

УНИВЕРЗИТЕТ „СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ“ - СКОПЈЕ

ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ

ИНСТИТУТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА

**ПОВРЗАНОСТ ПОМЕЃУ ВРЕДНОСТИТЕ, ЦРТТЕ НА
ЛИЧНОСТА, ТИВКОТО ЕГО, СМИСЛАТА ВО ЖИВОТОТ
И ЗАДОВОЛСТВО ОД ЖИВОТОТ КАЈ СТУДЕНТИТЕ**

Докторска дисертација

Ментор:

Проф. д-р Огнен Спасовски

Кандидат:

М-р Ана Ѓорѓевиќ

Скопје, 2024

СОДРЖИНА

СОДРЖИНА.....	2
ВОВЕД.....	6
Проблем на истражувањето	9
ТЕОРИСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО	11
Вредности	11
Поим и дефиниција на вредностите	13
Проучување на вредностите во психологијата	16
Теоријата на Шалом Шварц.....	21
Личните вредности и задоволството од животот	29
Црти на личноста	34
Шестофакторски модел на личноста	34
Цртите на личноста и задоволството од животот.....	40
Тивко его.....	40
Тивкото его и вредностите, цртите на личноста, смислата во животот и задоволството од животот.....	46
Смисла во животот	47
Смислата во животот и задоволството од животот	51
Задоволство од животот	52
Теоретски конструкти за задоволството од животот	54
Моделите на задоволство од животот	56
Задоволството од животот кај адолесцентите.....	57
Релевантни истражувања	59

Истражувања за поврзаноста помеѓу личните вредности и задоволството од животот	59
Истражувања за поврзаноста помеѓу цртите на личноста и задоволството од животот	61
Истражувања за поврзаноста помеѓу тивкото его и личните вредности, цртите на личноста, смислата во животот и задоволството од животот	62
Истражувања за поврзаноста помеѓу смислата во животот и задоволството од животот	63
Истражувачки хипотези	64
МЕТОД	69
Испитаници	69
Инструменти.....	72
Прашалник за портретирање на вредностите	72
Инвентар на личноста Хексако.....	73
Скала за тивко его.....	74
Скала за смисла во животот.....	74
Скала за задоволство од животот.....	75
Инструмент за прибирање на квалитативни податоци	75
Постапка	77
Обработка на податоците.....	80
РЕЗУЛТАТИ.....	81
Дескриптивна анализа	81
Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата базични лични вредности	81
Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата црти на личноста.....	82

Резултати од дескриптивната анализа на варијаблите тивко его, смисла во животот и задоволство од животот	83
Резултати од корелациска и регресивна анализа	85
Резултати од корелациска анализа	85
Резултати од мултипла линеарна регресивна анализа	88
Резултати од квалитативно истражување.....	91
ДИСКУСИЈА.....	106
Дискусија на резултатите добиени на дескриптивно ниво.....	106
Дискусија на резултатите за поврзаноста помеѓу личните вредности и задоволството од животот.....	109
Дискусија на резултатите за поврзаноста на цртите на личноста со задоволството од животот.....	120
Дискусија на резултатите за поврзаноста на тивкото его со вредностите, цртите на личноста, смислата во животот и задоволството од животот	122
Дискусија на резултатите за предикторите на задоволството од животот	128
Ограничувања, недостатоци и сугестии за идни истражувања.....	138
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА	140
РЕЗИМЕ.....	153
ПРИЛОЗИ.....	154
Прилог 1. Упатство за учество во истражувањето	154
Прилог 3. НЕХАСО-PI-R	160
Прилог 4. Тивко его.....	166
Прилог 5. Смисла во животот.....	168

Прилог 6. Задоволство од животот	170
Прилог 7. Прашања за полуструктурирано длабинско интервју	172
Прилог 8. Извадоци од интервјуа.....	174

ВОВЕД

Човекот се раѓа со потенцијал да живее добро, исполнето, продуктивно, смислено и задоволно. Секој човек има потенцијал да го согледа доброто и убавото во својот живот и да се радува на тоа, како и да живее на начин на кој ќе ги умножува добрината и убавината во сопственото живеење. Тој поседува капацитет да сака, да учи, да ја изразува својата креативност на добар начин, да расте, да созрева, да воспоставува и одржува квалитетни интерперсонални односи. На човекот му е природно да се стреми кон она што е за него добро, што за него има смисла и што за него е важно. Остварувањето на тој стремеж му носи исполнетост и задоволство. Истовремено, колку е човекот позадоволен од својот живот, толку повеќе има мотивација и волја да ги користи и развива своите способности, да ги реализира своите интереси, да гради квалитетни интерперсонални односи, да го живее својот живот согласно тоа што за него има смисла и што за него е важно.

Една од карактеристиките на зрелата личност е поседување на одредена философија за животот. Каква е философијата која секој човек ја има за својот живот, што е тоа што му дава смисла на човековиот живот, кон што човекот се стреми, што му е важно, што му носи задоволство, што му дава насоки за живеење, што се наоѓа на врвот на приоритетите на човекот – се прашања за кои интерес имаат бројни ненаучни и научни дисциплини кои го проучуваат човекот. Во основата на философијата за животот се наоѓаат *вредностите* кои поединецот свесно или несвесно ги усвојува, а кои се однесуваат на тоа како човекот треба да живее. Вредностите ѝ ја даваат на личноста рамката на нејзината животна философија – за што личноста е подготвена најмногу да се вложи себеси, најмногу да страда, најмногу да се избори и да истрае.

Прашањата за тоа што е добриот живот, како може да се живее живот вреден за живеење, што го прави човекот среќен, исполнет и задоволен од сопствениот живот, се во фокусот на интересот на позитивната психологија изминативе децении. Еден од централните претставници на позитивната психологија, Чикзентмихаљи (Csikszentmihalyi, според Спасовски, 2012), го сумира одговорот на овие теми низ исказот: „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“.

При определување на вредностите може да се забележат три сфери кои се тесно поврзани со сфаќањата за вредностите: а) проценка за тоа што е добро и пожелно, а што лошо и непожелно (одредена животна философија); б) како доблест, како пожелна црта или добар карактер и в) како сфаќање за добриот живот, за живот кој е вреден за живеење. Во таа насока и во овој докторски труд ќе се истражуваат вредностите сфатени и како животна философија, и нивната поврзаност со доблестите – низ призма на цртите на личноста и тивкото его и со животот кој има смисла и е вреден за живеење – смислата и задоволството од животот.

Личните вредности, заедно со цртите на личноста, се самата срж на личноста. Вредностите се однесуваат на тоа што на личноста ѝ е важно, вредно и значајно во животот, а задоволството од животот се однесува на тоа колку личноста е задоволна од сопствениот живот. Изминативе години значајна тема во психологијата е утврдувањето на природата на поврзаноста помеѓу вредностите и задоволството од животот (Lachmann et al, 2017; Khaptsova & Schwartz, 2016; Sagiv et al. 2015; Schwartz & Sortheix, 2018; Sortheix & Schwartz, 2017; Sortheix & Lönnqvist, 2015; Sortheix & Lönnqvist, 2014).

Луѓето имаат различни внатрешни критериуми за тоа што и колку им треба за да бидат задоволни. Џејмс и Џонгвард (Džejms & Džongvard, 2008) разликуваат три начини на кои личноста може да го живее својот живот: победнички, губитнички и банално. Нивото на задоволство од животот е различно кај секој од наведените начини на живеење. Живеењето во согласност со себеси, со сопствените вредности, почитувајќи ги сопствените, но и туѓите потреби и ставови, како и сопствената и туѓата автентичност носи задоволство и исполнетост. Ваквото живеење подразбира преземање на одговорност за сопствените постапки, наоѓање смисла и радост во сопственото секојдневие, чекорење истрајно по својот пат, не откажувајќи се при секоја препрека, ниту обвинувајќи ги другите за своите потешкотии. Да се живее победнички значи личноста да се грижи за себеси, за другите и светот околу себе.

Луѓето кои живеат *губитнички* живот не се свесни за своите можности и капацитети, живеат во страв од иднината и со жалење за минатото. Нивните постапки не се во склад со нивните вредности и потреби. Живеат неавтентично, несвесно за сопствените и за туѓите потреби и карактеристики, не наоѓаат смисла во секојдневните

активности, не се грижат соодветно за себеси. Овој начин на живот е проследен со незадоволство.

Животот може да се живее и *банално*, што значи да се живее на сигурно – без ризик, без преземање одговорност, без храброст за остварување на своите соништа. Живеењето на ваков начин подразбира употреба само на дел од способностите и капацитетите кои се поседуваат. Луѓето кои живеат на овој начин ниту се доживуваат себеси како несреќни и незадоволни, ниту пак се целосно среќни, задоволни и исполнети од сопствениот живот.

Постојат три пристапи во проучување на факторите кои се поврзани со задоволството од животот. Едниот е „од долу нагоре“, другиот е „од врвот надолу“, а третиот е надополнет пристап „од врвот надолу“. Пристапот „од долу нагоре“ подразбира проучување на поединечните фактори како што се здравје, брачна состојба, квалитет на интерперсонални односи, ниво на образование, материјален статус и други фактори кои личноста ги смета за важни и кои доколку се задоволени, личноста е задоволна од својот живот. Другиот пристап, „од врвот надолу“ подразбира проучување на стабилните личносни карактеристики од кои ќе зависи на кој начин личноста ќе го перципира и проценува квалитетот на сопствениот живот, следствено, од тоа ќе зависи колкаво ќе биде нивото на задоволство од животот кое личноста го има (Lachmann al., 2017). Третиот пристап подразбира проучување на факторите од пристапот „од врвот надолу“, надополнети со факторите кои произлегуваат од срединскиот контекст во кој личноста живее (Tuse & Faso, 2014). Во овој труд приодот кон проучување на задоволството од животот ќе биде пред сè „од врвот надолу“, со цел да се идентификува на кој начин стабилните компоненти на личноста кои се наоѓаат во самото средиште на личноста (цртите, вредностите, тивкото его и смислата на животот) се поврзани со задоволството од животот кај студентите во македонски контекст.

Проблем на истражувањето

Во овој труд фокус на интерес е да се испита поврзаноста помеѓу вредностите, цртите на личноста, тивкото его, смислата во животот и задоволството од животот кај студентите. Проблемот на истражувањето е формулиран со прашањето:

Дали постои поврзаност помеѓу вредностите, цртите на личноста, тивкото его, смислата во животот и задоволството од животот кај студентите?

Овој труд има за цел разбирање на природата на поврзаноста помеѓу базичните лични вредности, цртите на личноста, тивкото его, смислата на животот и задоволството од животот кај студентите, односно да утврди дали постои таква поврзаност и да провери каква е таа поврзаност. Од интерес на истражуваните варијабли е и да се утврди која од истражуваните варијабли (базичните лични вредности, цртите на личноста, тивкото его и смислата во животот) најдобро го предвидува задоволството од животот. Постојаните општествени промени имаат значаен удел во менувањето на перцепциите, доживувањата и вредностите кои личноста ги има. Ова особено ги засега младите луѓе во општеството, бидејќи за разлика од другите, токму младите се тие кои се соочуваат со бројни предизвици, ризици и искушенија (Arnaudova et al., 2014).

Целта на овој труд е и идентификување на улогата на стабилните структури на личноста (личните вредности и цртите на личноста) во објаснувањето на степенот на задоволство од животот, односно проверка на теоретскиот пристап „од врвот надолу“ во македонски контекст. Преку овој труд се настојува да се провери дали наодите на македонски примерок на испитаници ќе бидат согласни со одредени наоди во оваа сфера достапни во литературата (види: Lachmann et al, 2017; Khaptsova et al, 2016; Sagiv et al. 2015; Schwartz & Sortheix, 2018; Sortheix & Schwartz, 2017; Sortheix & Lönnqvist, 2015; Sortheix & Lönnqvist, 2014). Трудот има за цел и за прв пат да ја испита поврзаноста на тивкото его со вредностите, со цртите на личноста, со смислата во животот и задоволството од животот на македонски примерок на испитаници. Со цел подлабоко да се разбере природата на задоволството од сопствениот живот кај студентската популација кај нас, како и да се идентификуваат изворите на задоволство и незадоволство од себеси и својот живот, во истражувањето ќе биде применет и

квалитативен пристап. Се очекува дека наодите од истражувањето ќе имаат теоретски придонес во неколку различни области од психологијата, како што се: општа психологија, позитивната психологија, психологијата на личноста, социјалната психологија, како и во развојната и педагошката психологија. Истовремено, за очекување е наодите од истражувањето да најдат свои практични импликации во воспитните и во советодавно-психотераписките процеси.

ТЕОРИСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Вредности

Човекот не е неутрално битие. Во контактот со стварноста тој има спонтанa потреба да припишува одредена вредност на себеси како личност, на начинот на кој го живее сопствениот живот, на другите и на светот околу него. Личноста формира одредена когнитивна структура која управува со евалуативните тенденции кој таа ги има. Така, личноста поседува основни принципи за тоа што е добро, а што е лошо, што ѝ е важно и приоритетно, а што не, што ѝ е прифатливо, а што не ѝ е, како и тоа што за неа има или нема смисла. Личноста се раѓа со предиспозиција да проценува и оценува дали нештата се добри или лоши. Таа предиспозиција низ личниот развоен циклус се оформува во вредносен систем кој на личноста ѝ ја дава вредносната рамка низ која таа ќе ги проценува нештата и ќе ѝ дава насока по која да се движи во животот. Вредносниот систем кој личноста го поседува, уште препознаен низ терминот животна философија, одредува што на човекот му е важно и значајно, за што вреди да го вложи своето време и труд, за што вреди да се бори, за што вреди да жртвува дел од својата комодија или во краен случај, за што вреди да го даде сопствениот живот.

