните, ќе биде

проследено со задоволување на базичните психолошки потреби, а тоа со оптимално функционирање и повисока субјективна добросостојба. Дали субјективната добросостојба е поврзана со високо себеценење? Притоа, дали за субјективната добросостојба е подеднакво важно да се задоволени сите базични психолошки потреби, имено потребите за поврзаност, за компетенција, но и за автономија, без оглед на статусот што го имаат вредностите кои се поврзани со нив во општеството и без оглед на доминацијата на колективистичката ориентација во нашиот општествено-културен контекст? Ова прашање се поставува затоа што базичните психолошки потреби се претпоставува дека се универзални и дека културата не може радикално да ја промени нивната природа. Во обидите да се објаснат појавите, се разгледуваа различни сфаќања, од еволуционистички до перспективите на симболичкиот интеракционизам.

Во оваа глава, најпрвин се дискутирани податоците од дескриптивната анализа, а потоа резултатите од тестирањето на потхипотезите преку кои е проверувана главната хипотеза. На крајот, следи интерпретација на резултатите од проверката на главната хипотеза, како збирна или обединувачка хипотеза за поврзаноста на сите варијабли во истражувањето.

Дискусија на резултатите од квантитативното истражување добиени на дескриптивно ниво

Од дескриптивните статистики за субјективната добросостојба прикажани во Табела 2 можеме да заклучиме дека постои релативно висока дисперзираност на скоровите. Таа дисперзираност во најголема мера се должи на дисперзираноста на скоровите на варијаблата негативни емоции и нешто помалку на дисперзираноста на скоровите на задоволството од животот, како две од трите варијабли од кои е сублимирана варијаблата субјективна добросостојба. Токму заради постапката на сублимирање на скоровите од трите варијабли, скоровите за субјективна добросостојба се стандардизирани, со што и аритметичката средина е нула. За субјективната добросостојба можеме да

заклучуваме посредно, преку варијаблите од кои е изведена. Така, од податоците за задоволството од животот (Табела 3) може да се види дека добиената аритметичка средина е повисока од средната вредност на скалата, како реперна гранична точка за задоволство или незадоволство од животот. Во основата на оваа појава лежи објаснувањето дека луѓето вообичаено за себе проценуваат дека се надпросечно среќни и задоволни од животот, ефект кој беше подетално објаснет. Воедно, овие наоди се во согласност и со резултатите од низа дипломски работи на Институтот за психологија во Скопје, на различни примероци извлечени од македонската популација. Во нив, најчесто испитаниците себе си се гледаат како среќни и посреќни од просекот. За овој ефект поврзан со субјективната добросостојба, како сложен конструкт во чија основа се задоволство од различните подрачја на животот и позитивните емоционални искуства, објаснувањето веројатно лежи во еволуциските процеси кои го „снабдиле“ човекот со механизми кои имаат функција да обезбедуваат благо преовладување на позитивна афективна состојба (не занемарувајќи ја важната функција и на негативните емоции). Доколку не е така, човекот би бил „оставен“ стихийно да развива негативни емоционални состојби, што би се одразило негативно на адаптацијата и опстанокот воопшто. Оттука, вредноста на аритметичката средина за позитивните емоции е очекувано поголема од средната вредност на скалата, додека вредноста за негативните емоции е помала од средната вредност, што значи дека во просек според самопроценката на испитаниците, тие доживуваат помалку негативни емоции (Табела 4 и 5).

Во поглед на базичните психолошки потреби, односно самопроценката на нивната задоволеност, аритметичката средина е висока. Опсегот на скоровите е во горниот дел од скалата (над средната вредност), што е секако согласно на вкупните резултати (Табела 6). Слични се постигнувањата и за аспирациите кон интринзични цели, додека постигнувањата на аспирациите кон екстринзичните цели се со поголем опсег и поголема дисперзија, а пониска аритметичка средина (Табела 7 и 8), што е веројатно и последица на специфичноста на процесот на аспирарање кон екстринзичните цели во нашиот општествено-културен контекст што се покажа и во главните резултати.

Дескриптивните статистики за себеценењето (Табела 10) покажуваат дека аритметичката средина е прилично висока што е во согласност со сфаќањата дека луѓето вообичаено имаат повисоки самоевалуации, пред сè заради заштитната функција на себеценењето.

Дискусија на резултатите за поврзаноста на животните цели со базичните психолошки потреби

Иако во оваа студија е истражувана поврзаноста на субјективната добросостојба со другите варијабли во интеракција, на почетокот беа проверени и хипотезите за поврзаноста на животните цели со базичните психолошки потреби, поради нивната важност за субјективната добросостојба. Намерата е најпрвин да се провери поврзаноста на овие две варијабли врз што е базирана претпоставката за целиот модел.

Резултатите (Табела 11) покажуваат дека вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби се зголемува со зголемувањето на аспирациите и кон интринзичните цели и кон екстринзичните животни цели. Вредноста на коефициентите на корелација се прилично високи, со тоа што сепак корелацијата со интринзичните цели е двојно повисока. Од друга страна, зголемувањето на централноста на аспирациите кон интринзичните цели, не е следено со зголемување на вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби (како хипотеза за поврзаноста на овие две варијабли). Доколку беше така, тие наоди ќе одеа во прилог на моделот кој е инспирација на оваа студија и кој е опишан во теорискиот дел. Тоа ќе значеше дека колку аспирациите кон интринзичните цели се повисоки од аспирациите кон екстринзичните цели, толку задоволеноста на базичните психолошки потреби ќе беше поголема. Но, резултатите не се такви и иако овој резултат не може да биде силен аргумент, наведува на претпоставка дека можеби екстринзичните и интринзичните животни цели во извесна смисла се конгруентни. Во оваа насока е и резултатот дека интринзичните цели и екстринзичните цели меѓусебе високо корелираат.

Тоа значи дека е потврдена потхипотезата А.1, според која, со зголемување на аспирациите кон интринзични животни цели, се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби. Овој наод е согласен на наодите во литературата, пред сè од истражувањата на Кејсер и Рајан (Kasser & Ryan, 1993, 1996, 2001) како и од истражувањата на нивните соработници низ светот кои спровеле истражувања на примероци од различни земји, како Бразил, Канада, Германија, Русија, Романија (Chirkov et al., 2005; Ryan et al., 1999; Schmuck et al., 2000; Grouzet et al., 2005), но и едно истражување спроведено во Хрватска ги потврдува овие наоди (Brdar, 2006). Наодите се согласни и со согледувањата на Шелдон (Sheldon, 2001б) дека за субјективната добросостојба е исклучително важно изборот и развојот на животните цели да биде во согласност со автентичните потреби, вредности и интересирања.

Од друга страна и исполнувањето на екстринзичните цели може да доведе до зголемување на субјективната добросостојба, поради тоа што самиот чин на постигнување има наградувачки ефект и барем краткотрајно предизвикува чувство на ефикасност, на успех, на задоволство и со тоа придонесува на субјективната добросостојба. Во прилог на ова сфаќање може да се протолкуваат и резултатите во ова истражување, каде во квантитативниот дел не е потврдена потхипотезата А.2, според која со зголемување на аспирациите кон екстринзични цели не се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби. Односно, екстринзичните цели може да допринесат на субјективната добросостојба, што се потврдува со наодите од квалитативното истражување. Генерално, потхипотеза А, според која со зголемување на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели, се зголемува задоволеноста на базичните психолошки потреби не е потврдена.

Сепак, долгорочно гледано екстринзичните цели може да имаат автентичен и здрав позитивен ефект само во интеракција со интринзичните. Треба да се напомене дека високата корелација меѓу екстринзичните цели и субјективната добросостојба е во услови кога корелацијата меѓу субјективната добросостојба и интринзичните цели е многу повисока, како и дека интринзичните и екстринзичните цели високо корелираат. Само од резултатите во студијата не можеме да знаеме, но веројатноста е голема дека високо изразени

аспирации кон екстринзичните цели при ниско изразени аспирации кон интринзични цели, дури и при постигнување на успеси би имале краток позитивен ефект на субјективната добросостојба. Тој ефект би бил и безначаен со оглед на тоа што централноста на аспирациите кон екстринзични животни цели негативно би се одразила на задоволувањето на базичните психолошки потреби. Во прилог на ова сфаќање одат и резултатите од регресивната анализа (Табела 13, 14 и 15) кои покажуваат дека најсилни и единствени предиктори (од сите животни цели) на задоволеноста на базичните психолошки потреби се аспирациите за личен раст и за формирање и одржување на значајни врски, кои се интринзични цели. Ова е резултат од регресивната анализа кога како потенцијални предиктори се внесени посебно сите шест претпоставени животни цели.

Екстринзичните цели највисоко корелираат со базичната психолошка потреба за компетенција. Причината можеби е во тоа што екстринзичните цели се претежно поврзани со постигнување: на финансиски успех, постигнување статус во заедницата, или добар имиџ/изглед. Во овој поглед важно е дека делумно компетентноста се манифестира и низ видливи постигнувања, успеси и напредување на професионален план. Постигнувањата во сферата на општествениот статус (слава), престиж или финансиски успех, дефинитивно имаат повратно дејство како информација и показател за сопствената ефикасност и компетентност. Веројатно од овие причини, на ниво на поединечни екстринзични цели, со базичната психолошка потреба за компетенција највисоко корелира тежнението кон статус. На релација поединечни животни цели со поединечни базични психолошки потреби значајна корелација не постои единствено меѓу базичната психолошка потреба за автономија и тежнението за постигнување одреден статус во заедницата. Постигнување статус во одредена заедница подразбира почитување и адаптирање на норми и правила кои владеат во таа заедница. Тоа условно кажано „потчинување“ на надворешните критериуми, може да биде доживеано како загрозување на автономијата. Во основа на општествениот статус се почитување на барањата и нормите од заедницата, кои не мора да бидат инкорпорирани и интегрирани од единката како автентични на сопствената личност. Во таков случај, автономијата и постигнувањето статус во заедницата може да бидат спротивставени тенденции.

Интринзичните цели највисоко корелираат со базичната психолошка потреба за поврзаност, а најниско со потребата за компетенција. Овој наод е можеби резултат и на најјасната конципираност на потребата за поврзаност во прашалникот. Компетенција можеби има и асоцијации кои имаат конотација на компетитивност, престиж, кои не се посакувани и вреднувани од мнозинството. Формулацијата на прашањата за автономија кај некои испитаници можеби асоцираше на желба за самостојност, на нешто спротивно од соработливост и сл. За разлика од претходните, прашањата за поврзаност испитаниците најверојатно ги перципираа и доживеаа најнедвосмислено и согласно на идејата и концептот за оваа потреба. И самата потреба за поврзаност со значајни луѓе е вредносно најмалку Поврзаноста на животните цели и базичните психолошки потреби ќе биде дополнително расветлен низ интерпретацијата на резултатите од интеракцијата на сите предиктор варијабли на субјективната добросостојба.

Дискусија на резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби

Резултатите од истражувањето ја поддржаа потхипотезата Б, според која со зголемување на задоволеноста на базичните психолошки потреби се зголемува нивото на субјективната добросостојба (Табела 16). Оваа претпоставка е потврдена и преку високата корелација на субјективната добросостојба со вкупните постигнувања за задоволеноста на базичните психолошки потреби, но и преку потврдата на претпоставките за поврзаноста на секоја од трите потреби со субјективната добросостојба. Односно, потврдени се и потхипотезите: Б.1., според која со зголемување на задоволеноста на базичната психолошка потреба за автономија се зголемува нивото на субјективната добросостојба; потоа потхипотеза Б.2., според која, со зголемување на задоволеноста на базичната психолошка потреба за компетенција се зголемува нивото на субјективната добросостојба, како и потхипотезата Б.3., според која, со зголемување на задоволеноста на базичната психолошка потреба за

поврзаност се зголемува нивото на субјективната добросостојба. Овие наоди се согласни со наодите за овие варијабли кои доминираат во литературата, кои ја потенцираат важноста на задоволеноста на базичните психолошки потреби за оптималното функционирање и субјективната добросостојба (Patrick et al., 2007; Sheldon et al., 2001; Sheldon & Bettencourt, 2002; Ryan & Deci, 2000; Meyer et al, 2007).

Резултатите од истражувањето даваат појасна слика за односот меѓу самите базични психолошки потреби и нивната поединечна важност за субјективната добросостојба. Имено, тргнувајќи од сознанијата во литературата за разликите меѓу културите во вредносните ориентации, односно за разликите меѓу колективистичките и индивидуалистичките култури во вреднувањето на автономијата и поврзаноста со заедницата, а посебно имајќи ја предвид доминантноста на колективистичката ориентација во Р. Македонија (Кениг, 2006), беше претпоставено дека задоволувањето на секоја од трите базични психолошки не е еднакво важно за субјективната добросостојба. Тие претпоставки не се потврдија. Значи, според резултатите добиени од испитаниците (Табела 17), кои веројатно (иако ограничено) важат за македонскиот општествено културен контекст, *не е иошврдена* потхипотезата Б.4., според која колку е поголема задоволеноста на базичната психолошка потреба за поврзаност од задоволеноста на базичната психолошка потреба за автономија, толку е поголемо нивото на субјективната добросостојба; а воедно *не е иошврдена* и потхипотезата Б.5., според која, колку е поголема задоволеноста на базичната психолошка потреба за поврзаност од задоволеноста на базичната психолошка потреба за компетенција, толку е поголемо нивото на субјективната добросостојба. Овие резултати водат до еден од клучните наоди од оваа студија, дека за оптималното функционирање и за субјективната добросостојба од исклучителна важност е токму балансот меѓу базичните психолошки потреби. Односно, за оптималното функционирање и за субјективната добросостојба е важно нивната задоволеност или незадоволеност да бидат во рамнотежа.