Интересот за проучувањето на личните вредности, на нивната структура, на начинот на нивното формирање, како и на нивното влијание врз личното функционирање, има долга историја. Првите определби на вредностите се сретнуваат уште во античките философски школи и овој интерес не згаснува низ целиот историски тек на философијата.

Двете основни философски школи на старогрчката антика, Платоновата и Аристотеловата, се согласни околу тоа дека водењето философски живот е основното средство за постигнување на самореализацијата на личноста. Сепак, тие се разидуваат околу прашањето која е највисоката цел што човек треба да ја постигне. Според Платон, тоа е философското согледување на т.н. „идеи“, кои се наоѓаат надвор од границите на материјалниот свет и на кои човековата душа по својата природа им припаѓа. Ваквото гледиште се темели врз дуализмот, според кој душата и телото на човекот претставуваат различни и заемно спротивставени начела, од кои душата е добра и вредна, додека

телото ја влече душата надолу и ја затвора во светот на материјалното. Практичната философија, т.е. добродетелниот живот има за цел да ја ослободи душата од оковите на телесното и да ја вивне назад кон светот на идеите, од кој самата потекнува.

Според Аристотел, ваков антагонизам меѓу душевното и телесното начело во човекот на постои. Секое нешто што постои има одредена битијна цел, која го определува неговиот онтолошки статус и се именува како „целна причина“ (causa finalis). Кај луѓето, ваквата цел се именува како eudaimonia, кој е најблиску до зборот „среќа“, но не се совпаѓа целосно со него. Имено, крајната причина на постоењето е нешто што човек го посакува заради него самото, а не како средство за постигнување на нешто друго. Ако во една обратна каузална низа се навраќаме кон првиот мотив на некое дејствие, бездруго ќе стигнеме до мотивот на среќата, зад кој не може да се најде друг мотив што ќе му претходи. Според Аристотел, секоја способност на човекот има своја крајна цел, чие постигнување го прави човекот среќен. Врвната способност што го разликува човекот од другите живи суштества е разумот, па така, живеењето во согласност со разумот е главното средство за постигнување на eudaimonia, дури и тогаш кога цената за ваквото живеење е лишувањето од помалку важните нешта или страдањето (Ѓорѓевиќ, 2016).

Средновековната философија ги следи и во извесна смисла ги обединува овие две философски интуиции. Ако крајната среќа може да се постигне со постигнување на врвното добро, а врвното добро е Бог, тогаш христијанскиот мотив за богопознанието и соединувањето со Бога станува централна тема на практичната философија. Според Аристотел, целната причина на човековото постоење се наоѓа во историското постоење, т.е. во реализацијата на природните способности во рамките на природата онаква каква што е. Според христијанските философи, пак, целната причина се наоѓа надвор од рамките на човековата природа, па така концептот за „себенадминувањето“ добива една нова димензија, радикално поинаква од сè видено до тогаш. Ако според Платон душата треба да се врати во првобитната состојба на постоење, слободна од телесното и материјалното, а ако според Аристотел, способностите треба да се реализираат до крај во рамките на дадените можности – според христијанските мислителите човекот има задача да истапи од рамките на сè што му е искусено и познато. Самоидентификацијата со Бога има особено важна улога во православно-богомислие, каде учењето за

„обожението“ (theosis) стои во основата на севкупната антропологија и етика (Ђорѓевиќ, 2015).

Интересот за проучување на личните вредности постои и во рамките на психологијата како наука, одвоена од философијата, без притоа да биде одбегнато размислието околу дефинирањето на тоа што се вредностите, кои се нивните компоненти, на кој начин тие се организирани во структурата на личноста, како и прашањето за нивната универзалност, односно уникатност. Проучувањето на вредностите во психологијата гравитираат и околу прашањата за субјективноста наспроти објективноста на евалуацијата, како и прашањето за тоа дали вредностите се добри за сите и во секој контекст, или пак, вредностите се зависни од контекстот, следствено, некои вредности за некого се добри, за други не (Rabinowicz & Rønnow-Rasmussen, 2016, според Pavlović, 2021).

Поим и дефиниција на вредностите

Сите дефиниции за вредностите, било да станува збор за психолошки или за дефиниции произлезени од други научни подрачја, истакнуваат дека станува збор за нешто што е *важно* за личноста. Дополнително, вредностите секогаш вклучуваат *диспозиција за одредено однесување* и цели кон чие остварување е насочено однесувањето. Вредностите како лични критериуми за тоа што е добро и лошо, за што вреди да се живее или да се умре, се поврзани како со различни краткотрајни и долготрајни одлуки, како на пример, изборот на професија, така и со одлуки за постапки во сосема обични и секојдневни ситуации, како што се на пример, враќањето на позајмената книга или изборот на марка на одреден продукт при пазарењето (Rokeach, 1973).

Покрај заедничките компоненти кои ги содржат различните дефиниции за вредностите, тие меѓусебно се разликуваат и во однос на акцентот кој го ставаат врз различните структурни или функционални аспекти на вредностите во структурата на личноста. Во Табела 1 е даден преглед на сфаќањата на различните автори во психологијата во однос на определбата и сфаќањето на вредностите.

Табела 1

Различни сфаќања на вредностите¹

Автор	Дефиниција
Kluckhohn, 1951	Имплицитна или експлицитна концепција за тоа што е пожелно, карактеристична за поединецот или за групата, а која влијае врз изборот помеѓу достапните начини, средства и цели на активностите.
Lewin, 1952	Вредностите влијаат врз однесувањето, но немаат карактер на цел (т.е. поле на сила) (...) тие одредуваат кои типови на активности имаат позитивни, а кои негативни валенци за личноста во конкретна ситуација (...) вредностите не се поле на сила, но тие можат да бидат предизвикани. Ова значи дека вредностите се конструкт кој има иста психолошка димензија како и силата на полето.
Allport, 1961	Уверувања според кои луѓето делуваат во склад со своите преференции.
England, 1967	Релативно трајна перципирана рамка која обликува и влијае општо врз природата на однесувањето на личноста.
Rokeach, 1973	Трајно уверување дека одреден начин на однесување или егзистенција е лично или социјално повеќе претпочитан отколку спротивниот или обратниот начин на однесување или егзистенција.
Rot & Havelka, 1973	Траен и изразито позитивен однос на личноста кон одредени објекти кои ги оценува како важни и за чие остварување постои изразито лично ангажирање.
Hofstede, 1980	Тенденција да се преферира одредена состојба на нештата, наспроти некоја друга.
Pantić, 1981	Релативно стабилни, општи и хиерархиски определени карактеристики на поединецот (диспозиции) и групата (елементи на општествена свест) кои меѓусебно формираат делување во историски, актуелно-социјални и индивидуални фактори, кои заради така пропишаната пожелност, го насочуваат однесувањето на своите носители кон одредени цели.

¹ Адаптирано според Pavlović (2021).

Schwartz, 1994	Посакувани натситуациски цели, кои варираат според значењето и кои служат како водечки принципи во животот на личноста или на други социјални ентитети.
Kuzmanović, 1995	Сфаќања (уверувања) за личните или општествените општи начини на однесување, видови на активности и релативно трајни состојби во природата, општеството или поединецот.
Feather, 1995	Апстрактни структури кои вклучуваат уверувања кои луѓето ги имаат за посакуваните начини на однесувања или крајните состојби.
Rohan, 2000	Судови за способноста на ентитетот да овозможи најдобар можен живот.
Marini, 2000	Евалуативни уверувања кои ги обединуваат афективните и когнитивните елементи, на тој начин ориентирајќи ги луѓето кон светот во кој живеат.
Higgins, 2016	Искуство на привлечните сили кон нешто или одбивност кон нешто.
Maio, 2017	Апстрактни идеали кои личноста ги смета за важни.
Roccas & Sagiv, 2017	Апстрактни посакувани цели кои се релативно стабилни со текот на времето и во различни ситуации и служат како водечки принципи.

Концептот за вредностите има значајна улога за објаснување на мотивациската компонента на ставовите и на однесувањето. Тој е еден од најважните концепти во општествените науки, не само во психологијата, туку и во социологијата, антропологијата и сличните дисциплини. Диркем и Вебер (според Schwartz, 2012) сметаат дека вредностите се клучни за објаснување на организацијата на личноста и општеството, како и за објаснување на нивното менување.

Многу од факторите кои влијаат врз однесувањето на човекот, како што се искуството од минатото или социјалните и културните норми од средината, меѓусебно се поврзани преку системот на вредности. Вредностите се една од основните компоненти на личноста, која игра значајна улога во различни сфери од функционирањето на личноста. Имено, вредностите претставуваат водечките принципи на човековото однесување, главна движечка сила која ги обликува мислите, одлуките и однесувањето на човекот. Тие определуваат кон што ќе се стреми личноста, како ќе се однесува, што ќе прифати како добро или лошо, како правилно или како неправилно, како прифатливо или неприфатливо. Тие се централен аспект на идентитетот и

концептот за себе кај личноста (Hitlin, 2003, според Schwartz & Sortheix, 2018). Тие се самата срж на личноста.

Личните вредности претставуваат стабилни и посакувани животни цели кои играат важна улога во животите на луѓето, на тој начин што управуваат со начинот на кој личноста ги перципира и интерпретира настаните и случувањата (Sagiv et al., 2011), со начинот на кој личноста ги избира своите постапки и ги објаснува сопствените однесувања и судови (Schwartz, 1992). Вредностите влијаат врз формирањето на ставовите, донесувањето на одлуки, правењето на избори и како и врз однесувањето (Sagiv et al., 2011).

Во однос на структурата на личноста, вредностите претставуваат релативно стабилни и релативно трајни когнитивни структури, кои на личноста ѝ служат како референтна рамка низ која таа ги проценува сопствените и туѓите однесувања, како и случувања околу неа. Вредностите се водечки фактор во доследноста на однесувањето на личноста и во перципирањето на стварноста. Тие се темелот на ставовите и однесувањето. Вредностите имаат три функции (Peterson, 2006, според Спасовски, 2012). Тие *го регулираат* однесувањето, на тој начин што личноста се стреми кон тоа што се смета за добро, без оглед на тоа што е прифатено за добро од страна на поединецот или групата. Вредностите се однесуваат на тоа што ние преферираме, кон што се стремиме, како и на тоа што треба да преферираме или кон што треба да се стремиме. Следно, тие имаат *експресивна функција*. Имено, преку манифестирањето на вредностите, личноста покажува во својата средина која е и кон што се стреми. Вредностите имаат и *социјална функција*. Луѓето меѓусебно се поврзуваат и градат блиски односи со оние луѓе со кои споделуваат заеднички вредности.

Проучување на вредностите во психологијата

Вредностите се апстрактни идеали кои имаат функција на водечки принцип кој луѓето го следат во животот. Се наметнува прашањето за тоа на кој начин вредностите го насочуваат човековото однесување, поконкретно, на кој начин вредностите го насочуваат човековото однесување кон она што човекот мисли дека треба да го прави

или кон она што човекот сака да го прави? Одговорите на ова прашање се систематизирани, анализирани и поделени во три групи од страна на авторката Роан (Rohan, 2000).

1. Една група на автори сметаат дека вредностите се водич за преживување, односно нивната цел е да го одржат човекот во социјалното опкружување. Во таа смисла, вредносните приоритети го насочуваат човековото однесување, мислење и чувствување, така што тој би опстанал во средината во која живее. Според ова сфаќање, вредностите се зависни од контекстот.

2. Друга група на автори вредностите ги сметаат за одраз на тоа што е пожелно, односно, вредностите се перспективата низ која се разликува исправното од неискправното, доброто од лошото. Вредносните приоритети го насочуваат човекот кон доброто и правилното однесување, тие му даваат основа за морално и етичко живеење, а не нужно за прилагодување на опкружувањето во кое живее. Со други зборови, според ова сфаќање, вредностите се независни од контекстот.

3. Третата група на автори наведува критики кон тврдењата на двете претходни групи. Според критиката упатена кон првата група, вредностите се сигурно повеќе отколку само водичи за преживување, бидејќи луѓето често сосема свесно преземаат чекори со кои ја нарушуваат сопствената комоција, дури и го ризикуваат сопствениот живот, со цел да им помогнат на другите. Критиката за втората група се однесува на тоа дека не постои еднозначна согласност за тоа што е добро или лошо, туку процената за тоа што е добро и пожелно, т.е. лошо и непожелно честопати е субјективна. Оваа група на автори смета дека човекот не сака нешто затоа што смета дека тоа е добро, туку проценува дека нешто е добро затоа што тоа го сака (Rohan, 2000).

Роан (Rohan, 2000) сепак нагласува дека сите три групи на автори, без разлика на ставовите кои ги застапуваат, поддржуваат иста претпоставка, а таа е: постои конечен број на универзални вредности, односно сите луѓе поседуваат исти вредности, а разликата постои само во однос на хиерархијата на тие вредности, односно на релативната важност која поединецот ја припишува на различните вредности. Согласно забелешката на Маио (Maio, 2017), вредностите се апстрактни идеали кои најдобро се

разбираат конкретно, а за подобро разбирање на вредностите важно е да се разгледаат различните конкретни категоризации на вредностите.