Тоа што автономијата во колективистички општества не е високо вреднувана, наспроти важноста која се придава на поврзаноста со другите и со заедницата, се покажа дека не е доволна основа да се потврди претпоставката

дека во нашето општество различна е важноста на овие базични психолошки потреби за субјективната добросостојба. Една можност за овој наод е тоа што автономија како вредност во Европа и во колективистички општества во Азија се дефинира и доживува на различен начин, што нужно не значи и дека постојат разлики во нејзината важност за субјективната добросостојба. Поврзаноста со другите луѓе, на специфичен начин е во основата на азиските религии, филозофии и живеењето. Тоа веројатно е делумно во дискрепанца со автономијата сфатена на начин како во западните култури. Затоа можеби на прашалници кои потекнуваат од индивидуалистички општества, се добива пониско вреднување на автономијата, која е веројатно културно пристрасно дефинирана. Но, тоа никако не значи дека автентична потреба за автономија не постои или е помалку важна кај азиските народи, ниту кај припадниците на било кој друг народ. Веројатно малубројни се истражувањата кои се културно непристрасни во овој поглед, но може да се најдат ретки емпириски потврди за универзалноста на потребата за автономија (Suh, 2000; Oishi et al., 1999; Marcus & Kuyama, 1999). Друго објаснување за пониското вреднување на автономијата во азиските колективистички општества е дека таа веројатно е потиснувана. Но во таков случај, тоа би се одразило со влошување на субјективната добросостојба. Тоа е така затоа што базичните психолошки потреби се универзални и имаат вродени еволуциски основи, функционалност и оправданост. Затоа, иако културата ќе влијае во начините на нивното манифестирање, тие се своевидни аксиоми на мотивацијата, а културата не може да влијае некоја потреба да биде поважна од другите. Сите три потреби се суштински важни и доколку некоја не е задоволена, се јавува состојба на психолошки дефицит, фрустрираност и анксиозност, а организмот е мотивиран во насока на задоволување на таа потреба. За оптимално функционирање на индивидуата, нужно е да бидат задоволени сите три потреби. Притоа, така балансирани, колку е поизразено чувството на задоволеност на потребите (значи колку е поизразено кумулираното чувство на задоволеност на сите три потреби, кога една од нив не е значително незадоволена), толку е повисока субјективната добросостојба. Во суштина, идејата е дека за субјективната добросостојба е неповолно да постои дисбаланс во задоволеноста, односно да нема ситуација кога некоја потреба е изразено незадоволена. Значи, мерките всушност не се однесуваат на тоа колку

се силни потребите и дали се сите еднакво силни, туку дали на субјективната добросостојба негативно се одразува доколку некоја потреба не е задоволена. Слично како кај мотивацискиот систем на гладта, потребата за храна се јавува кога таа не е задоволена.

Овие наоди се потврдени и со квалитативното истражување, односно низ директните контакти со испитаниците. Изјавите кои ги даваа во текот на интервјуата многу често укажуваа дека тие не се задоволни од животот и не се среќни доколку поради некои причини чувствуваат загрозеност на нивната автономија, поврзаност или компетенција. Испитаничката наречена Ива која има ниска субјективна добросостојба, со неколку зборови ќе ја илустрира нивната важност. Според неа: „Среќа е да не ми стои некој над глава ((загрозена автономија)), да бидам независна. [Н]ормални односи со родителите ((поврзаност)), да имам пари за она што ми треба, да можам да го работам она што го сакам а не да биде мачење ((поврзаност за компетенција))”. Милена вели дека среќата е во другите, а размислувањата на Весна за добриот живот укажуваат на меѓусебната поврзаност на хармонијата во семејството и процесот на автономна себerealизација на професионален и социјален план. Во исказот на Мартина е сублимирана важноста на балансот меѓу базичните психолошки потреби за добросостојбата: „Треба да си ги средиш приоритетите, што сакаш, а и да не стигнеш, патот е битен. [Д]а се има баланс, да се посветиш и на работата, но и на семејството. И да не носи многу пари, тоа е баланс. Некоја средина, тоа е поентата, да се најде некоја средина (.2) Ако треба да бираш меѓу тие две работи ↓ (.2) живееш на кредит”. Накратко, квалитативното истражување ги потврди наодите за важноста на задоволеноста на базичните психолошки потреби за субјективната добросостојба, како и за важноста да не постои дисбаланс во нивната задоволеност.

Резултатите од квантитативното истражување (Табела 17) јасно покажуваат дека со зголемување на дисбалансот во задоволеноста на базичните психолошки потреби, се намалува нивото на субјективната добросостојба. Односно, оние со поизбалансиран, врамнотежени постигнувања на индикаторите за базичните психолошки потреби имаат повисока субјективна добросостојба во однос на оние со помалку избалансирани базични психолошки

потреби. Овие наоди се во согласност на истражувањето на Шелдон и Нимец од 2006 (Sheldon & Niemec, 2006).

Инаку, испитувањето на улогата на дисбалансот во задоволеноста на базичните психолошки потреби не беше планирано пред почетокот на истражувањето. Но, во текот на обработката на резултатите за разликите во задоволеноста на базичните психолошки потреби (потхипотезите Б.4 и Б.5) беше согледана оваа појава и поради нејзината исклучителна важност за субјективната добросостојба, посебно се дискутирани и овие резултати.

Во обработката на податоците не беше направена регресивна анализа во која трите базични психолошки потреби како посебни варијабли би ја предвидувале субјективната добросостојба, иако статистички може да се добие модел што ќе покаже кои потреби се најдобри предиктори. Но тој модел би бил бесмислен, тргнувајќи од сфаќањето дека она што е важно за оптималното функционирање е всушност сите потреби да бидат задоволени. Воедно и затоа што, она што е важно за субјективната добросостојба не е тоа колку се потребите задоволени, туку дали некоја потреба е значајно незадоволена. Затоа таков регресивен модел не би дал информација која би имала смисла и практична вредност.

Овие наоди се согласни на Теоријата на само-детерминираност (Self-determination theory). Според Рајс, Рајан и други автори, субјективната добросостојба е директна функција од задоволеноста на базичните психолошки потреби (Reis et al, 2000; Ryan & Deci 2000, 2006). Тоа е предуслов за оптимално функционирање. Потребата за автономија подразбира дејствување во согласност со сопствените норми и во согласност со селф-концептот. Потребата за поврзаност е изразена низ можностите да се формираат и одржуваат врски со лица кои ни се значајни. Потребата за компетентност ќе биде задоволена преку ефикасно релизирање на нашите потенцијали и постигнување на вреднувани резултати. Субјективната добросостојба се зголемува кога секојдневните активности се во согласност со базичните психолошки потреби, па оттука, субјективна добросостојба подразбира повеќе отколку да се имаат одредени црти на темпераментот и да се избегнуваат конфликтни и стресни ситуации. Субјективна добросостојба подразбира да се градат и следат лични вредности и

да се има смисла во животот, што ќе вроди со чувство на исполнетост. Колку поедини случувања во некое од животните подрачја ќе имаат влијание на субјективната добросостојба, зависи од тоа колку активностите во контекст на тоа животно подрачје ги задоволуваат базичните психолошки потреби и колку тие доживувања се пријатни или непријатни.

Денешниот начин на живеење драматично се разликува од животот на нашите претци, особено од праисторијата. Додека тие живееле во бројни заедници со кои го делеле домот и постојано биле заедно со нивните најважни, денес семејствата вообичаено имаат три до четири члена. Додека претците постојано биле поврзани со плодовите од нивната работа, денес егзистенцијата многу често се обезбедува со осамена работа пред компјутер, или на лента во фабрика. Честопати смислата на трудот и врската со ефектите од него не се видливи и разбирливи за човекот, а многу често дури и работиме на нешто со крајни ефекти кои се неприфатливи за нас. Денешниот начин на живеење многу лесно може да го загрози задоволувањето на секоја од базичните психолошки потреби.

Дискусија на резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со животните цели

Резултатите не ја поддржаа потхипотезата В, според која со зголемување на централноста на аспирациите кон интринзичните цели се зголемува нивото на субјективната добросостојба (Табела 18 и 19). Воедно, варијаблата централност на аспирациите кон интринзични цели не е вклучена во регресивната равенка како значаен предиктор на субјективната добросостојба, кога во анализата се вклучени сите главни варијабли (Табела 23). Ова е еден од клучните наоди на студијата, кој осветлува нова димензија во поглед на поврзаноста на субјективната добросостојба со централноста на аспирациите. Затоа, моделот на теоријата на самодетерминација во овој сегмент не може да биде прифатен за

нашиот примерок, а со тоа претпоставено и за нашиот општествено-културен контекст.

Во поглед на аспирациите посебно кон интринзичните и кон екстринзичните цели, резултатите потврдија дел од потхипотезите, додека дел не потврдија. Како што може да се очекува тргнувајќи од улогата и важноста на интринзичните цели, потврдена е потхипотезата В.1, според која со зголемување на аспирациите кон интринзичните цели се зголемува нивото на субјективната добросостојба. Овој наод е во согласност со сите проучени истражувања од достапната литература, пред сè истражувањата на Кејсер и Рајан (Kasser & Ryan, 1993, 1996, 2001) но и со едно истражување од нашето поблиско окружување, имено во Хрватска (Brdar, 2006). Наодите се согласни и со согледувањата на Шелдон (Sheldon, 2001б) дека за субјективната добросостојба е исклучително важно изборот и развојот на животните цели да биде во согласност со автентичните потреби, вредности и интересирања.

Оваа хипотеза ги имплицира и претпоставките за поврзаност на поединечните интринзични цели со субјективната добросостојба, па оттука *потврдени се* и потхипотезите: В.1.1, според која со зголемување на аспирациите за личен развој, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба; потоа потхипотезата В.1.2, според која со зголемување на аспирациите за формирање и одржување на значајни врски, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба; како и потхипотезата В.1.3, според која со зголемување на аспирациите за придонес во заедницата, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба.

Тоа што на нашиот примерок не се потврди потхипотезата В, имплицира дека екстринзичните цели имаат специфична улога во односот со субјективната добросостојба, посебно кога и аспирациите кон интринзичните цели се високи. Во таква ситуација, тие како да се конгруентни меѓусебе. Резултатите, не ја поддржаа и *се оспорила* потхипотезата В.2, според која со зголемување на аспирациите кон екстринзичните цели не се зголемува нивото на субјективната добросостојба. Напротив, резултатите покажаа дека субјективната добросостојба кај испитаниците се зголемува со зголемување и на аспирациите кон екстринзични цели. Овој наод ја имплицира поврзаноста на секоја од

поединечните екстринзичните цели со субјективната добросостојба, со што, *не се ипојврдија* потхипотезите од групата В.2, а тоа се следниве: В.2.1, според која со зголемување на аспирациите за стекнување материјално богатство, не се зголемува и нивото на субјективна добросостојба; потоа В.2.2, која гласи дека со зголемување на аспирациите за стекнување статус, не се зголемува и нивото на субјективна добросостојба; како и потхипотезата В.2.3, според која со зголемување на аспирациите за одржување на сопствениот изглед (имиџ), не се зголемува и нивото на субјективна добросостојба.

Објаснувањето е аналогно на тоа за поврзаноста на животните цели со базичните психолошки потреби, со оглед на тоа што базичните психолошки потреби се најсилен предиктор на субјективната добросостојба. Односно, може да се претпостави дека факторите кои се во основата на поврзаноста на животните цели со базичните психолошки потреби, веројатно се во основата и на поврзаноста на животните цели со субјективната добросостојба.

Моделот на теоријата за самодетерминација, кој е најчеста референца во сферата на базичните психолошки потреби и животните цели, не ја објаснува тесната поврзаност на одредени димензии на екстринзичните цели со интринзичната мотивација, која се појави во постигнувањата на испитаниците во ова истражување. Веројатно тука се причините за силната изразеност на екстринзичните цели и покрај вообичаените декларации на испитаниците во интервјуата дека тие не го овозможуваат патот кон автентичен квалитетен живот. Слични се наодите на Фрост и Фрост од нивната споредбена студија на примероци од САД и Романија. Кај романскиот примерок порастот на екстринзичните цели не беше проследен со пад на нивото на субјективната добросостојба (Frost & Frost, 2000).

Нашето општество е од оние во кои според Феенхофен, материјалните услови играат важна улога за субјективната добросостојба, а ова сфаќање го потврдуваат и други автори (Veenhoven, 2000; Inglehart & Klingemann, 2000; Veenhoven, 2006; Diener & Suh, 2000; Diener and Oishi, 2000; Biswas-Diener, 2008). Во отежнати услови за задоволување на базичните психолошки потреби, што веројатно се манифестира и како отежнато исполнување на интринзичните цели, специфична улога добиваат екстринзичните цели (Vansteenkiste et al., 2006;

Williams, 2000). Онаа негативна димензија на нивната компензаторна улога на која инсистираат истражувачите од развиените земји, во вакви услови како да се ублажува, а исполнувањето на екстринзичните цели делумно како да е во функција да се овозможат улови за задоволување на базични психолошки потреби. Ваквите позитивни ефекти за субјективната добросостојба постојат сè додека аспирациите кон интринзичните цели се високи и повисоки од аспирациите кон екстринзичните цели (не се мисли на централноста на аспирациите како поизразена разлика меѓу интринзичните и екстринзичните цели). Во оваа насока е сфаќањето на Рајан, Хута и соработниците, според кое вредностите се разликуваат според тоа дали се од прв, втор или трет ред. Вредностите од прв ред (како љубовта) интринзично се поврзани со базичните психолошки потреби, додека оние од втор и трет ред се еден вид деривати и тие имаат функција на компензација на незадоволените базични потреби, односно нереализираните интринзични вредности (како мотиви од прв ред). Сите други вредности се сводливи на вредностите од прв ред. Тежнението кон екстринзичните цели се јавува како компензација кога не може да се задоволат базичните психолошки потреби и не може да се следат вредности автентични и согласни на личноста (Ryan, et al., 2008). Веројатно во услови кога екстринзичните аспирации не се цел сама за себе отргната од вредностите од прв ред и кога аспирациите кон интринзичните цели се високи, во услови кога задоволувањето на базичните психолошки потреби реално е отежнато, екстринзичните цели ја добиваат таа специфична улога која е делумно конгруентна на интринзичните цели, како поткрепа на базичните психолошки потреби. Но повторно, високите аспирации кон екстринзичните цели, во ситуација кога интринзичните се инхибирани и кога екстринзичните цели се доминантни и централни, се одразуваат негативно на субјективната добросостојба. Во вакви рамки, споменатата концепција ја има базичната оправданост. Резултатите од истражувањето го покажуваат токму тоа. Имено, од 242 субјекти, само двајца имаат скор за аспирациите кон екстринзичните цели повисок од скорот за интринзичните и тоа за многу мала разлика, но тие субјекти имаат ниска вредност за субјективната добросостојба.

Квалитативното истражување недвојбено ја потврдува важноста на аспирациите кон интринзични цели и нивната поврзаност со субјективната

добросостојба, што е широко прифатено сфаќање. Но, низ интервјуата се доби потврда и за резултатите од квантитативната студија кои ја потенцираа важноста и на екстринзичните цели. Многу илустративно, испитаничката наречена Сања слично на Ц. С. Мил, ќе изјави дека за среќата е важен патот по кој се тежнее кон неа и всушност изодувањето и искуствата на тој пат се она што не прави среќни: „Среќните луѓе (*всушности*) ги прават среќни нивните цели, на пример во работата да станат тоа и тоа (.) постигнувањето на самата цел и не е толку битно, туку патот до неа”. Низ интервјуата се повторува образецот дека материјалните добра и парите се важни во денешниот свет и начин на живеење и во тоа ние сме немоќни нешто да промениме. Испитаниците тоа го изјавуваат свесно и без двоумење или стеснување. Ваквата состојба се прифаќа како „објективна стварност” за која ние со ништо не сме придонеле, но на таквиот свет „мора да се прилагодиме за да преживееме или ќе патиме” (според исказот на Милена). Во таков свет, материјалното е важно и е еден од предусловите за субјективната добросостојба. Весна ќе каже: „Битно е за секој човек да е богат, да има, не само за лепче, туку и за повеќе да си приушти, парата смирува, ...денес се се купува со пари, дури и срце се купува со пари од донор. Убави места нема да гледаш само на ТВ, туку ќе си уплатиш и ќе си отидеш. Тие што имаат пари, не работат многу, оние што немаат, мораат да работат (.) и на стари години до пензија ги мачат”. Размислувањето на Мартина ја илустрира состојбата која беше претходно дискутирана, во која финансискиот успех се повеќе се доживува како надворешен критериум за компетентноста (што индиректно е поврзано со субјективната добросостојба). Таа вели: „Ако немаш пари, тоа не е кариера, ...тоа е (*само*) живот, тоа е преживување. Успешна кариера е само ако носи доволно пари”. Улогата на изгледот (имиџот) како екстринзична цел и вредност која влијае на стилот и квалитетот на животот, а со тоа и на субјективната добросостојба, е илустрирана во исказот на Сања: „Оние што сметаат дека се грди, стануваат фрустрирани, па почнуваат да прават глупости, пластични операции, да ја зголемуваат устата со моливи (.) имам другарка што за да му се допадне некому, симна 30 кг. Нормално, сега врати 40”.

Размислувањата и исказите на интервјуираните испитаници помагаат да се разрешат евентуалните дилеми околу добиените резултати со квантитативниот

пристап, а покрај тоа што се во функција на нивна верификација, овозможуваат и подобро да се разберат.

Ако од досега дискутираното произлегува дека субјективната добросостојба е делумно природно предиспонирана, а исполнувањето зависи од срединските услови и можностите за реализирање на сопствените потенцијали, мора да се нагласи дека денес просечниот човек има многу повеќе можности, повеќе материјални услови и средства за пристоен живот од порано. Но, како ги искористува тие можности? Дали денес луѓето се посреќни од порано? Ова прашање е поконтроверзно за жителите на богатите држави. А одговорот на прашањето е дека тие можности и средства се користат за да се дојде до уште повеќе материјални средства, дека најчесто таа слобода ја искористуваат во обидите да станат уште побогати. Проекциите за сите материјални нешта кои денес „им се потребни“ на луѓето може четирикратно да ја покријат планетава (Schmuck et al., 2000). Кои се причините? Веројатно во перцепцијата и верувањето дека колку повеќе материјални средства сме стекнале, толку е поголема веројатноста дека ќе имаме добри услови за задоволување на своите (базични) потреби, а со тоа и поисполнет живот и повеќе среќа. Од друга страна, постои и една погрешна перцепција која се одразува на доживувањата во однос на базичната психолошка потреба за компетенција. Имено, сè поприсутно станува уверувањето дека ние сме компетентни само доколку постигнуваме успеси на полето на нашите интересирања и професионални активности. А денес многу често како на показатели за успехот се гледа на статусот во општеството и на приходите. Оттука, доколку нашите приходи се ниски, следи дека не сме успешни, што ја доведува во сомнеж и нашата компетенција (многу често и чувството на автономија). Значи, сè почесто само-проценката на компетентноста го добива овој силно наметнат надворешен критериум, кој се инкорпорира како валиден и вистинит, а потоа го детерминира чувството на задоволеност на базичната психолошка потреба за компетенција. Наместо чинителите на нашата среќа и задоволство да бидат интринзични, наместо нашите базични психолошки потреби да ги задоволуваат внатрешни успеси, постигнувањата да бидат мерени со внатрешни критериуми, сè почесто во борбата со имагинарните противници на нашата компетентност ултимативен показател е престижот и надмоќта над

другите. Воедно, ниските примања и лишеноста од основните услови за пристоеен живот, предизвикуваат континуирани фрустрации. Луѓето кумулираат негативни искуства поврзани со ситуациите кога се нема нешто суштинско. Да се нема е состојба на лишување, а многу често ускратување на основни нешта. Луѓето тогаш стануваат гневни. Кога немаат, луѓето се чувствуваат немоќно. Се чувствуваат некомпетентни да ги обезбедат основните животни услови за своите блиски и за себе си. Тежнението кон материјалното во помалку развиените средини не е само тежнение кон луксуз и не е тежнение кон нешто бесмислено за животот.

Во прилог на објаснувањата на релација субјективната добросостојба - животни цели, се и резултатите од корелациската анализа за односот на субјективната добросостојба со сите животни цели поединечно. Очекувано, но и во согласност со главните наоди, нивото на аспирации високо корелира со нивото на субјективната добросостојба, но она што оди во прилог на дискусијата за улогата на екстринзичните цели во генезата на субјективната добросостојба, е тоа што сите екстринзични цели посилно корелираат со субјективната добросостојба дури и од една од интринзичните цели, имено од тежнението за придонес во заедницата.

Тргувајќи од сето претходно кажано, постои генерална сомнеж во универзалната валидност на конструктот за екстринзични цели, а оттука и за инструментот Индекс на аспирации, кој произлегува од него, доколку екстринзичното се сфаќа онака како што е опишано во користената теорија. Наодите во истражувањето наведуваат на претпоставка дека потскалата за екстринзичните цели делумно „лови“ и мери димензија која е базична, односно испитаниците во прашањата како да идентификуваат нешто што е базично. Оправдана е тезата дека екстринзичните цели се компензација на незадоволени психолошки потреби. Но од друга страна, во тежнението за стекнување материјални добра многумина ќе идентификуваат една тенденција за стекнување, за обезбедување на сигурност, што има и природна основа. Затоа, во она што се нарекува тежнение или цел за стекнување материјално богатство има силна димензија која е недвојбено екстринзична и компензаторна, но има и димензија

која луѓето ја доживуваат како нешто природно и нормално, поради што и на прашањата реагираат афирмативно, односно имаат релативно високи скорови. Овие димензии во инструментот не се јасно одвоено, ако е воопшто и можно апсолутно да се диференцираат. Слична е ситуацијата и со другите екстринзични цели. Имено, стекнувањето пожелен статус во заедницата има димензија која е директно поврзана со социјалната споредба. А социјалната споредба еволуционистички гледано има и адаптивна функција. Имено, споредувањето со другите и информацијата за нас во однос на другите е корисен поттик и подесува колку дополнителен труд треба да вложиме (според Теоријата на адаптација). Такашто споредувањето и тежнението да се постигнува успех, за што понекогаш мерило е и признанието од средината, потоа стекнувањето богатство со цел да се обезбеди сигурност и пред сè безбеден живот за себе и за блиските, заедно со тежнението да се изгледа добро што ги зголемува шансите за избор на подобар партнер, се всушност адаптивни механизми. Тие имаат длабоки природни и психолошки основи и функции. Она што е оправдано во оваа концепција и што е проверено и потврдено во многу истражувања е дека на добросостојбата негативно се одразува премногу силното тежнение кон овие цели, имено кога богатството, славата и имиџот стануваат цели сами за себе одвоени од нивната адаптивна функција. Во лимитирачки социоекономски услови, како во нашето општество, кои повеќе инхибираат а помалку поттикнуваат и овозможуваат задоволување на базичните психолошки потреби, веројатно луѓето уште посилно ќе се идентификуваат со овие цели. Како надоврзување, таква функција има и појавноста, од каде произлегува и тежнението да се одржува сопствениот изглед, да се гради сопствен имиџ. Тоа се манифестира на најразлични начини условени од личните и културните вредности. И телото и вкупната појавност се вреднувани од другите, поради што на луѓето им е битно како другите го вреднуваат нивното тело. Со телото и телесното се пројавуваат личната естетика и вредности, се комуницира и суштествува. Низ изгледот се пројавува личноста. Изгледот може да влијае на изборот на потенцијално значајни луѓе и на односите со нив. Телесното е важен дел од нас, затоа за многумина изгледот е нешто високо вреднувано. Тоа креира и посебен однос кон сопствениот изглед. Веројатно ова се причините за високите мерки на аспирациите кон оваа животна цел, слични на оние за другите екстринзични цели. Наодите од квалитативното

истражување само ги потврдуваат овие сознанија. Колку што нема да се слушне дека изгледот е најважен, толку и нема да се слушне одлучно негирање дека е важен. Испитаниците посебно ја нагласуваат улогата во денешниот свет на појавното, на визуелното, на масовна и површна комуникација од секаков вид. Во свет кога бомбардирани од стимулации тешко може да се привлече нечие внимание, како приватно, така и вниманието на јавноста, станува вообичаено секоја и најмала можност да се искористува за лично изразување, да се прати став или порака. Затоа изгледот или имиџот од многумина ќе биде препознаен како вредност во оваа смисла, посебно на возраст на која се испитаниците. Од квалитативното истражување може да се увиди дека интервјуираните испитаници не изразуваат ниско вреднување на екстринзичните цели, не ги квалификуваат како нешто непожелно, нешто поради што човек би бил осуден од јавноста или би имал грижа на совеста. Испитаниците директно, отворено и суверено изјавуваат, парафразирано: да најважни се љубовта, блиските, но без никаква дилема велат дека животот е несигурен, мачен и фрустрирачки доколку човек не е материјално обезбеден и сигурен. Ваквата состојба кај испитаниците во поглед на варијаблите е согласна на тезата дека потребите мотивираат кога се незадоволени. Во општествата и средините каде минимумот е задоволен, мотивира нешто друго што не е задоволено и не може да се има реална самопроценка за важноста на материјалните предуслови. Недостатокот на материјални средства е посилено изразен во посиромашните општества, што почесто негативно се одразува на субјективната добросостојба. Се одразува негативно на процесот на задоволување на базичните психолошки потреби, чија незадоволеност предизвикува состојба на мотивираност, предизвикува тежнение кон условите кои ќе овозможат задоволување. Затоа почесто ќе изјават дека не се важни парите токму оние кои ги имаат на барем задоволително ниво, според нивна лична проценка. Дека не е важно материјалното ретко ќе се слушне од оние кои немаат доволно за минимум пристоен живот.

Дискусија на резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со себеценењето

Резултатите кај испитаниците ја поддржаа претпоставката дека со зголемување на себеценењето, се зголемува и нивото на субјективна добросостојба. Секако дека резултатите делумно се должат и на заштитната функција на себеценењето, која се рефлектира така што луѓето вообичаено имаат повишени себеevalуации и чувство на компетентност кои не се потполно согласни на реалните состојби, како и нереалистичен оптимизам. Заштитната функција на овие илузии овозможува оптимизирање на субјективната добросостојба (Taylor & Brown, 1999), што веројатно е присутно и во функционирањето на испитаниците од ова истражување. Оптималното себеценење и добросостојба воедно поттикнуваат и овозможуваат перцепција на себе сè како на кадарни да се грижиме за другите, а мотивираат и на ангажман во продуктивни и креативни активности. Ние едноставно ги филтрираме информациите кои ги восприемаме и ги менуваме (искривуваме) во позитивна насока, со што негативните сензации стануваат изолирани и помалку заканувачки. Затоа, позитивните илузии од овој вид, всушност имаат адаптивна функција. Тоа е веројатната основа што зголемувањето на себеценењето е проследено со зголемување на субјективната добросостојба. Односот на себеценењето со базичните психолошки потреби и нивната интеракција во однос на субјективната добросостојба подетално е разгледан во дискусијата на резултатите од регресивната анализа во која се вклучени сите главни варијабли.

Дискусија на резултатите за поврзаноста на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, со животните цели и со себеценењето

Резултатите за односот на субјективната добросостојба со сите главни варијабли анализирани во интеракција, покажуваат дека базичните психолошки

потреби, животните цели и себеценењето се значајни нејзини предиктори, со многу важна забелешка за специфичната улога на животните цели. Главната хипотеза, според која со зголемување на задоволеноста на базичните психолошки потреби, на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели и на себеценењето, се зголемува нивото на субјективна добросостојба е делумно потврдена. Потврдена е во делот на улогата на базичните психолошки потреби и себеценењето, но не се потврди претпоставката за улогата на централноста на аспирациите кон интринзични животни цели. Сепак, резултатите покажуваат дека животните цели, посебно интринзичните, имаат важна улога во генерирањето на субјективната добросостојба, индиректно, преку задоволувањето на базичните психолошки потреби како нејзин најсилен предиктор.

Поврзаноста на главните варијабли во истражувањето беше анализирана и со помош на регресивна анализа, конкретно со постапката чекор по чекор. Проверени се неколку варијанти на потенцијалните предиктор варијабли. Во првата варијанта беа внесени варијаблите централност на аспирациите кон интринзични животни цели заедно со базичните психолошки потреби и себеценењето. Следно, варијаблите аспирации кон интринзични животни цели и аспирации кон екстринзични животни цели беа посебно внесени во анализата, заедно со базичните психолошки потреби и со себеценењето. Во третата варијанта, во анализата беа внесени централноста на аспирациите кон интринзични животни цели, дисбалансот на базичните психолошки потреби и себеценењето. Следува интерпретација на резултатите од овие анализи.

(1) Во првата варијанта на регресивна анализа во која како индикатор на животните цели се внесени мерките за централноста на аспирациите кон интринзични животни цели (Табела 21, 22 и 23), се добива модел со коефициент на мултипла корелација од 0,66 кој е статистички значаен на ниво 0,001, ($p < 0,001$), што значи дека меѓу збирот на предикторите земени заедно и критериумската варијабла постои линерна поврзаност. Од коригираниот коефициент на мултипла детерминација (adjusted R square) кој изнесува 0,437, заклучуваме дека со овој модел, 43,7% од варијабилитетот во поглед на

субјективна добросостојба кај испитаниците се објаснува со разликите во базичните психолошки потреби и себеценењето. Во моделот како статистички значаен предиктор не е вклучена варијаблата централност на аспирациите кон интринзични животни цели. Од Beta коефициентите (Табела 22) можеме да видиме дека најголем придонес во објаснувањето на индивидуалните разлики во поглед на субјективна добросостојба имаат базичните психолошки потреби со коефициент 0,428 и себеценењето со коефициент 0,332. Од Табела 23 за варијаблите кои се исклучени од моделот, гледаме дека Beta in коефициентот (кој покажува колкав би бил уделот кога таа варијабла во следниот чекор би била вклучена во моделот) изнесува 0,091, кој е многу помал од претходните и би имал многу мал и незначителен придонес во објаснувањето на варијансата на субјективната добросостојба. Во равенката најпрвин е вклучена варијаблата базични психолошки потреби која ќе објасни 36,2% од варијансата на критериумската варијабла, а кога таа варијабла е веќе во моделот, со внесување на себеценењето се објаснуваат дополнителни 8%.