Првата значајна теорија и категоризација на вредностите во психологијата е развиена од страна Олпорт и неговите соработници (Allport et al., 1960), а се темели врз теориските сфаќања за вредностите на германскиот философ Шпрангер (Spranger, 1922, според Allport et al., 1960). Според Шпрангер сите лични вредности можат да се класифицираат во шест основни категории, односно луѓето можат да категоризираат според нивната доминантна вредносна ориентација на: теориски, економски, естетски, социјален, политички и религиозен тип. Иако критикувана, оваа категоризација се покажала како особено полезна за понатамошна теоретска анализа и истата нашла практична примена во понатамошната работа на Олпорт, Вернон и Линдзи (Allport et al., 1960). Според Олпорт (Allport et al., 1960), една од шесте основни обележја на здравата и зрела личност е токму поседувањето на единствена животна философија, која во најголема мерка е одредена преку системот на вредностите кои личноста го поседува. Различните луѓе имаат различни централни вредности околу кои нивниот живот се одвива на целисходен начин. Не постои една апсолутно најдобра или најголема вредност во животот која е најдобра за сите луѓе, туку животната философија е составена од оние вредности кои за личноста се доминантни и кои ѝ даваат најмногу смисла и значење на тоа што го прави и на тоа кон што се стреми. Со цел да може да ги утврди и измери тие вредности, Олпорт во соработка со Вернон и Линдзи, креира прашалник за испитување на вредностите, со назив Study of Values, во литературата познат како Олпорт-Вернон-Линдзиева скала (Allport et al., 1960).

Поаѓајќи од идејата дека секој поединец може да биде опишан преку образецот на вредности, а не само преку доминантната вредност која ја поседува, Олпорт спровел студија на вредностите која му овозможила да направи профил на просечните скорови на шест вредносни ориентации (Allport et al., 1960). Олпорт дал значаен придонес за проучување на вредностите, пред сè, не само затоа што бил меѓу првите теоретичари на личноста кои се занимавал со проучување на вредностите, туку и затоа што ги поттикнал другите теоретичари и истражувачи емпириски да ги проучуваат вредностите и вредносните ориентации.

Понатаму, еден од најважните автори од втората половина на дваесеттиот век кога станува збор за проучување на вредностите, е Милотн Рокич (Rocheach, 1973). Тој е автор на првата сеопфатна теорија на вредностите, како и на еден нов пристап на мерење на вредностите и на нов мерен инструмент. Концептите на Рокич за вредностите се обликувани под влијание на сфаќања за вредностите на Олпорт, Клакон и Вилсон. Олпорт (Allport et al., 1960) на вредностите гледал како на приоритети (преференции) кои се доминантна сила во човековиот живот; Клакон (Kluckhohn, 1951) гледал на вредносните ориентации како на концепти за природата, местото на човекот во неа, односот на човекот кон човекот и за пожелните и непожелните односи помеѓу луѓето и помеѓу луѓето и природата, додека Вилсон (Willson, 1968, според Рокич, 1973) сметал дека вредностите претставуваат критериум кој луѓето го користат за евалуација. Во дефиницијата на Рокич за вредностите, се забележуваат елементи од сите три наведени сфаќања за вредностите. Имено, Рокич ги дефинира вредностите како трајни уверувања дека одреден начин на однесување или егзистенција е лично или социјално повеќе претпочитан отколку спротивниот или обратниот начин на однесување или егзистенција (Rocheach, 1973).

Сфаќањето на Рокич за вредностите нагласува дека вредностите вклучуваат когнитивна, афективна и бихевиорална компонента. Когнитивната компонента се однесува на тоа поединецот да знае на правилен начин да се однесува или да се стреми кон правилната состојба. Емотивната компонента се однесува на чувството кое личноста го има кон сопственото однесување или состојба, односно дали емотивно е за или против некоја своја постапка. Бихевиоралната компонента на вредностите игра улога на интервенирачка варијабла, која кога е активирана, доведува до активности и постапки. Вредностите се научени како апсолутни вистини во формативниот развоен период и се релативно трајни.

Рокич препознава два типа на вредности кои, иако се меѓусебно поврзани, сепак се посебни системи. Имено, тој разликува *терминални* и *инструментални* вредности. Терминалните вредности се однесуваат на крајните состојби на постоење и означуваат посакувани крајни состојби или идеална состојба на личноста при задоволеност на нејзините потреби. Во зависност од тоа дали се насочени кон самата личност или кон другите луѓе, терминалните вредности можат да бидат лични (интраперсонални) и

меѓуличносни (интерперсонални). Терминалните вредности кои се дефинираат како „посакувани состојби“ се сочинети од следниве цели: удобен живот, возбудлив и активен живот, чувство на придонес кон нешто, мир во светот, убавина, добрина, семејна сигурност, слобода, лична среќа, внатрешен мир, љубов, национална сигурност, лично задоволство, спасување на душата, себепочитување, успех и признание во општеството, искрено пријателство, мудрост.

Инструменталните вредности се оние кои се однесуваат на начините на однесување и претставуваат посакувани или идеализирани начини на однесување кое придонесува за остварување на терминалните вредности. Инструменталните вредности се начини на кои се постигнуваат терминалните вредности и тие можат да опишат низ следниве атрибути: амбициозен, слободоумен, способен, радосен, чист, храбар, толерантен, услужлив, чесен, креативен, самостоен, интелигентен, логичен, срдечен, послушен, љубезен, дисциплиниран, одговорен (Rokeach, 1973).

Без разлика на кој вид припаѓаат, Рокич разликува две основни функции на вредностите: мотивациска и регулаторна. Терминалните вредности мотивираат, бидејќи ги претставуваат биолошки важните цели, додека инструменталните вредности регулираат бидејќи личноста нив ги доживува како начини за постигнување на посакуваните цели. Регулаторната функција се согледува преку фактот дека вредностите, како интернализирани погледи на тоа што е пожелно со оглед на општите општествени уверувања, делуваат и како стандарди на однесувањето, односно како општ план за разрешување на социјалните конфликти и донесување на одлуки.

Теоријата на Рокич е значајна во психологијата и затоа што преставувала поттик за бројни истражувачи да ги постават вредностите за предмет на своите истражувања (Cochrane et al., 1979, Inglehart, 1977, Super, 1970, Triandis, 1990, според Ferić, 2009). Кон ова теорија упатена е и критика заради отсуството на теоретско објаснување за структурата на вредносните системи, односно на начините на кои проучуваните вредности меѓусебно се поврзани (Ferić, 2009).

Во обидот да се надмине слабоста на теоријата на Рокич, особено значајна улога одиграле Шварц и Билски (Schwartz & Bilsky, 1987), кои се автори на теоретскиот модел кој вредностите ги проучува како интегрална целина, опишувајќи ја не само структурата

на вредностите, туку и динамиката на нивната поврзаност, како и начинот на функционирање на вредностите.

Иако теоријата на Рокич за вредностите на полето на социјалната психологија доминирала повеќе од 20 години, поттикнувајќи низа на истражувања, денес нејзиниот примат е заменет со теоретскиот модел и моделот за мерење на вредностите според Шалом Шварц (Rohan, 2000), еден од највлијателните модели за личните вредности денес (Maio 2010).

Во изградбата на теоретскиот модел за вредностите на Шварц (Schwarz, 1992), свое значајно влијание одиграла и теоријата на мотиви според Маслов (Maslow, 1954). Станува збор за една од највлијателните теории за човековата мотивација, според која, потребите кои луѓето ги имаат се хиерархиски распоредени. Задоволувањето на потребите позиционирани повисоко во хиерархијата најчесто е условено од задоволување на потребните позиционирани пониско во хиерархијата на мотивите. На дното на хиерархијата се наоѓаат основните физиолошки потребни, над нив потребите за сигурност и заштита, потоа следат потребите за љубов и поврзаност, па потребите за почит и признание, додека највисоко во хиерархијата на човековите мотиви е позиционирана потребата за самоактуелизација.

Теоријата на Шалом Шварц

Теоретскиот модел за структурата и динамиката на вредностите, денес познат како моделот на Шварц, започнува да се оформува и развива како плод на заедничките теоретски и емпириски истражувања на Шварц и Билски (Schwartz & Bilsky, 1987), за подоцна да се доразвие и надополни од страна на Шварц (Schwartz, 1992, 2012). Во својата првична определба на вредностите, Шварц и Билски (Schwartz & Bilsky, 1987) издвојуваат пет карактеристики преку кои ги дефинираат вредностите: тие се концепти или верувања; посакувани состојби или однесувања; тие ги надминуваат специфичните ситуации; се водичи за селектирање или проценка на однесувањата или ситуациите и имаат различен меѓусебен распоред според нивната важност. Вредностите се когнитивни репрезентации во чија основа се наоѓаат три типа на универзални барања:

биолошки засновани потребни на организмот, барања за социјална интеракција и интерперсонална координација; како и социјални институционални барања за добросостојба и преживување на групата.

Поаѓајќи од листата на вредности од Рокич, Шварц и Билски (Schwartz & Bilsky, 1987) спровеле истражување во кое што на испитаниците им е задавана листа на вредности, проследена со барање од нив истите да ги рангираат според тоа колку им се важни во животот, а потоа и да ги распределат поблиску или подалеку една од друга, во зависност од тоа колку вредностите меѓусебно се слични, односно се различни. На тој начин тие дошле до заклучок дека е можно да се разликуваат десет мотивациски различни типови на вредности кои сочинуваат една целина.

Во својот подоцнежн труд, Шварц детално ја разработува и емпириски ја докажува динамичката структурална поврзаност на мотивациските типови на вредности, именувајќи ја како Теорија на основни вредности – денес водечката теорија на најшироко признаениот теоретски модел на функционирање на вредносните системи (Schwartz, 1992). Во рамките на оваа теорија, вредностите се дефинираат како посакувани цели кои имаат различна важност и кои дејствуваат како водечки начела во животот на човекот. Во својата определба на вредностите, Шварц прави комбинација од сфаќањето на Рокич за когнитивното разбирање на вредностите како цели, како и на сфаќањето на Олпорт за мотивациската содржина на вредностите кои истовремено се и интереси и евалуативни ставови (Cieciuch et al., 2015). Како и Олпорт и Рокич, Шварц вредностите ги вбројува помеѓу конститутивните делови на личноста и го поставува прашањето дали треба да се прави концептуална разлика помеѓу вредностите и личноста, со оглед на тоа што на вредностите може да се гледа и како на вид на личносна диспозиција (Blisky & Schwartz, 1994).

Шварц ги опишува карактеристиките кои се заеднички за сите вредности (Schwartz & Cieciuch, 2022), а тоа се:

- 1) Вредностите се уверувања кои се однесуваат на посакуваните крајни цели или состојби.
- 2) Кога вредностите ќе се активираат, тие побудуваат емоции.

- 3) Вредностите ги надминуваат специфичните активности и ситуации, тие се натситуациски. Тие се разликуваат од ставовите и нормите токму во тоа што се поопшти. Ставовите и нормите се однесуваат на специфични активности, објекти или ситуации.
- 4) Свесно или несвесно, вредностите мотивираат одредена перцепција, однесување или ставови.
- 5) Вредностите имаат улога на стандард или критериум за евалуацијата на активностите, луѓето или настаните.
- 6) Вредностите се хиерархиски организирани според нивната важност.

Наведените карактеристики се заеднички за сите вредности и истовремено се дистинктивни својства кои овозможуваат јасно да препознае границата помеѓу вредностите други слични личносни компоненти, како што се ставовите или нормите. Овие општи карактеристики на вредностите не овозможуваат разликување на вредностите една од друга. Вредностите меѓусебно се разликуваат во зависност од мотивациската содржина на вредностите, односно од насоката во која вредноста ја насочува активноста која на личноста ѝ е важна.

Врз основа на конзистентните резултати добиени од истражувањата спроведени во над 70 земји (според Спасовски, 2012) издвоени се 10 универзални лични вредности²: себенасоченост, стимулација, хедонизам, постигнување, моќ, сигурност, конформизам, традиција, беневоленост и универзализам (Табела 2).

Важно е да се нагласи дека универзалноста во теоријата на Шварц (Schwartz, 1992) се однесува на неколку аспекти. Прво, таа се однесува на распространетоста на овие десет вредности во сите земји во кои се спроведени истражувања. Поконкретно, сите овие вредности се присутни кај сите испитаници, без разлика од која земја тие потекнуваат. Второ, претпоставката за универзалноста се однесува и на структурата, односно на меѓусебната поставеност на различните вредности. Трето, универзалноста се

² Во 2017 година Шварц ја надополнува својата теорија идентификувајќи уште 9 нијанси на разлики помеѓу вредности во рамките на постоечките 10 вредности. Во овој труд ќе се користи теоретскиот модел предложен од Шварц и сор. за 10 универзални вредности.

однесува и на динамиката која меѓу себе ја имаат различните вредности. Тоа ја опфаќа меѓусебната компатибилност или конфликтност. Со други зборови, Шварц (Schwartz, 1992) не тврди дека сите луѓе во светот во иста мерка вреднуваат исти вредности, туку дека било каде во светот важи правилото за тоа дека доколку е високо вреднувана една вредност, може да се очекува да биде ниско вреднувана вредноста која е спротивна на неа. Универзалноста е последица на фактот дека сите луѓе во светот имаат исти потреби за егзистенција и дека нивните вредносни одговори се релативно слични. Односно, вредностите низ различните култури имаат слична смисла или значење во термините на мотивациските цели кои ги задоволуваат (Schwartz, 1992). Универзална е структурата на вредностите и нивната содржина, а луѓето се разликуваат во однос на тоа колкаво релативно значење им придаваат на овие вредности.