(2) Во втората варијанта на регресивна анализа кога во моделот наместо централноста на аспирациите кон интринзични животни цели ќе ги внесеме посебно постигнувањата за аспирациите кон интринзични и за аспирациите кон екстринзични животни цели (Табела 24, 25 и 26), добиваме сличен коефициент на мултипла корелација од 0,68, секако статистички значаен и тоа на ниво 0,001 ($p < 0,001$). Од коригираниот коефициент на мултипла детерминација (adjusted R square) кој изнесува 0,455 заклучуваме дека 45,5% од варијабилитетот во поглед на субјективна добросостојба кај испитаниците се објаснува со разликите во базичните психолошки потреби, себеценењето и екстринзичните животни цели. Во моделот не е вклучена варијаблата аспирации кон интринзични цели. Од Табела 24 можеме да видиме дека споредувајќи со претходниот модел (од Табела 21), повторно се вклучени базичните психолошки потреби и себеценењето (со истите статистики), на кои е додадена варијаблата аспирации кон екстринзични цели која објаснува дополнителни 2% од варијансата на субјективната добросостојба. Притоа, од Beta коефициентите заклучуваме дека најголем парцијален придонес во објаснувањето на индивидуалните разлики во поглед на

субјективна добросостојба во овој модел имаат базичните психолошки потреби со коефициент 0,40, потоа себеценењето со 0,32 и екстринзичните цели со 0,15 (Табела 25). Во овој модел, најмал придонес во објаснувањето на разликите меѓу испитаниците во поглед на субјективната добросостојба имаат аспирациите кон интринзичните животни цели. Од Табела 26 гледаме дека Beta in коефициентот изнесува 0,025 и не е статистички значаен³³.

(3) Во третата варијанта на регресивна анализа (Табела 27, 28 и 29), моделот има најнизок коефициент на мултипла корелација од 0.55, а вклучена е само варијаблата себеценење која објаснува 31% од варијабилитетот на субјективната добросостојба. Во регресивната равенка не се вклучени варијаблите дисбаланс на базичните психолошки потреби и централноста на аспирациите кон интринзични животни цели, бидејќи нивните парцијални регресивни коефициенти не се статистички значајни. Добиената регресивна равенка како предиктор го вклучува само себеценењето.

Со оглед на тоа што третиот модел има најмала оправданост, ќе ги споредиме првите два модела: моделот во кој како индикатор за животните цели е вклучена варијаблата централност на аспирациите кон интринзични животни цели, како и моделот во кој посебно се внесени варијаблите аспирации кон интринзични и аспирации кон екстринзични цели. Можеме да заклучиме дека вториот модел објаснува поголем дел од варијансата на субјективната добросостојба, а притоа ги содржи екстринзичните цели. Но, оваа варијабла објаснува само 2% дополнителна варијанса на субјективната добросостојба. Воедно, дискутабилно е дали е оправдано во еден модел кој би ја предвидувал

³³ Ваквата ситуација се јавува кога во равенката се веќе вклучени базичните психолошки потреби со кои интринзичните цели многу високо корелираат. Воедно, тоа не значи дека интринзичните цели не се значајно поврзани со субјективната добросостојба, што во продолжение на текстот е подетално објаснето.

субјективната добросостојба да се вклучи само една категорија од конструктот *живојини цели*, кој веројатно би требало да се гледа како релативно хомогенен.

Од друга страна, субјективната добросостојба највисоко корелира со целите: тежнение кон личен раст и тежнение за значајни врски, кои се интринзични цели. Ова е во согласност со резултатите од регресивната анализа за базичните психолошки потреби како критериумска варијабла во која се вклучени сите 6 животните цели како потенцијални предиктори. Во регресивната равенка која произлегува од оваа анализа, вклучени се само интринзичните животни цели за личен раст и за значајни врски. Тоа значи дека аспирациите кон интринзичните животни цели и нивното исполнување има суштинско значење за задоволувањето на базичните психолошки потреби, а имајќи ја предвид нивната важност за субјективната добросостојба, индиректно интринзичните цели се суштински важни и за субјективната добросостојба. Овие наоди се согласни на наодите во литературата, дека следењето на цели кои се автономни е поврзано со среќата и себереализацијата, наспроти тежнението кон цели за кои се чувствува присила да бидат реализирани (Miquelon & Vallerand, 2008), како и со потврдите за односот на интринзичните животни цели со базичните психолошки потреби и субјективната добросостојба (Schmuck et al., 2000; Chirkov et al., 2005; Ryan et al., 1999; Grouzet et al., 2005; Kasser & Ryan, 1993, 1996, 2001).

Тоа што регресивната анализа во која на почетокот се внесени сите варијабли не ги вклучува во моделот интринзичните животни цели како значајни предиктори, веројатно е резултат на тоа што базичните психолошки потреби и интринзичните животни цели високо корелираат. Односно, уделот на интринзичните животни цели во објаснувањето на варијансата на субјективната добросостојба најверојатно во голем дел е содржан во уделот на базичните психолошки потреби во објаснувањето на варијансата на субјективната добросостојба. Затоа кога сите овие варијабли се внесени за пресметка на регресивната равенка, откако во моделот ќе влезат базичните психолошки потреби со најголем парцијален коефициент, додавањето на животните цели не придонесува многу на објаснувањето на варијансата на субјективната добросостојба. Оттука, тоа што регресивната анализа не ги вклучува

интринзичните животни цели како значаен предиктор, не значи дека тие не се важни за разбирањето на субјективната добросостојба. Напротив.

Кога се одлучува кои варијабли би се вклучиле како предиктори на субјективната добросостојба во еден предлог модел кој би произлегол од резултатите од спроведеното истражување, имаме три можности: првата можност е категоријата („потваријаблата“) интринзични животни цели од варијаблата животни цели да ја исфрлиме и да останат само екстринзичните цели. Но, таков модел би бил бесмислен, бидејќи интринзичните и екстринзичните цели се неодвоиви делови од концептот за животни цели. Затоа, во предвидувањето на субјективната добросостојба во моделот би можело или да се задржат и интринзичните и екстринзичните цели, без оглед колкав дел од варијансата на субјективната добросостојба објаснуваат, или воопшто да не се вклучуваат животните цели, тргнувајќи од тоа што објаснуваат многу мал дел од варијансата на субјективната добросостојба кога како предиктори се вклучени заедно со базичните психолошки потреби и себеценењето. Последново ја прави целата постапка значително поекономична, бидејќи инструментот *Индекс на аспирации* има 105 ајтеми и бара многу време и напор од испитаниците. Еден ваков модел би бил заснован на базичните психолошки потреби и себеценењето како предиктори на субјективната добросостојба. Нивната силна поврзаност со субјективната добросостојба е потврдена во многу истражувања, дел од нив опишани во студијата (Patrick et al., 2007; Sheldon & Elliot, 1999; Sheldon & Bettencourt, 2002; Ryan & Deci, 2000; Meyer et al, 2007). Имено, наодите во ова истражување ги потврдуваат наодите на Шелдон и соработниците кои потребите за автономија, компетенција и поврзаност ги сметаат за најважни категории кои се поврзани со субјективната добросостојба (Sheldon et al, 2001), како и наодите на Рајс и соработниците (Reis et al, 2000) кои откриваат дека флукуациите (посебно намалувањето) во задоволеноста на било која од трите базични психолошки потреби, независно од задоволеноста на другите потреби, е предиктор на варијации (намалување) и во нивото на субјективната добросостојба.

Наодите од оваа студија се во согласност со резултатите од истражувањата на Лири и соработниците, кои говорат за важноста на себеценењето во информирањето за социјалната позиција во одреден социјален

контекст и информирањето за промените во статусот вклученост-исклученост во групата, што повратно се одразува на субјективната добросостојба (Leary, Tambor, Terdal & Downs, 1999). Од друга страна, согласни се и со наодите кои говорат дека себеценењето има заштитна функција за личноста што го одржува и нивото на субјективната добросостојба (Greenberg et al, 1999; Gohm, Baumann & Snizek, 2001, според Harber, 2005); како и со резултатите на Кембел дека луѓето со ниско себеценење ќе имаат и „кревка“ субјективна добросостојба, со почести флукуации и лесно подложна и на помали закани (Campbell, 1999).

...

И додека во развиените земји изразеното тежнение кон екстринзичните цели, пред сè кон материјалното богатство има своја мракна страна чија сенка паѓа врз субјективната добросостојба, во нашата држава тежнението кон стекнување материјални добра е релативно значаен предуслов за субјективна добросостојба. Односно, резултатите во поглед на тежнението кон стекнување материјални добра, во голема мера се навистина одраз на состојбите во Македонија. Во економски услови како што се типичните во Македонија, луѓето имаат прилично ограничени можности за задоволување на базичните психолошки потреби. Оттука, материјалното е идентификувано како можност и олеснување во процесот на задоволување на овие автентични и длабоки потреби. Значи, за многумина во Македонија, материјалното не е цел сама за себе, туку стремеж за стекнување услови кои ќе овозможат да се дојде до вистинските, автентичните цели и да се задоволат автентичните потреби. Ова е согласно на многу истражувања кои покажуваат дека во помалку развиените земји екстринзичната цел *тежнение кон стекнување материјални добра*, позитивно корелира со субјективната добросостојба, односно е предиктор посебно кај оние кои имаат приходи кои се пониски од минимум неопходните за секојдневните потреби (Nickerson et al, 2003). Односно, кога се поседуваат материјални добра на тоа неопходно ниво или повеќе, тие веќе не се фактор на субјективната добросостојба (Diener & Biswas-Diener, според Ryan & Deci, 2001). Во споредбената студија на примероци од Романија и САД, Фрост и Фрост наоѓаат: додека и кај Романците и кај Американците централноста на аспирациите кон интринзични цели позитивно корелира со субјективната добросостојба, централноста на

аспирациите кон екстринзичните цели негативно корелира со субјективната добросостојба само кај Американците. Според авторите, додека кај Американците ова тежнение е поврзано со моќ, кај Романците е поврзано со самодетерминираност и со автентичните потреби (Frost & Frost, 2000).

Во денешно време споредено со векови наназад, кога во голем дел од светот луѓето имаат можност за образование и ропството е укинато, различно од античките сфаќања дека на плебсот му е потребен патронат, денес на луѓето им е доволна слобода, слобода на избор и можности. А се верува дека луѓето ќе знаат што е најдобро за нив. Од друга страна, можностите и слободите се многу поголеми од времињата пред векови. Дали денес повеќе луѓе се среќни за разлика од тие времиња? Веројатно да. Но зошто многу од оние луѓе за кои на основа на материјалното може да се претпостави дека имаат големи можности, не се среќни? Како тие ги користат можностите? Одговорот на овие прашања лежи во начинот на кој се задоволуваат базичните психолошки потреби, а со тоа индиректно, зависи од животните цели кои се следат и исполнуваат. Ропството и кметството во минатото биле присилни форми на односи меѓу луѓето. Денес сите луѓе се слободни и независни, а всушност повторно се роба со своја пазарна вредност. Со таа разлика што системот денес има извесна софистицираност. Денес човекот како слободен, самостојно избира да биде роба и доброволно се става себе си на пазарот. А пазарот ќе му ја одреди вредноста. Човекот доброволно влегува во односи каде е третиран како нешто со што се тргува, како и секоја друга стока на берзата на стоки и услуги, при што најважно му е да постигне што повисока цена. Индивидуалното е врвна вредност. Индивидуата е сè. Човек е воден исклучиво од своите потреби и интереси, бидејќи сè друго не е во согласност со филозофијата на либералниот капитализам и би било интервенционизам. Профитот и приходот не е само материјална вредност, туку стануваат вредност и од психолошки аспект. Растргнати меѓу либерализмот и интервенционизмот, заедништвото и солидарноста закржлавуваат. Моќниот не е веќе одговорен за помалку моќниот, затоа што и двете индивидуи се слободни, со еднакви можности. А дали е можно да бидат еднакви можностите за единки со различни капацитети и можности? Секако дека не. Солидарноста е заборавена и е повеќе за потсмев. Сочувството со другиот генерира некомфорност, а воедно е и на граница на некоректност, затоа што веќе се третира како задирање во

индивидуалноста на другиот. Дали денес воопшто постојат братството, еднаквоста и слободата? Дали во нивното практикување има хуманост? Дали повикот на француската револуција за укинување на ропството и нееднаквоста доведе до хумано општество? Доколку човек и сака да се впушти да гради заедништво, наидува на луѓе затворени во својот индивидуализам. Како да се загубила вештината за заедништво со другите, иако има природна основа. А од другата страна е индивидуализмот кој не е природна состојба на духот, како што не е ниту колективизмот, доколку се екстремни и кога не се во оптимална рамнотежа. Затоа денес луѓето во ваквите крајности се или отугени во индивидуалноста и дехуманизирани, или обезличени во колективното и повторно дехуманизирани. Не случајно во азиските култури, на прашањето *како си*, во одговарањето за себе си е содржана и информација за блиските. Единката навистина одговара за себе си, но нејзината состојба е природно поврзана со состојбата на блиските други луѓе и едноставно невозможен е одговор во кој би била издвоена таа димензија. Човекот суштински е социјално битие. Во една ваква вредносна матрица, доколку човек одлучи и да се отргне од неа, ќе биде маргинализиран и многу често, нема да може да ги задоволи своите базични психолошки потреби, а како резултат, ќе биде длабоко незадоволен и несреќен.

Секако дека личниот интерес ги детерминирал односите на луѓето отсекогаш, но последниве векови и децении доби легитимација. Стана глобална вредност. Вредностите на кои се базира либералниот капитализам беа вградени во моќни системи кои се пласираа во теоријата, практиката, секојдневието, образованието на сите нивоа. Разработуван е од елита филозофи и општествени научници, со поткрепи и во биологијата и еволуцијата. Тоа денес доведе до невидена подвоеност, неразбирање за страданијата на другите, а притоа луѓето и да не се во војна. Имено, отсекогаш во човештвото постоела тенденцијата да се приграбува за себе. Оттука и робовладетелство, потчинети, војни, колонијализам, робови. Но таквите односи се формирале и одржувале на присилна основа. Еден народ кој е помоќен манифестира агресија врз друг народ и го принудува на потчинетост. Но денес, после стотици години градење на нови вредности, индивидуалистички вредности, нивна глобализација, веќе не е потребен колонијализам и војување. Денес материјалистичките вредности се сеприсутни. Во време на развиена технологија и комуникација како никогаш

досега, идеите лесно и брзо се шират, но брзо и се наметнуваат. Парадоксално е што во денешниот општествен систем сопственичките односи имаат дури и помали „трошоци за одржување“. Имено во робовладетелскиот систем, робовладетелите обезбедуваат домување и исхрана за целите семејства на робовите без оглед колку секој поединечно е способен и колку придонесува на профитот на владетелот. Воедно, единките не биле оневозможувани во планирањето на своето семејство како денес. Слично и во феудализмот, на семејствата им е обезбедувана земја а најчесто и домување. Денес, сопствениците на интернационалните глобални компании немаат такви трошоци и немаат одговорност за помалку способните единки во заедницата, одговорност која е својствена и присутна и кај многу животински видови. Оправданието е во тезата што ја шири филозофијата на либерализмот дека нема основа за постоењето на такво нешто, бидејќи такво однесување не е природно и не е реално за денешниот свет. А тој денешен свет го креираме ние. Капиталот денес не е одговорен за сите и може да ги избира само најспособните единки, со што помалку способните се оставени сами на себе, на преживување. Секако поентата не е дека робовладетелското и феудалното општество се похумани од денешното, туку поентата е во прашањето колку денешното општество на дваесетипрвиот век со сите кумулирани искуства и мудрости е воопшто хумано?