Табела 2

Десетте универзални вредности според теоријата на Шалом Шварц

Надредена димензија		Вредност	Опис
Личен фокус	Отвореност за промена	Себенаоченост	Независност во мислењето и дејствувањето, слобода во изборот на своите активности, креативност, самостојност, љубопитство, истражување.
		Стимулација	Претпочитање на новитети, барање на возбуда, потрага по предизвици и различности во животот.
	Себеистакнување	Хедонизам	Задоволства, сетилно уживање и себеугодување.
		Постигнување	Личен успех манифестиран низ компетентност според стандардите во општеството. Амбициозност, способност, успешност.
		Моќ	Социјален статус, престиж, доминација или контрола врз други луѓе или врз одредени ресурси, вреднување на материјални добра.

Социјален фокус	Конзервација	Сигурност	Безбедност, хармонија и стабилност во општеството, во односите со другите и кај себеси; претпочитање на ред и поредок.
		Конформизам	Воздржување од активности кои можат да ги вознемират другите или кои се спротивни на социјалните очекувања и норми.
		Традиција	Почитување и прифаќање на културните и религиозни обичаи; увереност дека традицијата во културата или религијата се во основата на личноста.
	Себенадминување	Беневолентност	Грижа и подигнување на благосостојбата на другите луѓе со кои личноста има директен контакт. Разбирање, ценење, заштита и подобрување на благосостојбата на сите луѓе, без оглед на нивната различност, заштита и чување на природата.
		Универзализам	

Вредностите меѓу себе се поставени така што образуваат кружен континуум во кој вредностите преминуваат од една во друга, без да има строга граница помеѓу нив (Слика 1). Вредностите во овој модел образуваат стабилна структура која се темели врз степенот на *компатибилност* или *конфликтност* помеѓу целите кои се изразени преку вредностите. Вредностите кои се наоѓаат блиску една до друга се компатибилни, додека пак, вредностите кои се наоѓаат на спротивни страни се конфликтни. Компатибилните вредности се водени од слични перцепции, преференции и однесувања, следствено нивните цели се задоволуваат преку исти или слични активности. Конфликтните вредности се водени од спротивни перцепции, преференции и однесувања, па затоа активностите произлезени од овие вредности меѓусебно се инхибираат, односно се спречуваат една со друга. Со други зборови, не е можно да се изведуваат истовремено или паралелно активности кои произлегуваат од конфликти вредности.



Слика 1. Кружен континуум на десетте универзални вредности според Шварц (Schwartz, 1992)

Како додаток при идентификувањето на десетте основни вредности, теоријата укажува и на динамиката на поврзаноста помеѓу нив. Основна карактеристика на поврзаноста помеѓу нив, е фактот дека вредностите помеѓу себе можат да бидат во конфликтна релација, или пак да бидат меѓусебно конгруентни. Тоа значи дека личноста може да презема активности кои се поттикнати од вредности кои меѓусебно се конгруентни, но на може истовремено да презема активности кои произлегуваат од вредности кои се во конфликтен однос. На пример, личноста која презема активности поттикнати од вредноста постигнување, има мала веројатност истовремено да преземе активности кои произлегуваат од вредноста беневолентност. Тоа е така бидејќи овие вредности меѓусебно имаат конфликтна поставеност. Ако личноста се однесува на начин кој е доминантно поттикнат од вредноста постигнување на свој личен успех, тогаш однесувањето насочено кон зачувувањето на добросостојбата на другите е инхибирано. Потрагата по личен успех и вредноста моќ, се меѓусебно компатибилни вредности, бидејќи патот кон личниот успех подразбира и зајакнување на сопствената позиција во општеството и постигнување авторитет врз другите. За очекување е потрагата по

новитети и промени да се коси со традицијата. Истовремено, традицијата е конгруентна со конформизмот и двете се субмисивни кон надворешните очекувања. Луѓето можат да дејствуваат на начин кој опфаќа спротивни вредности, но тоа не можат да го направат низ една активност, туку тоа се најчесто различни активности, манифестирани во различно време и различен контекст.

Кружниот континуум има и повисок ред, во кој вредностите се структурирани и во однос на уште неколку надредени биполарни димензии (Слика 2). Првата димензија е *отвореноста за промена* наспроти *конзервација*. Оваа димензија го одразува конфликтот помеѓу потребата за независност во мислењето, чувствувањето и однесувањето, како и подготвеноста за промена, за новитети и предизвици, наспроти потребата да се конзервира минатото, да се остане непроменет, да се остане во стабилна и позната состојба на функционирање. Вредностите кои гравитираат околу димензијата отвореност за промена се: *себнасоченост* и *стимулација*, а вредностите кои гравитираат околу димензијата конзервација се: *сигурност*, *конформизам* и *традиција*.



Слика 2. Надредени димензии на вредностите според теоријата на Шварц (Schwartz, 1992)

Втората димензија е *себенадминување* наспроти *себеистакнување*. Оваа димензија го одразува конфликтот помеѓу потребата во прв план да се постават општото добро, другите и нивната добросостојба - наспроти поставување на себеси и сопствените интереси во фокусот. Вредностите кои гравитираат околу димензијата себенадминување се оние вредности кои подразбираат помагање и грижа за добросостојбата на другите, како за оние кои се во кругот на семејството и блиските (*беневоленост*), така и оние кои не ни се блиски и се различни од нас (*универзализам*). Вредностите пак, кои гравитираат околу димензијата себеистакнување се водени од мотивот да се биде над другите, да се доминира над нив, да се поседува социјален статус и/или материјално богатство, со што личноста ќе биде над другите. Тука спаѓаат вредностите *моќ* и *постигнување*. Вредноста хедонизам во себе вклучува елементи и од димензијата отвореност за промена и од димензијата себеистакнување.

Вредностите во кругот на вредности се разликуваат и во однос на биполарната димензија: *фокус врз себеси (личен фокус)* наспроти *фокус врз другите (социјален фокус)*. Фокусот врз себеси подразбира мотив првенствено да се регулира сопственото однесување, поаѓајќи од личните интереси и потреби. Тука спаѓаат вредностите: *себенаоченост*, *стимулација*, *хедонизам*, *постигнување* и *моќ*. Фокусот врз другите подразбира ставање на другите (семејството, пријателите, општеството, културата, религијата) во преден план, а себеси во заден план. Вредностите кои имаат ваков фокус се: *сигурност*, *конформизам*, *традиција*, *беневоленост* и *универзализам*.

Земајќи ја за појдовна точка теоријата за мотивација на Маслов, Шварц и Билски (Schwartz & Bilksy, 1987) прават разлика помеѓу вредностите во однос на уште една надредена биполарна димензија. Таа се однесува на спротивставените цели кон кои може да се стреми личноста: цели насочени кон избегнување на анксиозност, превенција од неуспех и заштита на себеси од закана, т.н. *мотивација за заштита*, произлезена од потребите на недостаток, наспроти цели во чија основа се наоѓа мотивот за *личен раст и развој*. Во рамките на потребите на недостаток се вбројуваат вредностите: *сигурност*, *конформизам*, *традиција* и *моќ*, а во рамките на потребата за личен раст и развој влегуваат потребите: *универзализам*, *беневоленост*, *себенаоченост*. Без цврсти и недвосмислени наоди, како блиски до оваа група се лоцираат и вредностите *постигнување* и *стимулација*.

Сите вредности распределени во моделот на кружен континуум на систематски начин се поврзани и со други варијабли (однесување, ставови, црти или демографски карактеристики). Односот на вредностите со други варијабли (на пример, религиозност) обично се намалува еднолично на двете страни од кругот, од најпозитивно поврзаната вредност (традиција), до најмалку позитивно или најнегативно поврзаната вредност (хедонизам). Отстапувањата од оваа шема укажува на тоа дека повеќе различни типови на мотивација влијаат врз ставот или однесувањето.

Личните вредности и задоволството од животот

Односот помеѓу вредностите и задоволството од животот во психологијата е разгледуван низ призма на две групи на објаснувања. Првата група, која потекнува од раните теоретизирања и истражувања на Шварц (Schwartz, 1992), поврзаноста помеѓу вредностите и личното задоволство ја толкува на следниов начин. Реализирањето, активирањето, исполнувањето на оние вредности кои се особено значајни за личноста и кои играат значајна улога во формирањето на нејзината слика за себе и нејзиниот личен идентитет, доведуваат до позитивни ефекти врз функционирањето на личноста и до зголемено задоволство од нејзиниот живот. Според ова сфаќање, било која вредност која на личноста ѝ е особено значајна, може да доведе до зголемено задоволство од животот. Со други зборови, не е важно која е вредноста, туку е важно дали таа е значајна за личноста и дали е реализирана. Оттука произлегува дека различни вредности за различни луѓе се во улога на значајни фактори за повисоко задоволство од животот. Во прилог на ова објаснување може да се наведат наодите од истражувањата на Оиши (Oishi et al., 1999), во кое што се покажало дека личното задоволство е највисоко во оние денови во кои испитаниците постигнале успех во онаа вредносна сфера која за нив била особено важна, како и од истражувањето (Cheung et al., 2016) во кое се покажува дека испитаниците се чувствуваат потиштено и безволно кога се соочени со задача, против своја волја, да зборуваат спротивно на нивните преферирани вредности.

Според втората група на одговори, не секоја вредност води кон позитивен ефект, следствено, не секоја вредност може да доведе до зголемено задоволство од животот. Со други зборови, постојат вредности чие исполнување кај сите луѓе доведува до повисок

степен на позитивни ефекти, во споредба со други вредности. Оттука произлегува и теоретската перспектива за т.н. *здрави* наспроти т.н. *нездрави* вредности (Bilsky & Schwartz, 1994; Sagiv & Schwartz, 2000).

Здравите вредности претставуваат когнитивни трансформации на потребите за личен раст и развој, додека нездравите вредности се когнитивни трансформации на потребите кои произлегуваат од недостаток. Вредностите кои изразуваат потреба за личен раст и развој се наречени „здрави“ вредности, заради можноста позитивно да влијаат врз психичкото функционирање, менталното здравје и добросостојбата. Оттука за „здрави“ се сметаат следниве вредности: универзализам, бенеvolentност, себенаоченост, стимулација, постигнување. Вредностите кои го нагласуваат личното растење, како што се себенаоченост или бенеvolentност, ја зајакнуваат личната добросостојба, бидејќи тие се тесно поврзани со самоактуелизацијата на личноста. Во склад со оваа претпоставка е и претпоставката дека здравите вредности водат кон перцепции, ставови и однесувања кои повратно ја зголемуваат добросостојбата на личноста. Можно е, исто така, реализирањето на овие вредности да ја зголемува личната добросостојба на тој начин што се задоволуваат внатрешните, самоактуелизирачки потреби. Се разбира, можна е и обратната претпоставка, односно дека повисокото ниво на добросостојба доведува до зголемени когнитивни и емотивни капацитети да се тежнее кон автономија, кон возбудлив живот, кон грижа за другите итн. (Schwartz & Sortheix, 2018). Во своите понови трудови, Шварц ја застапува тезата дека вредностите кои се наоѓаат во повисокиот ред од кружниот континуум (ориентирани кон растење наспроти избегнување на анксиозност), како и фокусот врз себеси или врз другите, се од особена важност за личната добросостојба. Мотивацијата за растење, релативно ослободена од анксиозност, води кон задоволување на интринзичките потреби за автономија, поврзаност и компетентност и затоа е за очекување да поттикнува лична добросостојба. Слично, фокусирањето врз себеси и врз сопствените капацитети и интереси, наместо врз потребите, проблемите и очекувањата на другите, поттикнува добросостојба. Оттука, вредностите од групата отвореност за промени, во комбинација со вредностите за раст и фокусираност врз себеси, позитивно се поврзани со личната добросостојба (Grosz et al., 2021; Sortheix & Schwartz, 2017).

Високото вреднување на вредностите на недостаток укажува на тоа дека луѓето се чувствуваат несигурно, без чувство на контрола врз својот живот или пак се чувствуваат загрозено во однос на другите. Преферирањето на вредностите од оваа група е негативно поврзано со менталното здравје и субјективната добросостојба и затоа тие се наречени „нездрави“ вредности. Во „нездрави“ вредности се вбројуваат вредностите: моќ, сигурност, конформизам и традиција.

Поделбата на т.н. здрави наспроти т.н. нездрави вредности може да се објасни и преку теоријата на самоодреденост (Ryan & Deci, 2000). Имено, според оваа теорија постојат три базични психолошки потреби: потреба за автономија, за компетентност и за поврзување. Задоволувањето на овие потреби доведува до зголемување на субјективната добросостојба. Вредностите кои ги изразуваат овие потреби се: себенаоченост - потребата за автономија; постигнување – потребата за компетентност; беневоленост и универзализам – потребата за поврзување. Потребата за поврзување се изразува и низ вредностите сигурност, конформизам и традиција, но со таа разлика што овие потреби во основа изразуваат екстринзични цели, односно поврзувањето со другите е заради добивање на статус, признание или прифаќање од страна на другите или на средината, додека кај вредностите беневоленост и универзализам потребата за поврзување со другите е интринзичка цел. Оттука очекувано е дека личноста која повисоко ги рангира вредностите себенаоченост, универзализам, беневоленост или постигнување, има и повисоко задоволство од животот. За разлика од неа, за очекување е дека личноста која високо ги преферира вредностите моќ, сигурност, конформизам и традиција, има пониско задоволство од животот. Многу истражувања укажуваат на тоа дека искуствата за социјалната поврзаност се суштински важни за субјективната добросостојба (види: Diener & Seligman, 2002).

Можно е за доживувањето на субјективната добросостојба да е важно и прифаќањето на оние вредности кои ја поттикнуваат поврзаноста со другите. Оние кои повисоко ја вреднуваат вредноста себенадминување, имаат тенденција да забележуваат повеќе сличности помеѓу себе и другите, создавајќи на тој начин доживување на поврзаност со другите, што пак е инструмент за добросостојба. Во склад со оваа претпоставка се и претпоставките кои произлегуваат од теоријата за самоодредување, според која потрагата по интринзичките цели, како што се личниот раст и заедништвото,

носи поголемо лично задоволство, отколку исполнувањето на екстринзичките цели, како на пример, финансискиот успех. Во оваа насока е и истражувањето (Kasser & Ryan, 1996) кое покажало дека помеѓу студентската популација повисокото вреднувањето на себенадминувањето, генерално е проследено со повисоко ниво на субјективна добросостојба, во споредба со повисокото вреднување на финансискиот успех или престижот, кое е проследено со пониско ниво на субјективна добросостојба. Задоволувањето на интринзичките цели поврзани со себенадминувањето и отвореноста за промени, се проследени со повисок степен на доживување на исполнетост (Sheldon & Elliot, 1999).

Меѓутоа, се покажува и дека вредностите кои се типично негативно поврзани со личната добросостојба, како што се вредностите сигурност или конформизам, можат да бидат позитивно поврзани со добросостојбата во ситуации кога постои изразена закана од средината (на пример, недостаток на ресурси, еколошка закана, присуство на репресивни институции), а истовремено во културата не е високо вреднувана припадноста кон средината (Boer, 2017). Со други зборови, поврзаноста помеѓу вредностите и задоволството или субјективната добросостојба, зависи и од различни контекстуални фактори, како што се различните закани од средината (Boer, 2017), или пак нивоата на развој и други показатели на културата (Grosz et al., 2021; Schwartz & Sortheix, 2018; Sortheix & Schwartz, 2017; Sortheix & Lönnqvist, 2014). Во оваа смисла, особено важни се идентификувањата на потенцијалните механизми преку кои контекстуалните фактори имаат влијание. Такви се следниве два механизми. Првиот механизам се однесува на генералната складност или прилагоденост на вредностите на личноста со вредностите во општеството. Сагив и Шварц (Sagiv & Schwartz, 2000) претпоставуваат дека поголемата складност ќе има позитивни последици врз личната добросостојба, заради три теоретски причини (Sagiv & Schwartz, 2000). Културниот контекст, како прво, ѝ овозможува на личноста да ги изрази своите вредности и да ги оствари своите цели во оној степен во кој тие се во склад со вредностите во културата. Тоа значи дека личноста ќе има почесто позитивни искуства. Второ, придржувањето до вредностите кои се неконгруентни со вредностите во културниот контекст, го доведува во прашање погледот на светот кој другите луѓе го имаат, што пак може да резултира со пониска социјална поддршка, а тоа ја смалува субјективната добросостојба. На крај,

таквата ситуација може да доведе до внатрешен конфликт заради придржување до вредности до кои другите не се држат, што доведува до помалку поткрепување и потврдување на сопствениот светоглед (Sagiv & Schwartz, 2000). Меѓутоа, според едно поинакво гледиште, поврзаност помеѓу вредностите и благосостојбата не произлегува од степенот на сличност помеѓу личните вредности и вредностите во средината, туку од степенот до кој придржувањето кон одредена вредност може на личноста да ѝ овозможи компензација на тоа што општеството не успева да ѝ го обезбеди (Sortheix & Schwartz, 2017).

Шварц и Сорти (Schwartz & Sortheix, 2018) предлагаат нов теоретски модел со цел да дадат ново објаснување за директната поврзаност помеѓу личните вредности и задоволството од живот³, кој се заснова врз надредените биполарни димензии на структурирање на вредностите: фокусираност врз себеси наспроти фокусираност врз другите и димензијата: потреба за раст наспроти потреба (која произлегува) од недостаток. Моделот е претставен во Табела 3 (Sortheix & Schwartz, 2017).

Табела 3

Теоретска поврзаност помеѓу вредностите и задоволството од животот преку вкрстување на две мотивациски основи на вредностите: потреба за раст наспроти потреба од недостаток и фокус врз себеси наспроти фокус врз другите

Мотивациска основа на вредностите и нејзиниот ефект врз задоволството од живот	Потреба за раст – позитивен ефект (+)	Потреба од недостаток – негативен ефект (-)
Фокус врз себеси – позитивен ефект (+)	Хедонизам, Стимулација, Себенаоченост (++)	Моќ, постигнување (+ -)
Фокус врз другите – негативен ефект (-)	Беневоленост, Универзализам (+ -)	Сигурност, Конформизам, Традиција (- -)

³ Шварц и Сорти (Schwartz & Sortheix, 2018) во предложениот модел даваат објаснување за поврзаноста на вредностите со субјективната добросостојба. Задоволството од живот е компонента од субјективната добросостојба. Со оглед на тоа дека предмет на интерес во овој труд е варијаблата задоволство од животот, така ќе биде претставен овој теоретски модел.

Забелешка: (++) позитивна поврзаност, (- -) негативна поврзаност, (+ -) и (- +) комплексна поврзаност

Авторите на овој теоретски модел очекуваат дека вредностите кои се темелат врз потребата за личен раст и истовремено фокусот го имаат врз себеси, ќе корелираат позитивно со субјективната добросостојба. Такви се вредностите: хедонизам, стимулација и себенаоченост. Вредностите пак, кои се базираат врз потребата од недостаток и својот фокус го имаат врз другите, ќе имаат негативна поврзаност со субјективната добросостојба. Вредностите кои спаѓаат во оваа група се: сигурност, конформизам и традиција.

Тоа што е ново во овој теоретски модел, е тоа што авторите не претпоставуваат дека вредноста постигнување ќе има директна поврзаност со задоволството од животот. За вредноста моќ тие очекуваат да биде негативно поврзана со задоволството од животот. Вредноста универзализам се очекува да нема поврзаност со задоволството од живот, додека за вредноста бенеvolentност очекуваат позитивна поврзаност со задоволството од животот.

Црти на личноста

Цртите на личноста се дефинираат како релативно стабилни облици на однесување, мислење и чувствување (Karrara & Cervone, 2003; McCrae & Costa, 2003, според Parks-Leduc, Feldman & Bardi, 2015). Тие се временски стабилни диспозициски конструкти кои овозможуваат да се објасни најголемиот дел од варијансата на индивидуалните разлики.

Шестофакторски модел на личноста

Во психологијата на личноста постојат неколку теориски модели кои даваат одговор за основната структура на личноста. Врз основа на најпознатиот модел на големите пет фактори на личноста (Five Factor Model - FFM) на Costa & McCrae (1998), авторките Ли и Ештон (Achton & Lee, 2007) креираат проширен модел кој вклучува уште една, шеста димензија на личноста. Нивниот шестофакторски модел, познат под името

Хексако (HEXACO) ќе биде користен во овој труд за истражување на цртите на личноста и на нивниот удел во објаснувањето на задоволството од животот.

Сите фактори во овој модел се биполарни, односно се разгледуваат како две екстреми на еден континуум. Според овој модел шесте фактори на личноста се:

- Чесност-понизност
- Емоционалност
- Екстраверзија
- Согласност
- Совесност
- Отвореност за искуство

Димензијата **чесност-понизност** опфаќа искреност, праведност, скромност, односно отсуство на уверување на личноста дека неа ѝ припаѓа особена привилегија и висок социјален статус. Висок скор на оваа димензија означува избегнување на манипулација со другите луѓе заради лична полза, отсуство на потреба да се прекршуваат правилата, незаинтересираност за слава и богатство, ниту за висок социјален статус. Спротивната димензија, односно личноста која има низок скор за овој фактор, означува дека личноста е подготвена да биде љубезна и фина со другите со цел да има лична полза од нив, подготвена е да прекршува правила со цел добивање на личен профит, мотивирана е од материјално богатство и има силно чувство на лична важност.

Димензијата **емоционалност** се однесува на плашливост, анксиозност, зависност и сентименталност. Висок скор на димензијата емоционалност се однесува на личност која се плаши од физички опасности, реагира анксиозно при соочување со стресни ситуации, има високо ниво на потреба од емоционална поддршка од другите, доживува емпатија и сентиментална поврзаност со другите. Спротивно на неа, личноста со низок скор на оваа димензија, не се вознемирува при соочување со физичка закана или при соочување со стрес, нема потреба да ги споделува своите грижи со другите и се чувствува емоционално неповрзана со другите луѓе.

Димензијата **екстраверзија** опфаќа позитивна слика за себеси, самодоверба при интеракциите со другите, дружељубивост и ентузијазам. Личноста со високо ниво на

димензијата екстраверзија има позитивни чувства за себеси, има високо ниво на самодоверба кога предводи или застапува група на луѓе, ужива во социјални собирања и во интеракциите со другите, полна е со ентузијазам и енергија. Спротивно на ова, личноста со ниско ниво на екстраверзија, себеси се доживува како непопуларна, неудобно ѝ е кога е во центарот на вниманието, незаинтересирана е за социјални интеракции и се чувствува помалку оптимистички и ентузијастички од другите.

Димензијата **согласност** се однесува на простување, кроткост, флексибилност и трпеливост. Личноста со високо ниво на димензијата согласност има тенденција да простува за доживеаните неправди, блага е во процената на другите, подготвена е за компромис и соработка со другите и има високо ниво на самоконтрола, вклучително и контрола врз емоцијата лутина (бес). Спротивно на неа, ниско ниво на оваа димензија има личноста која долго помни кога некој нешто ќе ѝ погреша, лесно ги критикува другите, тврдоглаво ги застапува своите ставови и лесно се лути кога нема да го добие посакуваниот третман.

Димензијата **совесност** се однесува ефикасно структурирање на времето, трудољубивост, внимателност при донесувањето на одлуки и тенденција кон перфекционизам. Личноста со висок скор на димензијата совесност добро го организира своето време и своето физичко опкружување, работи дисциплинирано во насока на остварување на своите цели, се стреми кон совршенство во извршувањето на поставените задачи и внимателно донесува одлуки. Спротивно на неа, личноста со ниски скорови на оваа димензија е незаинтересирана за ред во своето опкружување или распоред на активности, избегнува тешки задачи или предизвикувачки цели; задоволна е со сопствената работа и тогаш кога таа содржи грешки; донесува одлуки импулсивно и со малку размислување.

Димензијата **отвореност за искуство** се однесува на уживање во убавината на уметноста и природата, љубопитство во врска со различни сфери на знаење, слобода во употребата на фантазијата во секојдневниот живот, како и интерес за необични идеи и луѓе. Личноста со високо ниво на отвореност за искуство ужива да ја восприема убавината од уметноста и природата, отворена е за стекнување на знаење од различни области; слободно ја користи својата имагинација во секојдневниот живот и се

интересиран за необични идеи или луѓе. Спротивно на неа, личноста со низок скор на оваа димензија, не се импресионира од уметнички дела; има мала интелектуална љубопитност; избегнува оригинално мислење и не ја привлекуваат идеи кои ѝ изгледаат неконвенционално.

Секоја од шесте димензии на личноста е составена од четири потесни аспекти на личноста.