Постоечката светска економска криза е воедно и криза на вредностите на кои е заснован денешниот свет. Доказ дека функционирањето на глобалното општество е далеку од оптимално. Глобалност која е поттикнувана и искористена од поединечни интереси. Доказ за нефункционалноста на уредувањето базирано на вредности кои не ги познаваат заедништвото, одговорноста кон послабиот и помалку способниот. Поредок кој не ја познава одговорноста кон природата, со која сме природно во симбиоза, но како резултат на отуѓувањето и затвореноста во својата индивидуалност, веќе не ја доживувавме како дел од нас што резултираше со невидена агресија и деструкција кон неа. Денешните светски лидери прокламираат дека живееме во свет кој е обединет во заедница на народи, свет кој е различен од нехуманиот свет на агресија до пред половина век. Но, декларациите дека овој свет е обединет и организиран на основа на соработка и хуманост, се лицемерни и вулгарни кога се замижува пред сето она што се случува во Африка и други

делови од светот, вклучувајќи ја и Европа, вклучувајќи ја и Македонија. Во свет на индивидуи, денес кога со индивидуалниот интерес може лесно да се манипулира, цел народ (како збир на индивидуи) е присилно ставен во позиција да избере како свој интерес, да се откаже од својот колективен идентитет (како тој да не е дел и од индивидуалниот), а воедно сето тоа да го доживее и да се изјасни како да е личен интерес и личен избор на секоја единка од тој народ.

...

На крај ќе се вратиме на забелешката на Селицмен од воведот. Тоа што во психологијата и науките за човекот се случи негативните состојби како зависта, или депресивноста да се третираат како автентични, а позитивните состојби и особини како деривати, е реалноста во која живееме. Луѓето вообичаено се раѓаат со позитивни predispositions за својата личност, инаку човештвото не би опстанало. Но, попреченоста да се задоволат и да се овозможат позитивните аспекти на личноста ги генерираат негативните аспекти. Затоа тие стануваат реалност. Мрачната страна на човекот е реалност, но е маскирана во форми кои се развиле како компензација на незадоволени базични потреби, кои не ги препознаваме. Промената на таа мрачна или негативна страна делумно е можна со нејзино проучување и третирање, но само делумно. Суштински важно е да се препознае доброто и тоа да се негува. Промената и на човекот и на општеството лежи во мали промени. Менувајќи мали работи во себе, во односот со другите, се менуваме и себе си. Ја менуваме средината, заедницата, општеството. Бидејќи само така може да се промени општеството. Кога секој ќе се фати со средување на својата градина.

Ограничувања и недостатоци

Неколку моменти можеби влијаеле резултатите да ја добијат постоечката форма. Прво, тоа што истражувањето во еден дел беше базирано на опишаната теорија на самодетерминираност, која ја содржи и концепцијата за екстринзични

и интринзични животни цели и што беше користен инструментот Индекс на аспирации кој произлегува од тој концепт, се покажа како ограничување за нашиот општествено-културен контекст. Тоа не значи дека е спорна идејата за интринзична и екстринзична мотивација, туку дека понуденото објаснување не е задоволително применливо за состојбите во Р. Македонија. Секако, потребни се нови истражувања, чии наоди би придонеле во комплетирањето на одговорот. Доколку во иднина се користи инструментот за животни цели, нужно е претходно да се провери неговата содржинска валидност, посебно за екстринзичните цели.

Иако сите користени инструменти се валидирани во различни култури, меѓудругото насекаде во Европа и во различни делови од Азија, сепак, ограничувачко е тоа што користените инструменти потекнуваат од западна култура, доминантно индивидуалистичка, со специфични разлики во однос на нашата. Од такви позиции, дискутабилна е примената на било кој инструмент за себеценење, бидејќи едно прашање од типот: Јас сум личност која вреди (I am a person of worth) ќе биде различно сфатено во различните култури условено од тоа колку таа единка, односно нејзиниот селф-концепт е независен од другите или е меѓузависен со другите. Секако нужно е создавање или адаптирање на инструменти кои ќе бидат соодветни за културата. Во спротивно, дискутабилно е што всушност мериме, односно, дали она што мислиме дека го мериме, воопшто го мериме со користениот инструмент. Културата го обликува поимањето и доживувањето на емоциите, доживувањето на задоволство од животот и од различните домени на животот (дали е еквивалентно значењето да се биде задоволен од животот во западна и источна култура?), на потребите за поврзаност, компетенција и посебно автономија, понатаму на животните цели.

Во поглед на инструментот и на доживувањето на прашањата за идентификување на аспирациите кон екстринзични и интринзични животни цели, нивната формулација е таква што силно паѓа во очи универзалната вредност на интринзичните цели наспроти минливиот карактер на екстринзичните цели. Затоа, може да се очекува дека еден типичен субјект повисоко ќе ги вреднува интринзичните цели. Истовремено, поради сето претходно кажано за екстринзичните цели, типичниот субјект релативно високо ќе ги вреднува и нив.

Нешто што може да има влијание на природата на одговорите и резултатите е возраста и животното искуство на испитаниците. Возраста од околу 20 години е период кога силно се преиспитуваат вредностите наметнувани од авторитетите како родителите, општеството, културата, а кои по природа се поблиску до интринзичните. Единките на таа возраст сеуште немаат животното искуство од кое би извеле заклучок за неприкосновен приоритет на интринзичните вредности. На таа возраст повидливи и поманифестирани, а и повеќе форсирани во јавниот живот се вредности кои се поблиски до екстринзичните цели. Тие делуваат попримамливо и дури можеме да претпоставиме дека ќе бидат перципирани како пат кој ќе им овозможи да задоволат многу потреби, пред сè потребата да бидат препознаени, или потребата за некакво признание од врсниците. Ако се има предвид кои и какви вредности се привлечни за младите во општество кое е сеуште во опустошувачка транзиција на секој, секако и на вредносен план, не изненадува што младите многу суверено, автентично и свесно избираат екстринзични вредности. Воедно, тоа е возраст на која испитаниците веројатно немаат животното искуство на повторувани неуспеси, немаат искуство кое ќе ги дефинира нивните вредности. Може да се претпостави дека значаен дел од испитаниците и немаат негативни искуства во контекст на екстринзичните цели. Тие се студенти кои немаат професионално искуство кое би било тест за нивните компетенции, немаат искуство од кое би произлегло субјективното чувство за компетентност како самопроценка без оглед на постигнувањата. Животните цели може да се менуваат низ периодите од животот, од што произлегува дека се нужни лонгитудинални истражувања, кои на оваа тема се малку и во светски рамки.

Во многу осврти за истражувањата од оваа сфера (меѓудругото и од аспект на постмодерните сфаќања во современата психологија), како недостаток се нагласува моментот што сите варијабли се испитуваат со самопроценка при што не може да се контролира искривувањето кое произлегува од само-презентацијата. Појавата е неспорно присутна. Но, она што ја оправдува примената на овој метод е тоа што само-презентацијата е релевантен извор, посебно за појава како *субјективна* добросостојба. Секако веродостојноста на наодите може да биде зголемена со комбинирање на резултатите и со мерки добиени од врсници, од набљудување, од тековно бележење со електронски

уреди. Валидноста на наодите се зголемува и со триангулација на резултати од различни извори, на резултати од квантитативно и квалитативно истражување, каде квалитативниот природ помага во објаснувањето на наодите кои се недоволно објаснети со квантитативното.

На основа на примерокот, можеме да изведеме ограничени генерализации. Студентите не се репрезентативен примерок не само во однос на возраста, туку и на образовно и социјално ниво. Најсериозен недостаток е тоа што студентите се млади и немаат животни искуства кои би биле релевантни за испитуваната појава. Иако најголемиот дел од истражувањата кои се среќаваат во литературата, а кои се однесуваат на конструктите субјективна добросостојба, базични психолошки потреби или животни цели, се спроведени на студентска популација, сепак, дискутабилно е колку се релевантни наодите за овие сложени психолошки појави кога се базирани на животните стории на студенти на дваесетгодишна возраст, кои едноставно немале искуства кои суштински ќе ги конституирале нивните особини, ставови, верувања, сентименти. Немале вработување или искуство на невработеност. Немале брак, среќен или несреќен. Немаат искуства на воодушевување или разочарување од можностите и од моќта на општествените структури, воодушевување или разочарување од политиката во менувањето на светот. И да имаат такви искуства, тие се ограничени и во секој случај сеуште во почетните фази од нивното преиспитување и формирање.

Едно од ограничувањата произлегува и од самата доктрина на позитивната психологија, на која во извесна мера е базирана оваа студија. Истражувањата во оваа област и начинот на кој се презентираат резултатите наметнуваат една универзална формула за т.н. „оптимално“ функционирање, дискретно игнорирајќи ги индивидуалните разлики, специфичностите на времето во кое се живее и културните особености. Појава што беше (и сеуште е) толку својствена за „mainstream“ психологијата, за што е постојано осудувана од критичката психологија и блиските движења. Ова е посебно важно со оглед на тоа што во последно време, во современите истражувања на наодите се гледа како на нешто со кратко траење, особено во (општествен) систем кој интензивно се менува и

варира како нашиот. Немаме дилеми дека доколку екстринзичната мотивација е централна тоа негативно ќе се одрази на функционирањето на личноста и реализирањето на нејзините автентични потенцијали. Но, некои наши мотиви стануваат автономни (Олпорт) и покрај тоа што може да бидат дисфункционални доколку се централни. Но ако не се централни, тие се еден вид изданок на посуштествени мотиви, или на базичните психолошки потреби. Нема дилеми околу негативните ефекти на тежнението кон материјално богатство, доколку е централна цел во животот и ги засенува интринзичните цели. Но, доколку централните тежненија кај човекот се од интринзична природа, тежнението кон финансиски постигнувања може да биде во функција на „периферно“ задоволување на некоја базична психолошка потреба, или да придонесува за сигурноста на единката.

Поентата на оваа критика на принципите на позитивната психологија е дека нагласувајќи го позитивното, како да се анатемисаат аспектите на живеењето кои немаат позитивна обоеност, а се сепак автентични за човекот и доколку не се работи за патологија или дисфункционалност на единката, можат да имаат и заштитна функција. Водени од желбата да се надмине состојбата во која доминираа проучувањата на негативните аспекти во психичкото функционирање и се игнорирале позитивното кај луѓето, постои опасност да се отиде во другата крајност и да се игнорира негативното или непријатното, кое не може и не смее да се игнорира бидејќи е природно исто колку и позитивното. Од идеја да се надмине состојбата во која вниманието на психологијата било свртено само кон негативните аспекти на човековото функционирање, движењето за позитивна психологија добива контури на еден вид цензура на негативното. На тој начин, како што практиките на „mainstream“ психологијата се осудуваат дека доведуваат до вкалупување на луѓето во функција на општеството, постои опасност и позитивната психологија да падне во истата замка, имено трагајќи по автентичното кај човекот да ја занемари неговата автентичност и да го турка во нов калап, но многу сличен на претходниот.

Практични импликации на наодите

Улогата на психологијата во контекст на субјективната добросостојба (и воопшто) е да дејствува на план на хуманизирање на културите и општествата, да се обиде до оние што не слушаат да допре страдањето на игнорираните и немоќните. Бидејќи илузија е дека сме сите еднакви и единствени. Страшно лицемерие е кога помоќните ги угнетуваат послабите велејќи дека сите сме еднакви, со еднакви слободи, со еднаква можност за избор во секоја ситуација во животот. Ова се однесува на глобално ниво, на ниво на различни култури, држави, сојузи, економски унии, но и на локално ниво, на ниво на влада, институции, семејство, работна средина. Ние не сме еднакви и немаат сите иста слобода. А во одржувањето на таквата состојба на големо помага и психологијата. Или во најмала рака, таа е неподносливо пасивна. Скоро да нема психолошка концепција која не нагласува дека една од основните и најважните човекови тежненија (покрај личниот развој и тежнението да се биде со значајните други) е тежнението за придонес кон заедницата, алтруизмот, потребата да се направи нешто за другите, дека просоцијалното однесување (истражувања во Македонија: Поповски, 2004) дури има и наследни predispozicii итн. Но многу малку од овие тенденции гледаме во реалните општествени односи на ниво на културите во светот. Психологијата не придонесува доволно во надминувањето на најострата социјална нееднаквост и социјална неправда на планетарно ниво откако постои светот. Дури и во ова истражување испитаниците не го идентификуваат придонесувањето во заедницата како многу значајна вредност.

Тргувајќи од резултатите од истражувањето, се доаѓа до сознание дека единките покажуваат големи разлики во поглед на базичните психолошки потреби и животни цели, што потврдува дека секој си има свој особен стил, своја конструкција на животната приказна. Свој пат кон среќата. Врз овие разлики и специфичности се гради и општеството, кога секој со личните постигнувања, придонесува на општиот развој, среќа и задоволство. Историјата покажа дека светот не може да се менува со нагли промени на поширок план, со револуција. Покажа дека е кобно кога нечија конструкција за тоа како треба да се живее и како треба да биде градено општеството, „со најдобра намера“ се наметнува на

другите. Тоа не успевало ниту во античките империи, ниту во скорешните обиди на фашизмот или комунизмот, а не може да успее ни „конструкцијата“ на либералниот капитализам.

На наше локално ниво, покрај надежта во природните тенденции за враќање на состојбите кон „нормалата“ или на основната линија, она што може да се направи е да се развиваат слободите. Ако не можеме многу да влијаеме на економските, секако можеме да влијаеме на развојот на слободите и квалитетот во образованието, квалитетот на работата, информирањето, на приватните и политичките слободи, за што не се пресудни странските инвестиции. Во сферата на образованието, на младите и на општеството нема да им помогне фабрикување на луѓе со дипломи, кои некадарни да ја градат својата и општествената добросостојба ќе бидат на товар на другите, туку ќе помогне развојот на квалитетно образование, кое ќе ги оспособи луѓето најпрвин да препознаат шанса, која потоа ќе знаат и ќе бидат вешти да ја искористат. Такво општество чиј дел во секој миг сме и ние, ќе овозможи граѓаните да се развиваат во единки кадарни да преземат иницијатива, кадарни и храбри да изберат алтернатива кога ќе им се пружи шанса, вешти да ја искористат компетентно и автономно. Единки ведри и задоволни од таквиот тек на животот.

ЛИТЕРАТУРА

Baumeister, R.F., (уред.).(1999). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.

Baumeister, R.F., (1999). Introduction. Bo: Baumeister, R.F., (уред.). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.

Biswas-Diener, R.M., (2008). Material Wealth and Subjective Well-Being. Vo: Eid, M., Larsen, R.J., (ured.). *The Science of Subjective Well-Being*. London: Guilford Press

Brewster, (1992). *Values, Self and Society: Toward a Humanist Social Psychology*. New Brunswick, New Jersey: Transaction Publishers

Brdar, I., (2006). Životni ciljevi i dobrobit: je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja*, 4-5. Rijeka: Filozofski fakultet.

Brown, K. W. & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.

Brown & Marshall, (2001). Self-Esteem and Emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol.7, 575-584.

Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., & Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: Prospective, experimental and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 750-762.

Campbell, J.D., (1990, 1999). Self-Esteem and clarity of the self-concept. Bo: Baumeister, R.F., (уред.). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.