Табела 4

Шесте димензии на личноста и нивните аспекти

Димензија	Аспекти	Висок скор	Низок скор
Чесност-понизност	Искреност	Искреност во интерперсоналните односи	Тенденција кон манипулирање на другите, ласкање заради личен профит
	Праведност	Избегнување измама и корупција; не сакаат да ги искористуваат другите или општеството за своја лична полза	Склоност кон измама и корупција
	Избегнување на алчност	Незаинтересираност за поседување богатство, луксуз или висок општествен статус	Уживаат во луксуз и привилегии
	Скромност	Скромност, не бараат посебни привилегии	Перципирање на супериорност, барање на привилегии кои „обичните“ луѓе ги немаат
Емоционалност	Плашливост	Многу се плашливи	Не се плашат од

		и сакаат да избегнат физичка повреда по секоја цена	физичка повреда, храбри се
	Анксиозност	Доживуваат високо ниво на стрес дури и при мали потешкотии	Доживуваат ниско ниво на стрес при соочување со потешкотии
	Зависност	При соочување со проблем бараат помош и емотивна поддршка од другите	Имаат доверба во себеси и се потпираат врз себеси при соочување со проблем
	Сентименталност	Имаат силни емоции и емпатија во интеракцијата со другите	Немаат многу емоции при разделби или при грижа за другите
Екстраверзија	Социјална самопочит	Имаат висока самопочит особено во општествен контекст, се доживуваат себеси како допадливи	Се доживуваат себеси како непопуларни и безначајни во социјален контекст
	Социјална смелост	Склоност кон зборување пред група и отвореност кон непознати	Срамежливи и повлечени во социјален контекст
	Дружелубивост	Уживаат во разговори, социјални интеракции и забави	Преферираат индивидуални активности, без многу комуникација со другите
	Енергичност	Вообичаено се оптимисти и со „висок дух“	Вообичаено не се многу весели и динамични

Согласност	Простување	Им веруваат на другите, можат да простуваат	Не можат да простат и повторно да изградат доверба со они кои им погрешиле
	Благост	Не се подготвени да бидат строги кон другите	Критички и строго настроени кон другите
	Флексибилност	Подготвеност за соработка и компромис	Тврдоглави и непопустливи
	Трпеливост	Остануваат смирени и ретко се лутат	Нетрпеливи, избувливи
Совесност	Организираност	Структурирано и организирано пристапуваат кон проблемите	Невешто и непредвидливо пристапуваат кон проблемите
	Трудољубивост	Многу се вредни и имаат изразена работна етика	Ниска самодисциплина и низок мотив за постигнување
	Перфекционизам	Темелни се и нетолерантни кон грешки во својата работа	Не им пречат мали грешки во нивната работа и не посветуваат внимание на детали
	Претпазливост	Имаат висока самоконтрола и многу внимателно ги промислуваат своите постапки	Реагираат импулсивно не мислејќи на последиците
Отвореност кон искуство	Уважување на естетика	Ценење и уживање во различни форми на уметности и	Различните форми на уметност и убавина не им значат многу

	природни убавини	
Љубопитност	Многу читаат, истражуваат и сакаат да патуваат	Ниска љубопитност за природни и општествени науки
Креативност	Креативно решавање на проблеми и творење во различни сфери на уметноста	Ниска иницијативност за оригинално мислење
Неконвенционалност	Отворени за необични идеи	Избегнуваат ексцентрични и неконформистички личности

Цртите на личноста и задоволството од животот

Една од целите на овој труд е идентификување на улогата на стабилните структури на личноста во објаснувањето на степенот на задоволство од животот, односно проверка на теоретскиот пристап „од врвот надолу“. Теоретската основа за овој пристап лежи во претпоставката дека различните диспозициски фактори на личноста влијаат врз начинот на кој личноста ги перципира и евалуира сопственото однесување и случувањата во животот. На пример, личноста кај која факторот екстраверзија е присутен во висок степен, се чувствува сигурно и удобно во своја кожа, оптимистички гледа на сопствениот живот, полна е со животна енергија и има волја и елан за остварување на сопствените цели. За разлика од неа, личноста кај која факторот емоционалност е присутен во висок степен, е несигурна, исплашена и зависна од другите. Оттука за очекување е дека екстраверзијата е позитивно, а емоционалноста негативно поврзана со задоволството од животот.

Тивко его

Објавувањето на зборникот на трудови со наслов *Надминување на личниот интерес: психолошки истражувања на тивкото его* во 2008 година, каде Бауер и Вајмент се јавуваат како автори и уредници (Bauer & Wayment, 2008), го отвори патот

за проучувањето на концептот тивко его во психологијата. На појавувањето на овој концепт во психологијата му претходат неколку значајни фактори. Едниот фактор е појавата на новото движење во психологијата на почетокот на овој милениум, познато под името позитивната психологија, која го зголеми интересот на психологијата за проучување на факторите кои придонесуваат за оптимално функционирање на личноста. Проучувањето на неколку теми во позитивната психологија кои се однесуваат на мотивацијата за надминување на границите на личниот интерес, на еден или друг начин се поврзани со појавата на концептот тивко его. Такви се темите за благодарноста (Emmons & Shelton, 2002), понизноста (Tangney et al., 2005), простувањето (McCullough, 2000), алтруизмот (Watson et al., 2005). Другоит фактор релевантен за појавата на концептот тивкото его, е поврзан со себеченењето, кое во психологијата се сметало за решение за бројни лични пречки во ефикасното и продуктивно психолошко функционирање. Имено, истражувањата укажуваат на негативните последици од превисокото себеченење (Baumeister & Tierney, 2011). Дополнителен фактор, релевантен за појавата на концептот тивко его, е и растечкото ниво на егоизам и сознанијата за неговите негативни последици (Bauer & Wayment, 2008).

Тивко его се развива како реакција на академската заедница на ширењето на егоизмот, на нереално високото себеченење, поттикнувањето и наметнувањето да се биде број 1, најдобар, најспособен, најуспешен. Едно од клучните обележја на „генерацијата јас“ и „селфи генерацијата“ е тенденцијата да се биде број 1 и да се биде чекор пред другите (затоа што така ќе се постигне успех, а што се постигнува успех, се достигнува и среќа). Проблематичното во оваа ситуација, е дека себеченењето во овој случај се гради врз информации за себеси добиени преку споредба со другите, при што другите се перципираат како послаби, помалку способни, помалку добри, понегативни од себеси. Егоизмот подразбира фокусираност исклучиво врз себеси, врз сопствените потреби за внимание и признание, користејќи ги при тоа другите единствено во интерес на задоволување на сопствените потреби. Тука спаѓа и потребата да се гради сопствениот идентитет само врз основа на селективна споредбата со другите, при што другите се перципираат негативно (или барем понегативно од себеси).

Кога станува збор за концепт кој во својот состав го вклучува терминот *ego*, важно е да се утврди сфаќањето за егото во психологијата. Егото е комплексен концепт кој во

себе вклучува повеќе фактори (Bauer & Wayment, 2008). Прво, егото се однесува на афективната проценка на себеси, што во себе вклучува себеценење и самодоверба. Второ, егото вклучува анализа на интерперсоналните односи, вклучително и идентификување со другите, поврзаност со другите, вклучување (наспроти исклучување) на другите во себеси. Трето, егото подразбира свесност за себеси, што вклучува препознавање на личните перспективи и референтни рамки, односно свесност за личните вредности и ставови. Овие фактори заедно го сочинуваат концептот за себеси, односно за егото. На нив се однесува делот *его* од концептот тивко его.

Бауер и Вајмент (Bauer & Wayment, 2008) го воведуваат концептот *тивко его* во психологијата, со цел да опишат модел кој ќе опфаќа реална слика за себеси, како и баланс помеѓу свесноста за сопствените потреби и нивното задоволување од една страна, и потребите на другите и нивното задоволување, од друга страна. Овој концепт е замислен како личен идентитет кој го надминува егоизмот, без истовремено да се игнорира личниот интерес. Тивкото его се опишува како стивнување на егото со цел личноста да може да ги слушне и другите како себеси, во обидот да се живее похумано и посочувствително (Bauer & Wayment, 2008). Термините *стивнување на егото* и *тивко его*, произлегуваат токму од потребата да се именуваат како *процесот* на надминување на егоизмот, така и *состојбата* во која на индивидуално и колективно ниво егоизмот е стивнат, односно намален (Wayment & Bauer, 2017). Концептот *тивко его* во себе интегрира неколку концепти (постојана свесност, преземањето перспектива, инклузивниот идентитет и психолошкото растење) од позитивната психологија, за кои постојат докази дека имаат позитивен удел во психичката добросостојба, но кои досега не биле препознаени како компоненти на еден заеднички концепт (Wayment et al., 2015).

Спротивно на тивкото его е *гласното* его, чија гласност во основа ја има потребата за внимание и од чија гласност е невозможно да се слушнат другите, односно да се биде во контакт со нив на начин кој овозможува да се согледаат потребите на другите и да се разбере нивниот светоглед (Bauer & Wayment, 2008). Тивкото его, во споредба со гласното его, е побалансирано во процената на личните силни и слаби страни, што пак претставува чекор кон личен раст, кон поголемо сочувство и подобро разбирање на себеси и на другите. Гласното его подразбира фокус исклучиво врз сопствените потреби во одреден момент кои сакаат да бидат задоволени веднаш, дури и на штета на

сопствените цели на долгорочен план. Гласното его е фокусирано врз моменталните ефекти од активноста, како што се сочувување на позитивната слика за себеси или на сопствениот социјален статус. Доколку пак гласното его е насочено кон долгорочни цели, таа насоченост својот фокус го има врз материјалниот или социјалниот напредок (зголемување на материјалното богатство или на подобрување на социјалниот статус), а не врз личниот раст и развој (Mor & Winguist, 2002).

Гласното его според своите карактеристики е блиско до нарцисоидноста (Voin, & Voci, 2019) и се карактеризира со нереално висока самодоверба, грандиозна перцепција на сопствената важност, проследена со висока потреба за внимание, како и одобрување и потврдување на сопствената доминантност (Campbell, & Buffardi, 2008). Луѓето со овие карактеристики се уверени дека заслужуваат посебен третман, бидејќи се доживуваат себеси како посебни, уникатни, специјални. Може да се чини дека овие позитивни перцепции на себеси може да бидат позитивно поврзани со личната добросостојба – но тоа е само илузија (Robins & Beer, 2001) и ефектот може да биде само краткотраен, бидејќи при соочување со нереалната слика за себеси, се јавуваат негативни емотивни состојби, кои понекогаш подразбираат дури и агресивност кон другите (Baumeister et al., 1996).

Личностите кои имаат висок степен на егоизам, покажуваат ограничени капацитети за перципирање на себеси од друга перспектива, што е проследено со ниско ниво на емпатија (Twenge et al., 2015), како и намалена љубезност и подготвеност да се помогне (Konrath et al., 2011). Овие резултати се показател за потешкотија во балансирањето помеѓу свесноста за сопствените потреби и потребите на другите. Истовремено, и претераниот фокус врз другите доведува до проблематично функционирање. Имено, многу стивнатото его има тенденција кон негативно проценување на себеси и доминантно фокусирање на потребите и желбите на другите (Lutz-Zois et al., 2013). Стивнатото его го зголемува ризикот од развивање на емоции како што се огорченост и бес, било да се насочени кон другите, или кон себеси (Duarte & Thompson, 1999).

Постојаната фокусираност врз другиот, како и самопожртвуваноста во знак на грижа за другиот, поттикнува негативно самоосудување и влијае негативно врз

интерперсоналните односи, што потенцијално води кон намален ангажман и зголемена самоизолација. Самопожртвуваноста ја спречува личноста да се гради автентичен однос со другиот, од причина што создава поголема нерамнотежа помеѓу себе и другиот. Тивкото его не е ниту претерано фокусирано врз себеси, ниту е претерано фокусирано врз другиот. Фокусираноста врз себеси или пак фокусираност врз другиот, не се инхерентно негативни. Сепак, соодветна рамнотежа помеѓу овие две страни обезбедува структура на егото која е способна за интеракција со светот. Поединците со оваа рамнотежа се способни да ги согледаат прашањата од туѓа перспектива, да се вклучат на помалку одбранбен начин во односите со другите и да го балансираат својот идентитет со идентитетот на другиот, без себеси да се изгубат од фокусот. Личностите кои имаат во оваа смисла балансирано его, покажуваат инклузивен идентитет, зголемувајќи ја веројатноста за соработка со другиот, истовремено намалувајќи ја распространетоста на своите одбранбени ставови насочени кон другиот (Montoya & Pittinsky, 2011). Самото прикажување на инклузивен идентитет не е доволно за соодветна рамнотежа меѓу себеси и другиот. Наместо тоа, личностите исто така мора да развијат способност да гледаат ситуации од перспектива на другиот и да поттикнат свест за нивните емоционални одговори.

Балансираноста, како централна карактеристика на тивкото его, може да се објасни и преку концептот за животни односно егзистенцијални позиции во теоријата за трансакциска анализа (White, 1994). Животните позиции претставуваат базични верувања на личноста за себеси и за другите. Од нив произлегуваат заклучоци, одлуки, ставови и однесувања кои една личност ги манифестира во односите со другите. Постојат четири животни позиции: јас сум ок, ти си ок (јас и ти сме подеднакво важни и значајни и стапуваме во рамноправен однос); јас не сум ок, ти си ок (мојот живот не е значаен и вреден колку твојот, јас можам помалку, ти можеш повеќе и си подобар/ра од мене); јас сум ок, ти не си ок (твојот живот не вредни колку мојот, мојот вреди повеќе, моите потреби, интереси, ставови се поважни од твоите) и јас не сум ок, ти не си ок (ниту мојот живот, ниту твојот живот се важни и значајни, ниту моите потреби, ниту твоите заслужуваат труд за да бидат задоволени). За претерано стивнатото его карактеристична е позицијата јас не сум ок, ти си ок, додека за гласното его карактеристична е позицијата јас сум ок, ти не си ок. Тивкото его, пак, за споредба, ја има доминантно позицијата јас

сум ок, ти си ок, која во психолошка смисла е најздрава позиција. Оваа позиција овозможува градење на рамноправни и здрави интерперсонални односи.

Тивкото его го сочинуваат четири компоненти (Bauer & Wayment, 2008). Првата компонента е *објективна свесност*, која се однесува на согледување и интерпретирање на сегашната ситуација, без при тоа да ѝ се припишува поголема тежина заради личните очекувања или претходното искуство. Перципирањето на ситуацијата без суд за истата, овозможува стивнување на егото. Оваа компонента овозможува фокусирање врз сегашниот момент, врз согледување и интерпретирање на сегашната ситуација, ослободена од тежината на претходното искуство и од личните очекувања за тоа какви треба да бидат луѓето или настаните. Важно е да се нагласи дека оваа компонента од тивкото его не е идентична со постојаната свесност (анг. mindfulness), иако се слични. Постојаната свесност се карактеризира со фокус врз себеси, додека тивкото его се карактеризира со балансиран фокус помеѓу себеси и другите.

Втората компонента е *инклузивен идентитет*. Таа се однесува на идентитет кој во себе ги вклучува и другите. Тоа подразбира согледување и прифаќање, пред сè, на сличностите помеѓу луѓето, а не примарно на нивните разлики. Таа подразбира зголемено ниво на сочувство и соработка со другите.

Третата компонента е *преземање на перспектива*, што подразбира можност да се разбере гледната точка на другиот, да се биде емпатичен и алтруистичен. Четвртата компонента е *растење* и таа подразбира перципирање на ситуациите како можност и за лично растење и личен развој на долгорочен план.



Слика 3. Структурни компоненти на тивкото его

Овие четири компоненти придонесуваат за лична ориентација кон балансирање помеѓу себеси и другите, како и психолошки развој на себеси и на другите.

Тивкото его ги интерпретира и евалуира себеси и другите низ рамките на балансирање и растење. Балансирањето подразбира грижа за себеси и за другите, додека растењето се однесува на грижата како за сопственото психолошкото растење, така и за психолошкото растење на другиот (Bauer & Wayment, 2008).

Една од вродените карактеристики на егото е неговата социјална природа и потекло, односно тоа произлегува и се развива од интеракциите помеѓу личноста и нејзината социјална средина. Налик на она што Харис (Harris, 1990) го зборува: „Јас сум човек. Ти си човек. Без тебе јас не сум човек, бидејќи само преку тебе е можен јазикот, а само преку јазикот е можно размислувањето, а само преку размислувањето е можна човечноста“. Тивкото его, од оваа перспектива, не е исклучок: и тоа произлегува од интеракцијата со социјалната средина (Bauer & Wayment, 2008; Wayment et al., 2015). Исто како што индивидуалистичкото, конкурентно, себеориентирано опкружување поттикнува егоистичко его, така и средината во која личностите се заемно зависни, сочувствителни и ориентирани кон другите поттикнува тивко его (Campbell & Buffardi, 2008). Поинаку кажано, за да се развие тивко его, потребна е социјална средина или култура која ги поддржува, признава, препознава и потврдува овие квалитети кои го надминуваат егоизмот.

*Тивкото его и вредностите, цртите на личноста, смислата во животот и
задоволството од животот*

Линијата на поврзаност помеѓу тивкото его и вредностите може да се согледа преку надредените димензии на кругот на вредности според моделот на Шварц (Schwartz, 2012). Карактеристиката на тивкото его се блиски до оние полови од биполарните димензии на вредностите кои се однесуваат на: фокусот врз другите, отвореноста за промена и себенадминувањето. Високото ниво на вредности ориентирани кон себенадминување и отвореноста за промени, се основа за очекување на позитивната поврзаност на тивкото его со вредностите универзализам и беневоленост. Тивкото его се покажа значајно поврзано со светлата тријада опишана како љубовна и благотворна ориентација кон другите (Kaufman et al., 2019). Карактеристиката на тивкото его која се однесува на неосудување, па оттаму и на тенденција кон толеранција,

е поврзана со цртите чесност-понизност, совесност, согласност и отвореност за искуство (Wayment et al., 2015). Себеприфакането и грижата за себеси, како и прифакането на другите и грижата за нив, проследени со отвореност кон промени и тенденција кон растење, се основа да се очекува поврзаност помеѓу факторите чесност-понизност, отвореност кон промени, екстраверзија, согласност, совесност и отвореност за искуства од шестофакторски модел на личноста со тивкото его.

Стивнатото его подразбира вклучување на личноста во активности кои за личноста имаат смисла, како и градење на релации со другите кои се смислени и со заедничка цел на личен раст, што е основа за очекувана поврзаноста помеѓу тивкото его и смислата во животот. Истовремено, личноста која е сочувствителна, има здрав и позитивен став и однос кон себеси и кон другите, свесна е за сопствените слабости без да се осудува себеси и има тенденција кон личен раст и развој. Овие карактеристики ѝ овозможуваат да формира позитивна когнитивна проценка на сопствениот живот, односно да има високо ниво на задоволство од животот.

Смисла во животот

Едно од дистинктивните својства на човекот во однос на другите живи суштества е потрагата по смисла во животот. Но, иако претставува дистинктивно својство на човекот, нејзиното проучување не било отсекогаш предмет на интерес во психологијата како наука. Почетокот на проучувањето на смислата во животот е поврзано со австрискиот еврејски невролог и психијатар, Виктор Франкл. По неговото лично искуство во концентрационен логор за време на Втората светска војна, во услови кога во психологијата доминираат бихевиоралните и психодинамичките парадигми (Штерјовска, 2014), тој започнува да зборува за исклучителната важност за задоволување на вродената потреба на човекот да го осмислува својот живот и да има цели кон кои ќе го насочи својот живот (Франкъл, 2001), станувајќи татко на егзистенцијалната психологија. Според Франкл (Frankl, 1987) доживувањето на сопствениот живот како смислен и целисходен е во средиштето на човековото постоење. Според него, смислата во животот има централна мотивациска функција, околу која гравитираат останатите видови на мотивација. Доживувањето и проценувањето на

сопствениот живот како смислен, ѝ овозможува на личноста дури и страдањето и болката да ги трансформира во некоја повисока цел. Овие негови сфаќања се темелат врз негово лично искуство на живеење во суровите логорски услови, каде можел да забележи дека оние заробеници кои имаат најдено смисла, успеваат полесно да ги издржат страдањата. За разлика од нив, оние кои немаат најдено смисла, побрзо и полесно се предаваат и препуштаат на страдањата, односно полесно се откажуваат од живеењето. Смыслата во животот е поврзана со личното надминување на себеси, а не со потрагата по пријатни и со избегнувањето на непријатни доживувања. Подоцна, во својата теорија, Франкл (Frankl, 2000) ги воведува концептите егзистенцијален вакуум и ноогена невроза, кои се однесуваат на отсуството на смисла, што резултира со доживувањето на празнина и на депресија.

Денес, прашањето за улогата на смыслата во животот за личносното оптимално психолошко функционирање, е релевантна тема за научни истражувања во рамките на позитивната психологија, каде постои и потесна дисциплина именувана како егзистенцијална позитивна психологија. Еден од водечките истражувачи на концептот за смыслата во егзистенцијалната позитивна психологија, Вонг (Wong, 2012), покрај Франкл, го споменува и Јунг како ко-зачетник на темата за смыслата, бидејќи тој се занимавал и со човековите внатрешни потенцијали за раст преку смыслата и спиритуалноста. Јанаков (2011) истакнува дека смысловната област е врвот на личноста, Леонтиев (според Јанаков, 2003) смыслата ја издвојува како една од најважните дејности на личноста, а мотивот на поединецот да придава смисла во своето живеење, за главен личносен мотив.

Смыслата во животот се однесува на потрагата по одговори на прашања, за кои не постои човек кој откако ќе достигне одредено ниво на когнитивна и емоционална зрелост, барем еднаш не си ги поставил. Такви се прашањата: „Зошто живеам?“, „Каков треба да биде мојот живот?“, „Живеам ли живот вреден за живеење?“. Улогата на смыслата за психолошкото функционирање на личноста најдобро се опишува преку констатацијата: да се живее без да се поставуваат прашања за смыслата на животот, значи да се остави неискористен креативниот потенцијал кој луѓето го поседуваат (Schnell, 2021).

Под смисла во животот се подразбира доживување на значајност на долгорочните цели на личноста, како и доживувањето на исполнетост (Pezirkianidis et al., 2016, според Bijelić & Macuka, 2018). Стегер (Steger, 2009, според Bijelić & Macuka, 2018) ја дефинира смислата во животот како степен до кој луѓето го разбираат, му даваат значење или можат да видат значење во својот живот, истовремено перципирајќи се себеси како личности кои имаат цел и мисија во животот. Пезиркианидис и соработниците (Pezirkianidis et al., 2016, според Bijelić & Macuka, 2018) на смислата во животот гледаат како на синоним за поседување на долгорочни цели, мотивација, предаденост и страст, нагласувајќи ги притоа и значајноста (луѓето доживуваат смисла кога ќе постигнат нешто значајно во животот) и доживувањето на исполнетост. Смислата во животот е дефинирана како индивидуален систем втемелен врз вредностите, кој може да го збогати животот со лична значајност и задоволство (Wong, 2012).

Смислата во животот може да се дефинира како спознавање на ред, склад и цел во личната егзистенција, тежнеење кон цели за кои вреди да се вложи труд, нивно остварување и сето тоа проследено со чувство на исполнетост (Zika & Chamberlain, 1992, според Vulić-Prtorić, Bubalo, 2006). Субјективното искуство на осмисленост на животот е поврзано со психички и телесни придобивки и здравје, додека искуството на бесмисла во животот е поврзано со различни психички проблеми и болести (Vulić-Prtorić, Bubalo, 2006). Луѓето доживуваат смисла на афективно, когнитивно и мотивациско ниво на функционирање (O'Connor & Chamberlain, 1996). На когнитивно ниво, истражувањата покажуваат дека смислата игра значајна улога, помагајќи ѝ на личноста да ги обработи податоците кои ги добива од околина, координирајќи ги со нејзините постапки (Heintzelman & King, 2014).

Смислата е базично уверување дека животот треба да се живее. Смислата на животот може да се определи како насока или цел која личноста ја следи, проследена со субјективна и динамичка проценка на сопствениот живот како помалку или повеќе смислен (Schnell, 2021). Концептот за смислата се однесува на степенот до кој личноста има базично верување дека животот е вреден за живеење. Таа се темели врз проценка на животот како кохерентен, значаен, ориентиран и живот во кој има припадност (Schnell, 2021). *Кохерентноста* означува доживување на доследност и разбирливост на сопствениот живот. Таа се темели врз искуството дека нашите перцепции, постапки и

цели имаат смисла за нас, дека не се неконзистентни и неконгруентни помеѓу себе, туку меѓусебно се надградуваат и дополнуваат. *Значајноста* се однесува на перципираните последици од личните одлуки и постапки (или отсуство на постапки). Доколку личноста не забележува последици од своите одлуки и постапки, таа се доживува како неважна, незначајна и нејзиниот живот го проценува како бесмислен. *Ориентираноста* ја одразува достапноста на насока или цел во животот. Поседувањето на цел и познавањето на насоката во која нечиј живот се движи, има функција на компас кога треба да се донесуваат одлуки и да се следат цели. Оттука постоењето на насока, односно ориентација во животот, се смета за незаменливо во активното барање на смисла во животот. *Припадноста* подразбира можност личноста да се согледа себеси како дел од поголема целина, да го согледа своето место во овој свет. Припадноста се однесува на егзистенцијална, а не на социјална припадност. Егзистенцијалната припадност може да се манифестира на различни начини, како на пример, преземање на одговорност за семејството, пријателите, колегите, нацијата, природата, човештвото. Овие четири критериуми – кохерентност, значење, ориентација и припадност – може да се сфатат како централни елементи на осмислениот живот. Овие четири критериуми се однесуваат на доживување на смисла, без да се поврзат со конкретни извори на смисла за секој критериум одделно. Тоа е така, според Шнел (Schnell, 2001), затоа што постојат субјективни варијации за тоа кои се изворите на смисла на секој поединец. Спротивно на осмислениот живот е бесмислениот живот – доживување придружено со дезориентација и дезинтеграција во однос на сликата за себе и на личниот светоглед. Оваа состојба се доживува како непријатна, фрустрирачка, празна и болна.

Смислата во животот се однесува на доживувањето дека нечие постоење има значење, цел и кохерентност (Heintzelman & King, 2014). Смислата во животот се фокусира врз балансираното разбирање на добриот живот, вклучувајќи ја во себе интеракцијата меѓу позитивното и негативното искуство (Wong, 2012). Хозе (Jose, 2011, според Штерјовска, 2014) разликува два меѓусебно поврзани концепти кои се однесуваат на смисловната област во личноста. Едниот концепт е *смислата на животот*, а другиот е *смислата во животот*. Првиот концепт се однесува на целта и значењето на животот и егзистенцијата воопшто, додека другиот концепт се однесува на смислата која личноста ја наоѓа во сопственото живеење, односно осмисленоста која ја доживува во

сопствениот живот. Во ова истражување предмет на проучување е смислата сфатена како смисла во животот.

Смислата во животот и задоволството од животот

Серија на истражувања покажуваат дека смислата во животот е позитивно поврзана со психолошката добросостојба (Steger & Frazier, 2005) и истовремено недостатокот на смисла во животот е поврзана со психолошка вознемиреност (Steger et al., 2006). Истражувањата направени во текот на пандемијата покажуваат дека смислата во животот е позитивно поврзана со доживувањето на позитивни емоции, а психолошката отпорност е негативно поврзана со доживувањето на негативни емоции (Yildirim et al., 2020). Повисокото ниво на смисла во животот е поврзано и со пониско ниво на анксиозност (Yildirim et al., 2020). Во контекст на КОВИД-19 пандемијата, истражувањата ги потврдуваат сознанијата дека смислата во животот има функција на заштитен фактор против психолошкиот стрес (Yildirim & Arslan, 2020).

Луѓето кои имаат доживување на смисла во животот, се посреќни, повеќе задоволни од животот и од работното место, помалку се депресивни и анксиозни. Секојдневните активности и доживувања влијаат врз ова чувство. Оттука, смислата во животот може да биде изразена како нејзино моментално присуство во животот на индивидуата или како импулс за нејзино барање и наоѓање. Не сите луѓе имаат подеднаква потреба за наоѓање на смисла во животот, ниту пак сите подеднакво трагаат по неа. Тоа посебно се согледува во различните животни циклуси. Имено, возрасните лица искажуваат поголемо присуство на смисла во животот, додека адолесцентите се повеќе насочени кон нејзино барање (De Lazzari, 2000). Освен тоа, присуството и барањето на смисла не се меѓусебно потполно условени. Отсуството на смисла не предизвикува нужно и потрага по неа, ниту пак, барањето на смисла во животот секогаш доведува до нејзино наоѓање и утврдување. Постојат луѓе кои продолжуваат да ја бараат смислата и да го осмислуваат животот и тогаш кога тој не им изгледа бесмислено, но има и такви кои скоро воопшто не се занимаваат со размислувања во врска со смислата во нивниот живот.