Chirkov, V., Ryan, R. M, & Willness, C. (2005). Cultural Context and Psychological Needs in Canada and Brazil: Testing a Self-Determination Approach to the Internalization of Cultural Practices, Identity, and Well-Being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 423-443.

Christopher, J.C., & Hickinbottom, S., (2008). Positive Psychology, Ethnocentrism, and the Disguised Ideology of Individualism. *Theory and Psychology*, 563-589

Costa, P.T., McCrae, R., (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 38, No. 4, p. 668-78.

Costa, P.T., & McCrae, R. R., (1992). *NEO PI – R Manual*. Psychological Assessment Resources

Csikszentmihalyi, M., (2001). Foreword. Vo: Schmuck and Sheldon (eds.) *Life Goals and Well-Being: Towards a positive psychology of Human Striving*. Göttingen: Hofrege & Huber Publishers

Csikszentmihalyi, M., (1991) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper & Row Publishers

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness Studies*, 9:1-11

Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2004). *The Handbook of Self-Determination Research*. University of Rochester Press

Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-668.

Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999) (b). The undermining effect is a reality after all: Extrinsic rewards, task interest, and self-determination. *Psychological Bulletin*, 125, 692-700.

Deigh, J., (2004) Primitive Emotions. Vo: Solomon R.C. (ed) *Thinking About Feeling*. Oxford: Oxford University Press

Diener, E., (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, Vol. 31, No. 2.

Diener E., Suh E., Oishi S., (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.

Diener, E., Lucas, R. E., (2000). Subjective Emotional Well-Being. vo Lewis, M., & Haviland, J. M., (Eds). *Handbook of Emotions* (2nd Ed.). New York: Guilford. pp. 325-337.

Diener, E., and Oishi, S. (2000). Money and happiness. vo Diener, E., and Suh, E., M.(eds.) *Culture and Subjective well-being*. London: The MIT Press.

Diener, E., and Suh, E., M. 2000. Measuring subjective well-being to compare the quality of life of cultures. vo Diener, E., and Suh, E., M.(eds.) *Culture and Subjective well-being*. London: The MIT Press.

Diener, E., and Suh, E., M. (1999). National differences in Subjective well-being. Bo: Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N., (ured.). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Duriez, B., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & De Witte, H. (2007). The social costs of extrinsic relative to intrinsic goal pursuits: Their relation with social dominance and racial and ethnic prejudice. *Journal of Personality*, 75, 757-782.

Eid, M., Larsen, R.J., (ured.). (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. London: Guilford Press

Frijda, N.H. (1999). Emotions and hedonic experience. Bo: Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N., (ured.). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation.

Frost, KM, & Frost JC (2000). Romanian and American Life Aspirations in Relation to Psychological Well-Being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31; 726

Flores & Obasi (2003). Positive psychological assessment in an increasingly diverse world. Vo: Lopez & Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC : American Psychological Association

Greenberg et al. (1999). Why Do People Need Self-Esteem? Converging Evidence That Self-Esteem Serves an Anxiety-Buffering Function. Vo: Baumeister, R.F., (Ed.). *The Self in Social Psychology*. Philadelphia: Taylor and Francis

Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M., Kim, Y. Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P. & Sheldon, K. M. (2005). The structure of goals across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*; 89, 800-816.

Harber, K.D., (2005). Self-Esteem and Affect as Information. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 276-288

Haybron, Daniel (2008). Philosophy and the Science of Subjective Well-Being. Bo: Eid & Larsen (ured.). *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press

Heatherton, T.F., & Wyland, C.L. (2003). Assessing Self-Esteem. Vo: Lopez & Snyder (Eds.), (2003) *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC : American Psychological Association

Heine, S.J., Lehman, D.R., Markus, H.R., and Kitayama, S. (1999). Is there a universal need for positive self-regard? *Psychological Review*, 106, 766-794.

Heron, J., (1992). *Feeling and Personhood: Psychology in Another Key*. London: Sage Publications

Hill, Buss (2008). Evolution and Subjective Well-Being. Vo: Eid & Larsen (eds). *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press

Ilardi, Leone, Kasser, & Ryan (1993). *General Need Satisfaction Scale*.

http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/bpns_scale.php

Inglehart, R., Klingemann, H-D, (2000). Genes, Culture, Democracy and Happiness. Во: Diener, E., & Suh, E.M., eds, *Culture and Subjective Well-being*, London: The MIT Press

Јанаков, Б. (2007) *Среќа: Прирачник за усреќување и добрување*. Софија: Богданци

Јанаков, Б. (2003). *Современа психологија на личноста*. Скопје: ЦРСП

James, William (1890, 1999) *The Self*. Во: Baumeister, R.F., (уред.).(1999). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N., (ured.).(1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation.

Kahneman, D., (1999). Objective happiness. Во: Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N., (ured.). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russel Sage Foundation

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. Во: *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Goetitingen: Hogrefe & Huber

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.

Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907-914.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.

Кениг, Н., (2006), *Хофстедовиот модел на димензии на култураи: Можности за мерење во групен и индивидуален контекст*. Необјавена докторска дисертација. Филозофски факултет - Скопје

Кениг, Н., (2007). Мултиметодската триангулација и валидноста на квалитативните истражувања во психологијата. *Годишен зборник на Филозофскиот факултет* - Скопје

Кениг, Н., (2008). *Квалитативни истражувања во психологијата*. Скопје: Филозофски факултет

La Guardia J.G., & Ryan, R.M. (2007). Why identities fluctuate: Variability in traits as a function of situational variations in autonomy support. *Journal of Personality*. 75:6,

Larsen & Eid (2008) Ed Diener and the science of subjective well-being. Vo: Eid, M., Larsen, R.J., (ured.). *The Science of Subjective Well-Being*. London: Guilford Press

Leary, M.R., Tambor, E.S., Terdal, S.K., and Downs D.L. (1999). Vo: Baumeister, R.F., (ured.).(1999). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.

Lopez & Snyder (Eds.), (2003) *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC : American Psychological Association

Lucas, R.E., (2008). Personality and Subjective Well-Being. Vo: Eid & Larsen (eds). *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press

Markus, H.R., and Kitayama, S.K. (1999). Culture and the self: Implications for cognition, emotion and motivation. Vo: Baumeister, R.F., (ured.).(1999). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.

McMahon, D., (2008). The Pursuit of Happiness in History. Vo: Eid & Larsen (eds). *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press

Meyer et al. (2007). Happiness and despair on the catwalk: Need satisfaction, well-being and personality adjustment among fashion models. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 2-17

Miquelon, P., Vallerand, R.J., (2008). Goal Motives, Well-Being, and Physical Health: An Integrative Model. *Canadian Psychology*, Vol. 49, No. 3, 241-249

Мурџева-Шкарик, О., (2007). *Ненасилна трансформација на конфликтѝи*. Скопје: Филозофски факултет

Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E., Kahneman, D., (2003). Zeroing in on the Dark Side of The American Dream: A closer Look at the Negative Consequences of the Goal for Financial Success. *Psychological Science*, 14, No. 6, 531-536

Николоски, Т., (1997). *Најредни статистички методи за психолози*. Скопје: Филозофски факултет

Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.

Oishi, S., Edward F. Diener Richard E. Lucas Eunkook M. Suh. (1999). Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol.7, 979-990

Oishi, S., & Diener, E., (2001). Goals, Culture, and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychol Bulletin*, Vol. 27, 1674.

Patrick et al. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being. *Journal of personality and Social Psychology*, vol.92, 434-457

Pavot, W., (2008). The Assessment of Subjective Well-Being: Succseses and Shorfalls. Vo: Eid & Larsen (eds). *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press

Поповски, М., (2004). Когнитивните детерминанти на просоцијалното однесување. Во: *Зборник: 30 години Инстѝиуѝи за психологија*. Куманово: Македонска ризница

Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.

Reivich & Gillham. (2003). Learned optimism: The measurement of explanatory style. Во: Lopez & Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC : American Psychological Association;

- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements within the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 24-33.
- Robinson, M.D., and Kirkeby, B.S., (2005). Happiness as a Belief System: Individual Differences and Priming in Emotion Judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.31, 1134.
- Robinson, J. (2004) Emotion: Biological Fact or Social Construction. Vo: Solomon R.C. (ed) *Thinking About Feeling*. Oxford: Oxford University Press
- Rosenberg, Morris. 1989. *Society and the Adolescent Self-Image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press; University of Maryland, U.S.
<http://www.bsos.umd.edu/socy/Research/rosenberg.htm>
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74, 1557-1586.
- Ryan, R.M., & Deci, E., (2002) Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. Vo: Deci, E., & Ryan, R.M., (eds.) *Handbook of Self-Determination Research*. Rochester: Boydell & Brewer
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American Dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.

Ryan, R. M., & Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529-565.

Scherer, U., Scherer, K., Wranik, T., Sangsue, J., Tran, V., (2004). Emotions in everyday life: probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction patterns. *Social Science Information*, Vol.43, 499.

Schimmack, U., Oishi, S., Furr, M.R., and Funder, D.C., (2004). Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.30, 1062.

Schmuck, P., Sheldon, K. M., (2001). *Life goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Goetingen: Hogrefe & Huber

Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). The relationship of well-being to intrinsic and extrinsic goals in Germany and the U.S. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.

Sheldon, K. M. & Niemec, C.P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affect well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, No 2, 331-341.

Sheldon, K. M. (2005). Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *Journal of Research in Personality*, 39, 209-223.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.

Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2002). Psychological needs and subjective well-being in social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25-38.

Sheldon, K. M., Kasser, T., (2001) Goals, Congruence, And Positive Well-Being: New Empirical Support. *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 41 No. 1, 30-50

Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Kim, Y., & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 325-339.

Sheldon, K. M. (2001). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In: *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Goettingen: Hogrefe & Huber

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical validation for humanistic ideas. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30-50.

Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.

Sheldon, K., M., Ryan, R., Rawsthorne, M., L., J. and Hirdi, B. (1997). Trait Self and True Self: Cross-Role Variation in the Big-Five Personality Traits and Its Relations With Psychological Authenticity and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 73. No. 6, 1380-1393

Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1995). Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.

Shrauger, J.S., & Schoenemann, T.J., (1979). Symbolic interactionist view of self-concept: through the looking glass darkly. *Psychological Bulletin*, 86, 549-573

Stromberg, C., & Boehnke, K. (2001). Person/Society value congruence and well-being. In: *Life Goals and Well-Being: Towards a Positive Psychology of Human Striving*. Goettingen: Hogrefe & Huber

Suh, M.E. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In Diener, E., & Suh, E.M., eds, *Culture and Subjective Well-being*, London: The MIT Press

Taylor, S.E., Brown, J.D., (1999). In: Baumeister, R.F., (ред.).(1999). *The Self in Social Psychology*. En Arbor, MI: Taylor & Francis Group.

Vansteenkiste, M., Matos, L., Lens, W., & Soenens, B. (2007). Understanding the impact of intrinsic versus extrinsic goal framing on exercise performance: The conflicting role of task and ego involvement. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 771-794.

- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal-contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41, 19-31
- Vansteenkiste, M., Duriez, B., Simons, J., & Soenens, B. (2006). Materialistic values and well-being among business students: Further evidence for their detrimental effect. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2892-2908.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27, 273-299.
- Vansteenkiste, M., Lens, W., & Deci, E. L. (2006). Intrinsic versus extrinsic goal-contents in self-determination theory: Another look at the quality of academic motivation. *Educational Psychologist*, 41, 19-31.
- Veenhoven, R., (2008). Sociological theories of subjective well-being. Bo: Eid & Larsen (уред). *The Science of Subjective Well-Being*. London: The Guilford Press.
- Veenhoven, R., (2006) *Average happiness in 95 nations 1995-2005*, World Database of Happiness, RankReport 2006-1d, Internet: worlddatabaseofhappiness.eur.nl
- Veenhoven, R., (2000). Freedom and Happiness: A Comparative Study in Forty-four Nations in Early 1990s. vo Diener, E., & Suh, E.M., eds, *Culture and Subjective Well-being*, London: The MIT Press
- Watson, D., Clark, L.A. (1994). *The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded From*. The University of Iowa.
- Wild, T. C., Enzle, M. E., Nix, G., & Deci, E. L. (1997). Perceiving others as intrinsically or extrinsically motivated: Effects on expectancy formation and task engagement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 837-848.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1756-1771.

Wilson, P. M., Longley, K., Muon, S., Rodgers, W. M., & Murray, T. C. (2006). Examining the contributions of perceived psychological need satisfaction to well-being in exercise. *Journal of Applied Biobehavioral Research*. 11, 243-264.

Wrosch, C., Miller, G.E., Scheier, M.F., and Brun de Pontet, S., (2007). Giving Up on Unattainable Goals: Benefits for Health? *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.33, 251.

РЕЗИМЕ

Субјективната добросостојба е конструкт кој се однесува на оптималното функционирање од психолошки аспект, што се манифестира низ позитивно чувство во однос на себе си и сопствениот живот, односно низ почесто доживување на задоволство од животот и пријатни емоции и ретко доживување на непријатни емоции.

Истражувачкиот проблем беше да се испита поврзаноста на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, со животните цели и со себенењето, како варијабли кои се најтесно поврзани со неа, покрај персоналните, културните и социо-економските фактори. Истражувањето е спроведено на 242 студенти од 6 студиски групи (од општествено, природно и техничко научно подрачје), при што беа зададени инструментите: General Need Satisfaction Scale, Aspiration index (Life goals), The Rosenberg Self-Esteem Scale, Positive And Negative Affect Schedule и Satisfaction With Life Scale. Мерките се обработени со корелациона и мултипла регресивна анализа. Во триангулација на методите, на 21 испитаник се спроведени и длабински полуструктурирани интервјуа на темите кои се носечки за истражувањето.

Резултатите покажуваат дека нивото на субјективната добросостојба е повисоко кога задоволеноста на базичните психолошки потреби е повисока и едновременно постои рамнотежа меѓу нив, како и кога себенењето е високо и безбедно. Во поглед на животните цели, постои позитивна поврзаност на субјективната добросостојба и со аспирациите кон интринзичните животни цели, но и со аспирациите кон екстринзичните животни цели, секако повисоко изразена со интринзичните. Но, за разлика од наодите во развиените земји, централноста на аспирациите кон интринзични цели не корелира со субјективната добросостојба, што е специфичност на ова истражување во македонски контекст, како општество каде материјалните услови играат важна улога за субјективната добросостојба. Во отежнати услови за задоволување на базичните психолошки потреби, што веројатно се манифестира и како отежнато исполнување на интринзичните цели, специфична улога добиваат екстринзичните цели.

ПРИЛОЗИ

Список на табели	226
Список на графици	228
Скала на базични психолошки потреби	229
Индекс на аспирации	231
Скала на себеченење	242
Скала на задоволство од животот	243
Скала на позитивни и негативни емоции ПАНАС	244
Легенда на кодирање при транскрипција на исказите во интервјуата	245
Извадоци од интервјуа	246

Табели	стр.
Табела 1. Структурата на примерокот студенти според студиската група и полот	116
Табела 2. Дескриптивни статистики за варијаблата субјективна добросостојба	126
Табела 3. Дескриптивни статистики за варијаблата задоволство од животот	127
Табела 4. Дескриптивни статистики добиени за позитивните емоции	127
Табела 5. Дескриптивни статистики добиени за негативните емоции	127
Табела 6. Дескриптивни статистики за варијаблата базични психолошки потреби (вкупен скор)	128
Табела 7. Дескриптивни статистики за варијаблата екстринзични цели	130
Табела 8. Дескриптивни статистики за варијаблата интринзични цели	130
Табела 9. Дескриптивни статистики добиени за централноста на аспирациите кон интринзични животни цели	131
Табела 10. Дескриптивни статистики за варијаблата себеценење	132
Табела 11. Матрица на интеркорелации помеѓу вкупниот скор за базичните психолошки потреби и аспирациите кон животните цели	134
Табела 12. Матрица на интеркорелации помеѓу вкупниот скор на базичните психолошки потреби, вредностите за сите потреби посебно и вредностите за сите животни цели посебно	137
Табела 13. Статистики од мултиплата регресивна анализа	138
Табела 14. Статистики за предикторските варијабли	139
Табела 15. Коефициенти за варијаблите кои се исклучените од регресивната равенка	141
Табела 16. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и постигнувањата на поединечните базични психолошки потреби	142
Табела 17. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и скоровите за дисбалансот меѓу базичните психолошки потреби	146
Табела 18. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба	

и вредностите за животните цели	148
Табела 19. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба и животните цели поединечно	150
Табела 20. Матрица на интеркорелации помеѓу субјективната добросостојба, базичните психолошки потреби, аспирациите кон животни цели	153
Табела 21. Статистики од мултиплата регресивна равенка и себеченењето	154
Табела 22. Статистики за предикторските варијабли	155
Табела 23. Коефициенти за варијаблите кои се исклучените од регресивната равенка	156
Табела 24. Статистики од мултиплата регресивна равенка	157
Табела 25. Статистики за предикторските варијабли	158
Табела 26. Коефициенти за варијаблите кои се исклучените од регресивната равенка	159
Табела 27. Статистики од мултиплата регресивна равенка	159
Табела 28. Статистики за предикторската варијабла	160
Табела 29. Коефициенти за варијаблите кои се исклучените од регресивната равенка	160

Графици	стр.
График 1. Дистрибуција на варијаблата субјективна добросостојба	126
График 2. Дистрибуција на варијаблата базични психолошки потреби	129
График 3. Дистрибуција на варијаблата екстринзични цели	130
График 4. Дистрибуција на варијаблата интринзични цели	131
График 5. Дистрибуција на добиените скорови за интринзични цели минус екстринзички цели	132
График 6. Дистрибуција на варијаблата себеченење	133
График 7. Парови на постигнувања за базичните психолошки потреби и аспирации кон интринзичните животните цели	135
График 8. Парови на постигнувања за базичните психолошки потреби и аспирации кон екстринзичните животните цели	136
График 9. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и базичната психолошка потреба за автономија	143
График 10. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и базичната психолошка потреба за компетенција	144
График 11. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и базичната психолошка потреба за поврзаност	144
График 12. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и вкупната задоволеност на базичните психолошки потреби	145
График 13. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за дисбалансот меѓу базичните психолошки потреби	147
График 14. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за аспирациите кон интринзични цели	149
График 15. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и за аспирациите кон екстринзични цели	149
График 16. Парови на постигнувања на испитаниците за субјективната добросостојба и себеченењето	151

Шифра: _____ Факултет: _____ Пол (заокружи) М Ж

БПС

Ве молиме да ги прочитате внимателно изјавите кои следат, размислете како се тие поврзани со Вашиот живот, а потоа означете колку тоа се однесува на Вас. Користете ја следната скала за одговарање:

1	2	3	4	5	6	7
воопшто			делумно			потполно
не е точно			точно			точно

1. Чувствувам дека сум слободен-на самиот-та да одлучувам како да го живеам животот.
2. Навистна ми се допаѓаат луѓето со кои контактирам.
3. Честопати, не се чувствувам многу компетентен-на.
4. Во животот, се чувствувам како да сум под притисок.
5. Луѓето кои ги знам велат дека сум добарра во она што го правам.
6. Имам чувство дека напредувам, кога сум со луѓето со кои контактирам.
7. Прилично се држам до себе си и немам многу социјални контакти.
8. Воопшто гледано, се чувствувам слободно да ги изразам моите идеи и ставови.

9. Луѓето со кои редовно контактирам ги сметам за пријатели.
10. Во изминатиов период бев во можност да научам интересни нови вештини.
11. Во моето секојдневие јас честопати морам да го правам она што ми е кажано да го правам.
12. Луѓето во мојот живот се грижат за мене.
13. Во повеќето денови чувствувам исполнетост од она што го правам.
14. Луѓето со кои секојдневно контактирам, ги уважаваат и земаат в обзир моите чувства.
15. Во мојот живот не добивам многу шанси да покажам колку сум способен-на.
16. Нема многу луѓе со кои сум близок-блиска.
17. Имам чувство дека во секојдневните ситуации, во голема мера можам да бидам она што сум.
18. Изгледа дека не им се допаѓам многу на луѓето со кои редовно контактирам.
19. Честопати, не се чувствувам многу способен-на.
20. Немам многу можности самиот-та за себе да решавам како да ги правам работите во мојот секојдневен живот.
21. Луѓето воопшто, се прилично пријателски кон мене.

Шифра: _____ Факултет: _____ Пол (заокружи) М Ж

СИА

Аспирации

Сите луѓе имаат долгорочни цели или аспирации. Наведени се нешта кои луѓето се надеваат дека ќе ги исполнат во текот на нивниот живот.

Во овој дел ќе најдете повеќе животни цели наведени една по една и три прашања за секоја цел. а) Колку важна е оваа цел за Вас? б) Колку е веројатно дека ќе ја исполните оваа цел во иднина? в) Колку веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Во одговарањето користете ја подолу наведената скала.

воопшто не		средно			многу	
1	2	3	4	5	6	7

Животна цел: Да бидам многу богат-а.

1. Колку важно е ова за Вас?
2. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?
3. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да се развивам и да учам нови нешта.

4. Колку важно е ова за Вас?

5. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

6. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Моето име да биде познато за многу луѓе.

7. Колку важно е ова за Вас?

8. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

9. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да имам добри пријатели на кои можам да сметам.

10. Колку важно е ова за Вас?

11. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

12. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Успешно да ги покривам знаците на старење.

13. Колку важно е ова за Вас?

14. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

15. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да работам и придонесувам за доброто на општеството.

16. Колку важно е ова за Вас?

17. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

18. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да бидам физички здрав-а.

19. Колку важно е ова за Вас?

20. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

21. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да поседувам многу нешта кои се вредни и скапи.

22. Колку важно е ова за Вас?

23. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

24. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: На крајот на животот да можам да гледам на мојот живот како на значаен и комплетен.

25. Колку важно е ова за Вас?

26. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

27. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да бидам обожуван-а од многу луѓе.

28. Колку важно е ова за Вас?

29. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

30. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да го делаам животот со некого што го сакам.

31. Колку важно е ова за Вас?

32. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

33. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Луѓето често да коментираат за тоа колку привлечно изгледам.

34. Колку важно е ова за Вас?

35. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

36. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да им помагам на луѓето на кои тоа им е потребно, не барајќи ништо за возврат.

37. Колку важно е ова за Вас?

38. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

39. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да се чувствувам добро во поглед на моето физичко здравје.

40. Колку важно е ова за Вас?

41. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

42. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да постигнам финансиски успех.

43. Колку важно е ова за Вас?

44. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

45. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да го избирам она што го правам, наместо да бидам „туркан-а“ низ животот.

46. Колку важно е ова за Вас?

47. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

48. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да бидам познат-а.

49. Колку важно е ова за Вас?

50. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

51. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да имам доверливи интимни врски и пријателства.

52. Колку важно е ова за Вас?

53. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

54. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да бидам во тек со модните трендови.

55. Колку важно е ова за Вас?

56. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

57. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да работам на тоа, светот да стане подобро место за живеење.

58. Колку важно е ова за Вас?

59. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

60. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да се одржувам себеси да бидам здрав-а и добро.

61. Колку важно е ова за Вас?

62. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

63. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да бидам богат-а.

64. Колку важно е ова за Вас?

65. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

66. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да знам и да прифатам кој/која навистина сум.

67. Колку важно е ова за Вас?

68. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

69. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Моето име да биде често присутно во медиумите.

70. Колку важно е ова за Вас?

71. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

72. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да знам и да искусам дека има луѓе кои ме сакаат и кои јас ги сакам.

73. Колку важно е ова за Вас?

74. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

75. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да го постигнам изгледот по кој копнеам.

76. Колку важно е ова за Вас?

77. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

78. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да им помагам на другите да ги подобрат своите животи.

79. Колку важно е ова за Вас?

80. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

81. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Релативно, да немам болести.

82. Колку важно е ова за Вас?

83. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

84. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да имам доволно пари да можам да купам сè што сакам.

85. Колку важно е ова за Вас?

86. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

87. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да го развивам увидот во тоа зошто ги правам работите што ги правам.

88. Колку важно е ова за Вас?

89. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

90. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да ми се восхитуваат многу различни луѓе.

91. Колку важно е ова за Вас?

92. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

93. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да имам длабоки и трајни врски и пријателства.

94. Колку важно е ова за Вас?

95. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

96. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да имам изглед кој на другите ќе им се допадне.

97. Колку важно е ова за Вас?

98. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

99. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да им помагам на луѓето во невоља.

100. Колку важно е ова за Вас?

101. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

102. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Животна цел: Да имам физички здрав животен стил.

103. Колку важно е ова за Вас?

104. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?

105. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Упатство: Подолу се наведени тврдења кои се однесуваат на Вашите општи чувства за себе сѝ. Ако потполно се согласувате со тврдењето, заокружете ПСС. Ако делумно се согласувате, заокружете СС. Ако делумно не се согласувате, заокружете НС. Доколку воопшто не се согласувате, заокружете ВНС.

	потполно се согласувам	се согласувам	не се согласувам	воопшто не се согласувам
1	ПСС	СС	НС	ВНС
2	ПСС	СС	НС	ВНС
3	ПСС	СС	НС	ВНС
4	ПСС	СС	НС	ВНС
5	ПСС	СС	НС	ВНС
6	ПСС	СС	НС	ВНС
7	ПСС	СС	НС	ВНС
8	ПСС	СС	НС	ВНС
9	ПСС	СС	НС	ВНС
10	ПСС	СС	НС	ВНС

Ве молиме, проверете дали одговорите на сите прашања. Потоа, пополнете ги рубриците:

Шифра: _____ Национална припадност: _____

Пол (заокружи): **М** **Ж** Возраст (години): _____

Шифра: _____ Факултет: _____ Пол (заокружи) М Ж

Пред Вас се наоѓаат тврдења за кои може да го изразите вашето согласување или несогласување . Со помош на скалата од 1 до 7 дадена подолу, го наведувате вашето согласување со секое тврдење, со ставање соодветен број во полето на десната страна на тврдењето. Ве молиме, 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 кажано, мојот живот е близу до животот што го посакувам.	
2.	Условите во кои се одвива мојот живот се одлични.	
3.	Задоволен-на сум од мојот живот.	
4.	За сега, ги имам остварено важните работи кои ги посакувам во мојот живот.	
5.	Кога би го живеел-а животот одново, речиси ништо не би променил-а.	

ПАНАС

Упатство: подолу се наведени повеќе зборови кои опишуваат различни чувства, емоции или емоционални состојби. Прочитајте го секој збор, или пар од зборови и во продолжение заокружете го бројот кој означува во кој обем сте се чувствуваале на тој начин воопшто во Вашиот живот? При одговарањето, користете ја следнава скала:

	1	2	3	4	5
	многу малку или воопшто не	малку	средно	често	премногу
ентузијастично	1	2	3	4	5
уплашено	1	2	3	4	5
возбудено, поттикнато	1	2	3	4	5
засрамено	1	2	3	4	5
инспирирано	1	2	3	4	5
вознемирено	1	2	3	4	5
непријателски расположен-а	1	2	3	4	5
љубопитно, заинтересирано	1	2	3	4	5
виновно	1	2	3	4	5
силно	1	2	3	4	5
гордо	1	2	3	4	5
нервозно	1	2	3	4	5
одлучно, цврсто	1	2	3	4	5
многу претрашено	1	2	3	4	5
енергично, активно	1	2	3	4	5
мачно, нелагодно	1	2	3	4	5
прилично раздразнето	1	2	3	4	5
љубезно, учтиво	1	2	3	4	5
потштено	1	2	3	4	5
живо, подвижно	1	2	3	4	5

Ве молиме, проверете дали одговорите на сите прашања. Потоа, пополнете ги рубриците:

Шифра: _____

Национална припадност: _____

Возраст (години): _____

Пол (заокружи): М Ж

Легенда на кодирање при транскрипција на исказите во интервјуата

При транскрипција на податоците се користат одредени симболи за поверодостојно пренесување на динамиката и специфичностите на одговорите и однесувањето на испитаниците при интервјуирањето. Во извадоците поместени во прилогот се користени следниве симболи (адаптирано според Кениг, стр. 135):

- (.3) Кога во мали загради се става бројка после точка, таа означува број на поминати секунди);
- (.) Точката во мали загради означува пауза помала од една секунда;
- (збор) Текст во мали загради означува дека се работи за можни зборови што се насетуваат од слушнатото;
- (()) Во двојна мала заграда се ставаат објаснувања на авторот;
- ↓↑ Стрелките означуваат опаѓачка или благо растечка интонација;
- [] Средните загради ознауваат едиторски рез, кој се користи при презентации на искази во текст.

Извадоци од интервјуа

Мартина:

Прашање: Што е важно да се биде среќен?

До некој степен парите се неопходни за да биде човек среќен, дали е подобро да бидеш здрав а сиромав, или богат а болен? Денес и да си здрав, кога ќе се разболиш ќе немаш пари да се излечиш. Денеска здравјето буквално со пари се купува.

Прашање: Колку треба да се има?

Доволно. Доволно за нормален живот. Но што е нормален живот. Треба да се има граница.

Прашање: Дали придонесува изгледој или да се биде познат?

Не, мене ми е супер да ме знаат тие кругови што јас сакам да ги знам. Точно е дека парите се моќ и некогаш луѓето ги купуваат другите со пари. Да, важно е за да имаш пријатели да бидеш познат во некои кругови, но да ги стекнеш со почит, со она што си.

Прашање: Какви расположенија преовладуваат кај тебе?

Секакви. Но многу сум посериозна личност, што ми е маана, уште од дете. [М]оите се разведоа уште од две години; [М]ногу сум сериозна бидејќи ја гледам реалната состојба (.2) ќе те кутне (.3) можам да западна во депресија што ќе ме држи цел ден, али до тој степен што ќе дојдам до дното. И после тоа одеднаш се кревам и сум најпозитивна и можам сè да направам. У секунда е тоа.

Прашање: Како гледаш на својот живот?

Во последно време се имам сменето многу, го живеам животот од ден за ден, ги ценам работите што ми се случиле во денот и тие да ми бидат поткрепа за понатаму. Не дека ми е безвредно и бесцелно да зборувам за животот бидејќи еден ден ќе заврши, толку е тоа е иронично (.) и банално (.2) така што сконцентрирај се на луѓето (.3) на тој начин гледам и не ни размислувам за животот (.) и што биде, биде.

Прашање: Како го живееш?

Се трудам најдобро што можам. Од тие работи што јас можам да ги контролирам задоволна сум, а од тие што не можам,

Прашање: Што ѝридонесува да бидеме задоволни од живојој?

Истото е со среќата, пак ќе ти одговорам, пак со луѓето. Пријателите, блиските. Кариерата и парите на второ место. Ако немаш пари, тоа не е кариера, тоа е живот, тоа е преживување. Успешна кариера е само ако носи доволно пари.

Важно е да се биде задоволен од себе си, од својот круг. Треба да си ги средиш приоритетите, што сакаш, а и да не стигнеш, патот е битен. [Д]а се има баланс, да се посветиш на работата ама не да дојдеш после дома да им се испоразвикаш на твоите. Значи баланс, да се посветиш и на работата, но и на семејството. И да не носи многу пари, тоа е баланс. Некоја средина, тоа е поентата, да се најде некоја средина (.2) Ако треба да бираш меѓу тие две работи ↓ (.2) живееш на кредит.

Прашање: какви цели водајќи кон среќа и задоволство од живојој?

Важно е човек да се самоспознае, да создаде свој круг и тој круг да го шири. Тој круг само по себе создава среќа. Тоа понатаму се шири со брак и тоа се враќа со внуците. Едноставно е, кај мене се многу едноставни работите. Внатрешен мир и контакт со себе.

Милена:

Парите се важни (. 3) толку работите се испревртени надвор, но гледаш и си велиш, мора да се прилагодиш и ќе преживееш, или нема да се прилагодиш и ќе патиш. Страшно е, но вистина е, парите го вртат светот. Ретко ќе најдеш денес човек со вредности како искреност, почитување, да правиш добро за луѓето.

Прашање: Дали ѝоа ѝосјои денес?

Да, тоа постои, постои некаде, но денес го нема. Животот ги менува луѓето. За да преживееш мора да се менуваш (. 2) и луѓето стануваат лицемерни. А тоа ги води луѓето во несреќа. Контрадикторно, е но во таква мрежа сме вплетени.

Прашање: Како гледаш на среќајќа?

Среќата е во другите луѓе. Не можеш сам да бидеш среќен. Имам мала сестричка, ќе ѝ подариш нешто, ќе се насмее (. 4) тоа ќе те држи цел ден. Убаво чувство.

[С]ебична среќа е да ги гледаш работите само за себе. Но тоа кратко трае, посебно ако не е споделено.

Јасмина:

Прашање: Кои вредносѝи доминираат кај неа, кои цели во живојоѝи?

Да се успее, да нема притисоци.

Прашање: Што е успех?

Ако успееш целите да си ги оствариш без некого од страна да го загрозиш. Најбитно ми е семејството, синот. После за мене. Кариерата на второ место. Успешноста е да знаеш да го работиш тоа што го работиш (.2) и другите така ќе те ценат, после ќе си дојдат и пари (.) и така се гради кариера.

Прашање: Што е среќа?

Многу работи (.2) ситни работи, имам мајка, свекор, свекрва кои помагаат, сопруг што не потпаѓа под туѓо влијание, гледа за нас (.3) што знам, тоа ме прави среќна.

Задоволна сум од животот, од тоа што сум станала мајка, имам семејство а можам и да студирам паралелно, сопругот ми е задоволен, целокупното семејство ми е задоволено. Ако не е така не можам да живеам. Среќна сум, имам убав брак.

Прашање: дали се важни паритѝе, кариерата?

Кај мене не е важно, бидејќи имам доволно, не сме многу богати, но имам доволно. [А] за богатите: што знам, има луѓе што имаат многу пари, а децата после застрануваат, имаат проблеми, па дабе се и парите ако не може да се помогне.

Прашање: дали се важни паритѝе за они што немаат?

Мислам дека се несреќни, тогаш не можеш да пружиш ни за себе а камоли за други (.) Кога би немале за задоволување на своите основни потреби, тогаш нема предиспозиции да се биде среќен. Ако нема кај да живее (. 2), на улица, како?

Ива:

Среќа е да не ми стои некој над глава, да бидам независна. [Н]ормални односи со родителите, да имам пари за она што ми треба, да можам да го работам она што го сакам а не да биде мачење.

Мои животни цели се да имам среќен брак, да ги продолжам пријателските односи, да имам работа што ја сакам.

Бојана:

[С]екој треба да гледа за себе, но да не се прејде во себичност без мера.

[Ч]есто пријатно се чувствувам. [В]ообичаено сум весела, комуникативна, дружељубива. Да, среќна сум.

Прашање: Од што се состои среќата:

Од пред некое време, трнав од несреќата на другите. Заради тоа што кога ќе видам колку луѓето немаат или колку се несреќни, колку им фали нешто, самата дури тогаш сфаќам дека јас сум пресреќна. Може некој нема родител, или нема пари да го помине нормално денот, или не му оди на факултет (.) тогаш сфаќам дека сум среќна, дека имам поддршка од другарки. [А]ко сфатиш што те исполнува, во духовна смисла. Изглед не, убавината се состои во самиот човек. Да бидеш ценет, а не мора да те знаат многу. Блиските во областа во која работиш.

Прашање: Што е карактеристично за среќниите и задоволниите од животој?

Тоа што сака човек да го постигне, да му се оствари (.) и станува исполнет и духовно среќен. Друго, да има на кого да се потпре во животот. Парите не се пресуден фактор, но до некаде може да се битен фактор.

Ема:

Прашање: дали се важни париите, кариерата?

За нормален пристоен живот се важни. Со тоа малку пари што ги имаме да знаеме (.) Утре ако заработуваме голема сума, ќе сакаме нешто што претходно не сме можеле да го имаме и ќе бидеме уште позадоволни.

[Ј]ас сум задоволна од животот. Доколку би било поинаку јас не би била таа истата.

Среќа е сите што ги сакаш да се добро, да не се караш со нив (.) Среќна ме прави доколку ме прифати околината, доколку самата знам дека припаѓам на таа околина, дека нема непријателства кон мене, да имам љубов. И нормално

успехот, затоа сум овде (на факултет) да направам нешто, да успеам, да станам некој и нешто, не по секоја цена, но, да догурам до некоја цел која јас сум си ја поставила.

Прашање: Какви цели водаѝ кон среќаѝа?

Мала цел, ама ако е тешко достигната задоволството и среќата се тогаш најголеми. Кога најмалку очекуваш, кога ти е предизвик да достигнеш нешто што ти изгледа недостижно, тогаш среќата е најголема. А кога знаеш дека нешто си заслужил, со работа со труд, со време, и тоа е достигнување, но тоа едноставно си го очекувал, знаеш дека порано или подоцна ќе дојде, среќата тогаш е голема, ама не како кога ти се чинело недостижно.

Роса:

Прашање: Шѝо е важно за среќаѝа?

[Д]уховното, да си сѐ подобар кон сите, за сите. Има такви луѓе но многу ретко. Се трудам да си задржам некоја духовна страна, материјалното не ми е многу битно, ама↓

[В]о личниот живот малку потешко се снаоѓам меѓу такви луѓе (кај кои личниот интерес и материјалното доминираат), сепак се трудам да останам таква каква што сум (духовните вредности), иако малку сум отфрлена од другите, во некои размислувања (.2) еве кога излегуваме, на пример за алкохол, сепак сум јас на другата страна, дека не е многу битно излегувањето, но тие ме осудуваат, зошто јас како млад човек така се однесувам и размислувам.

Прашање: Дали си задоволна од живоѝоѝ?

Лично, фала богу и толку, сепак секогаш може и подобро (.) средина негде (.) не сум многу задоволна. Имам и проблеми со здравјето ↓

Прашање: Шѝо ѝридонесува за среќаѝа?

Среќна ме прават малите нешта. Еден добар разговор со добар пријател.

[П]очесто сум непријатно расположена.

Трпе:

Анкетирањето беше напнато. [Ж]ивотот не се знае каде не води, не сум размислувал многу на тие прашања, дали ќе бидам богат или не(.) не сум имал никогаш многу пари (.) не се многу битни (.) моите немале многу но добро сме живееле, не се пресудни парите. [С]ебе се гледам во посреќните.

Добар ми е односот дома, со другарите, излегувам, нема некои кавги, кога излегувам пријатно ми е.

Она што го прави животот добар е добра работа, дома односите да ти се добри, со родителите, жена вработена (.) да се има нормално колку за живот, сигурност една.

Флора

Овде на факултет не можам да навлезам во разговор со колешките, многу детски ми изгледаат (.) може не се ама така ми изгледаат (.) Луѓето не ги сфаќаат работите сериозно, животот е сериозен. Мојот живот е интересен, ама сериозен. Животот е тежок (.) луѓето го прават тежок (.) многу е тешко да бидеш она што си.

[К]ај луѓето ми пречи тоа што ги почнуваат работите и ги оставаат, лежи лебу да те јадам. И озборувањата, (.2) ми пречи и кога доаѓаат да ми кажат што другите зборувале за мене.

[П]ријатели веќе нема...

Задоволна сум од врската. А животот не е баш како што го посакувам. Не се чувствувам комотно, не живеам слободна, од религиска причина (.) јас сум Албанка, дечко ми е Македонец, 7 години постар од мене. [Ј]ас можам да им кажам на родителите дека ќе си одам, ама многу сум млада, ни факултет немам (.) кога би им кажала, роднините ќе ме отфрлат (.) жал ми е за родителите, толку правеле за мене а јас да им вратам на таков начин↓

Искра:

Животот е убав, би сакала да трае подолго, задоволна сум од сè...

Задоволство од животот значи да си задоволен од семејството, од студиите, од пријатели, добро здравје. На прво место ми е фамилијата, пред пријателите. Сум сменила многу друштва, и со сите сум останала пријателка. Многу сум среќна што сум сменила град на живеење (од *Биџола*), на пример, парите, тука сум ограничена и морам рационално да ги користам, на некој начин тоа е учење како да ги користам ((*и се дојпага пџоа шџџо самосџџојно расџџолаџа со средсџџваџџа*)). Имам доволно за живот, и повеќе од тоа. Не сум сакала луѓето да ме сакаат поради парите. Имаме продавници и татко ми сакаше да го напише името на фирмата на колата што ја возам, но јас не сакав, за да не знаат луѓето (.) денес сите се сакаат за парите. И оние што се во врска се сакаат заради парите. Тоа ни во иднина нема да се смени. Луѓето гледаат само интерес. И да не се парите, сигурно има нешто друго.

Луѓето во мојот круг се добри, но општо гледано не може да се има доверба во луѓето, постои завист, љубомора, а таквата личност не заслужува да се дружи со мене.

Луција:

Луѓето се фрустрирани, себични и прават лошо на другите. Дали се добри и лоши не може да се одговори, луѓето не се или добри или лоши, зависи од ситуацијата. Многу од оние што ги знам слепо целат кон нешто. Многу е важно и од каде припаѓаат во општеството, светот е поделен по класи.

Прашање: Дали си задоволна од животиџџи?

Дали сум задоволна ↓, (. 2), на прашањево мислам дека сите би одговориле не, не сум задоволна, затоа што сите се стремиме кон нешто поубаво, подобро, во било која сфера да ни биде нај, нај. Човек колку повише има, толку повише бара, бара, бара и на крај со ништо не се задоволува, така што на прашањето дали сум задоволна (.), и јас сум човечко суштество. не сум задоволна од животот во земјава, во градов, се ми е некако (.) би живеела на запад.

Човек може многу мали ситници да го направат задоволен, дали е тоа материјално или духовно.

А како што денес се движи општеството, дефинитивно е битно дали имаш (пари) и кој си. Што и да постигнеш, ако нема некој позади тебе тоа финасиски да го подржи, или ти ако немаш, цабе е.

Јас сум прилично интровертна. Сакам мрачни работи.

Сања:

Па, (. 3) среќна сум, имам се што ми треба. Среќа е, човек на работите што го мачат да не им се спротивставува. Работите што ги сакаш да ги правиш без да ги повредуваш другите.

Среќниот живот не е монотон, не може само убави работи да се случуваат.

Среќните луѓе ги прават среќни нивните цели, на пример во работата да станат тоа и тоа (.) постигнувањето на самата цел и не е толку битно, туку патот до неа.

Прашање: Дали се важни париите за да човек биде среќен и задоволен од животои?

Да имаш доволно за основни работи, за дружење (.) не сакам да имам повеќе од тоа, бидејќи некогаш и да немаш пари е интересно, да се снаоѓаш, додека ако ги имаш повеќе од што ти треба, (ќе се речеш) ај ќе се излежам..., на пр ако имам пари ама недоволно за лаптоп, ќе планирам, ќе правам комбинации.

Оние што се богати, ќе почнат да се глупираат и ќе сакаат да одат на Месечината, или ќе сакаат да одат во Сен Тропе, наместо за помалку пари ќе одам на поубава плажа во Турција.

Прашање: Дали е важен изгледот?

Оние што сметаат дека се грди, стануваат фрустрирани, па почнуваат да прават глупости, пластични операции, да ја зголемуваат устата со моливи (.) имам другарка што за да му се допадне некому, симна 30 кг. Нормално, сега врати 40.

На мене? Битен ми е изгледот. Најнормално гледаш да си складен, но не многу, не сум лоша толку многу ((се смее)) за да обрнувам толку многу време, (.) да биде со вкус, во склад (.) едноставни работи ме привлекуваат.

Најбитни се односите со семејството, блиските.

Весна:

Прва асоцијација на анкејтирањето ѝ се прашањата: дали ѝ е важно да си бојат и дали им помагаш на други.

Јас помагам без да барам за возврат.

Битно е за секој човек да е богат, да има, не само за лепче, туку и за повеќе да си приушти, парата смирува, таа се троши, но денес се се купува со пари, дури и срце се купува со пари од донор. Нема да гледаш убави места само на ТВ, туку ќе си уплатиш и ќе си отидеш. Тие што имаат пари, не работат многу, оние што немаат, мораат да работат (.) и на стари години ги мачат до пензија.

Јас сум задоволна, секој е различно воспитан, она што мене ме прави задоволна е тоа што можам да студирам (.) морам да завршам.

Прашање: како би го описала среќниот живот?

Хармоничен брак (.) тогаш имаш поттик за многу работи, тоа можеби е основата, потоа, добро работно место, да не е премногу мачење, работнички, туку добра работа и добро ситуирана. Да нема тортура на работа.

Јас мислам дека среќни и задоволни луѓе се оние од средната класа, не од работничка класа, ниту оние премногу богати.