Задоволство од животот

Секој човек од раѓање носи потенцијал да живее добро, исполнето, продуктивно, смислено и задоволно. Човекот природно тежнее кон остварување на овој потенцијал. Потребата на човекот да остави трага, да остави нешто зад себе откако повеќе нема да биде дел од овој свет, во основа е потреба да изживее живот кој бил вреден за живеење, односно потреба од потврда дека живеел добар живот. Прашањата за задоволството од животот, за добриот живот, за животот вреден за живеење, се опсудувани низ сите епохи од историјата на човештвото.

Концептот задоволство од животот во психологијата за прв пат е употребен во шеесеттите години од минатиот век (Neugarten et al., 1961), означувајќи го резултатот добиен помеѓу тоа што личноста го сака и тоа што личноста го добива. Во седумдесеттите Шин и Џонсон го определуваат задоволството од животот како глобална проценка на квалитетот на животот на една личност според од неа избраните критериуми (Shin & Johnson, 1978). Неколку години подоцна, Динер и соработниците (Diener et al., 1985) ја прошируваат оваа определба, сметајќи дека задоволството од животот се однесува на личните судови на луѓето за тоа колку се задоволни со нивната сегашна состојба, во споредба со стандардот кој секој поединец си го поставува за себе. Фенховен во 1996 година го дефинира задоволството од живот како степенот до кој личноста позитивно го евалуира својот живот во целина, односно степенот до тоа колку личноста е задоволна од животот кој го живее (Veenhoven, 1996). И покрај проучувањето на овие теми низ историјата на психологијата, интересот за систематско и емпириско занимавање со овие теми го достигнува свој процут дури со појавата на позитивната психологија.

Задоволството од животот е психолошки конструкт кој се однесува на когнитивната проценка за тоа колку сме задоволни од начинот на кој го живееме нашиот живот во целина (Спасовски, 2012). Задоволството од животот не опфаќа нужно и афективна проценка на сопствениот живот, ниту пак нужно е поврзан со позитивните емоции кои ги доживува личноста. Задоволството од животот не е исто што и среќен и безгрижен живот. Шин и Џонсон (Shin & Johnson, 1978) го дефинираат задоволството од животот како глобална евалуација која личноста ја прави за сопствениот живот,

базирана врз лични критериуми. Тоа значи дека процената на задоволството од животот зависи од споредбата на постоечките околности со некој стандард, кој не е екстерно ориентиран, туку се темели на лични критериуми кои секоја личност си ги поставува за себе. Кампбел и сор. (Campbell et al., 2008) задоволството од живот го дефинираат како перципирана разлика помеѓу личната аспирација и постигнувањето, кое се движи од перцепција на исполнетост, па се до перцепција на депривација. Според теоријата на Суиканен (Suikkanen, 2011), личноста е задоволна од сопствениот живот тогаш кога ќе процени дека го исполнува посакуваниот идеален животен план.

Различните дефиниции на задоволството од животот укажуваат на тоа дека задоволството од животот може да се дефинира и како еднодимензионален конструкт (на пример, глобално задоволство од животот) и како мултидимензионален конструкт, кој во себе вклучува задоволство од различни животни сфери (Penezić, 2006b). Кај задоволството од животот станува збор за евалуациски процес во кој личноста го оценува квалитетот на својот живот според лични критериуми (Pavot & Diener, 1993). Проценка на сопственото задоволство од животот е субјективно и ѝ овозможува на личноста да ја користи било која информација која смета дека е релевантна за евалуација на својот живот.

Концептот задоволство од животот е близок до психолошките концепти субјективна добросостојба, квалитет на живот и среќа. Иако во литературата може да се сретне користење на овие термини како синоними, иако тие тоа не се. Субјективната добросостојба според Селигман (Seligman, 2011) се однесува на пет области во животот: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални односи, смисла во животот и постигнување. Субјективната добросостојба се однесува како на когнитивната проценка на сопствениот живот во целина, така и на балансот помеѓу позитивните и негативните емоции (Спасовски, 2012). За разлика од неа, задоволството од животот е когнитивна проценка за областите во животот кои се релевантни за личноста, а кои може да се разликуваат од една до друга личност. Задоволството од животот е целосната перцепција и евалуација на својот живот и истата ја претставува когнитивната компонента на субјективната добросостојба.

Афективната компонента на субјективната добросостојба, од друга страна, е среќата и таа се однесува на фреквенцијата на доживувањето на позитивни емоции. Среќата пак, се однесува на искуството во моментот, на сè што во одреден момент е пријатно за личноста. Среќата е во поголем степен транзиторен конструкт и за разлика од задоволството од животот, среќата може да биде предизвикана од најразлични настани, активности или мисли (Gilbert, 2009, според Wayment & Bauer, 2017).

Квалитетот на живот се разликува од задоволството од животот по тоа што овој концепт е поврзан директно со условите за живот (достапност и квалитет на храна, здравствена состојба, квалитет на домот и место на живеење и сл.) (Veenhoven, 1996). Проценката за нивото на задоволство од животот е посубјективна и може да се темели врз сосема различни групи на варијабли, во споредба со варијаблите опфатени со квалитетот на живот.

Теоретски конструкти за задоволството од животот

Теоријата на крајните точки на Вилсон (1960, според Penezić, 2006б) поаѓа од претпоставката дека задоволството се постигнува преку задоволување на основните потреби или цели. Со други зборови, задоволеноста на потребите доведува до задоволство, додека долготрајното незадоволување на потребите доведува до чувство на напнатост и следствено до незадоволство. Динер и сор. (Diener et al., 1985) дополнително објаснуваат уште неколку фактори кои можат да интерферираат со процената на задоволството од животот. Имено, личноста може да си поставува цели кои на краткорочен план ѝ носат задоволство, но на долгорочен план можат негативно да се одразат врз задоволството од животот. Понатаму, личноста може да се соочува со интраперсонални конфликти помеѓу различните цели, или помеѓу целите и желбите, што оневозможува личноста да дава позитивна проценка сопствениот живот. Или пак, личноста може да има недостаток на вештини и знаења како да ги оствари своите цели, затоа што ти се превисоко поставени, што за последица има субјективна проценка на ниско ниво на задоволство од сопствениот живот.

Теоријата на пријатност и болка која исто така поаѓа од претпоставката за задоволување на потребите, смета дека пријатноста и непријатноста (болката) се поврзани. Оваа теорија има претпоставка дека луѓето на некој начин се генетски предиспонирани да доживеат задоволство откако задоволиле некоја потреба која се темели врз депривацијата. Со други зборови, личноста најнапред се соочува со депривација, по што, доколку ја задоволи својата потреба, ќе доживее задоволство. Согласно оваа теорија, една иста цел може да доведе до задоволство и пријатност, ако целта се оствари, или пак до незадоволство или болка, доколку целта е недостижна (Diener, 1984).

Теоријата на активност поаѓа од претпоставката дека личноста ќе биде задоволна доколку е вклучена во некоја активност која за неа е интересна и во склад со нејзините способности. Доколку личноста е ангажирана во исклучително тешка активност, тоа кај неа може да предизвика анксиозност, додека пак, доколку е ангажирана со претерано лесна активност, тоа ќе ја доведе до досада. Сепак оваа теорија смета дека вклученоста во активност, каква и да е, е подобар предиктор на задоволството, во споредба со исклученост од активност (Brajković, 2010).

Теоријата на асоцијации за појдовна основа ја има претпоставката дека постојат т.н. „мрежи“ на позитивни асоцијации и научени способности постојано да се реагира на позитивен начин. На тој начин доаѓа до развој на одредени видови на атрибуции на настаните. Повторувачките искуства на позитивно атрибуирање на настаните, со текот на искуството на личноста се зацврстуваат, односно имаат поткрепувачка функција за позитивните асоцијативни мрежи (Penezić, 2006b).

Теоријата на проценка претпоставува дека луѓето постигнуваат и одржуваат одредено ниво на задоволство, врз основа на споредба со други поединци. Во рамките на оваа теорија има две претпоставки. Едната претпоставка се однесува на ефектот на споредба врз личното задоволство. Имено, споредувањето со помалку задоволни луѓе, па дури и самото верување дека другите се помалку задоволни, го зголемува нивото на задоволство кај личноста. Другата претпоставка се однесува на постоење на адаптација, заради која споредбата има влијание врз субјективната проценка на задоволството само на кратко време по споредбата. Потоа личноста се адаптира на информациите за другите

луѓе со кои се споредува и тие информации повеќе немаат функција да влијаат врз промена на нивото на задоволство од животот (Penezić, 2006б).

Теорија на самоодредување според која доживувањето на задоволството од живото и психолошката добросостојба зависат од задоволувањето на психолошките потреби. Според оваа теорија, луѓето се најсреќни и најздрави кога надворешните и внатрешните фактори им овозможуваат да ги задоволат своите базични психолошки потреби: потребата за поврзаност, за компетентност и за автономија (Ryan & Deci, 2002).

Теорија на споредба според која луѓето постојано прават споредби помеѓу тоа што го постигнале, со тоа што сакаат да го постигнат, како и споредби на тоа што го постигнале со постигнувањата на другите луѓе. Како резултат на тоа споредување, личноста е задоволна или незадоволна (Michalos, 2008).

Модели на задоволство од животот

Во обидот теоретски да се објасни динамиката на концептот на субјективна добросостојба, следствено и задоволството од животот како негова компонента, во литературата се сретнуваат неколку модели. Овие структурални модели се „од врвот надолу“, „од долу нагоре“ (Lachmann al., 2017), како и моделот на динамичка рамнотежа.

Првиот модел, „*до долу нагоре*“ се темели врз претпоставката дека глобалното проценување на задоволство од животот е збир на задоволството од поединечните животни сфери. Според овој модел задоволството од животот во голема мерка зависи од објективните околности и истото е релативно нестабилно, односно променливо во зависност од позитивните или негативните искуства кои личноста ги има. Моделот „од долу нагоре“ подразбира проучување на поединечните фактори како што се здравје, брачна состојба, квалитет на интерперсонални односи, ниво на образование, материјален статус и други фактори кои личноста ги смета за важни и кои доколку се задоволени, личноста е задоволна од својот живот.

Вториот модел, „*од врвот надолу*“ поаѓа од претпоставката дека личноста има диспозиција за интерпретирање на животот на позитивен или на негативен начин. Овие

диспозиции влијаат врз начинот на кој личноста ќе ги процени различните сфери од својот живот. Тоа значи дека начинот на кој личноста ги интерпретира и следствено доживува настаните во својот живот, има поголем удел врз нивото на нејзино задоволство од животот, во споредба со објективните околности. Овој модел подразбира проучување на стабилните личносни карактеристики од кои ќе зависи на кој начин личноста ќе го перципира и проценува квалитетот на сопствениот живот, следствено од тоа ќе зависи колкаво ќе биде нивото на задоволство од животот кое личноста го има. Темелната претпоставка на овој модел е дека задоволството од животот е релативно стабилно, односно постои општа склоност различните ситуации да се доживуваат позитивно или негативно. Овој пристап е насочен кој особините на личноста и различните когнитивни проценки како клучни фактори кои играат улога во субјективната проценка на задоволството од животот.

Моделот на динамичка рамнотежа објаснува дека задоволството од животот зависи од личните диспозиции, но и од одредени објективни показатели и субјективни проценки, како фактори кои влијаат врз задоволството од животот. Односно, според современото сфаќање на факторите кои влијаат врз процената на задоволството од животот, димензијата на личноста има улога на примарен предиктор, при што се земаат во предвид факторите на влијание од различните животни искуства кои произлегуваат од контекстот во кој личноста живее (Tuce & Fako, 2014).

Задоволството од животот кај адолесцентите

Истражувањето на задоволството од живот во овој труд се истражува кај адолесцентите од периодот на доцна адолесценција (20-24 години). Адолесценцијата е период од животот на човекот кој е проследен со серија на развојни задачи, како што се: прилагодување на телесните промени, градење емоционална независност, интелектуален развој, градење нови и стабилни врски со врсници, професионална определба, подготовка за брак и семејство, формирање личен вредносен систем и светоглед, создавање слика за себе која ги вклучува настанатите промени и формирање на личен идентитет (Мурцева-Шкариќ, 2009). Основната развојна задача во периодот на

адолесценција, е формирањето на личниот идентитет (Erickson, 1982, според Мурцева-Шкариќ, 2009).

Личниот идентитет претставува општа слика која поединецот ја има за себе и се формира преку интеграција на различните аспекти на сликата за себе и самопочитта. Сликата за себе се состои од личносните верувања и замисли за сопствените атрибути, цели, улоги, вредности, интереси и верувања, додека самопочитта се однесува на процената на чувствата на поединецот кон сопствената слика за себе. Во кратки црти, адолесценцијата е период во развојот исполнет со големи промени на когнитивен, емоционален, социјален и личносен план.

Иако при формирањето на процената за задоволството од сопствениот живот личноста користи различни субјективни критериуми, сепак постојат одредени тенденции во различни животни циклуси, различни животни подрачја да имаат доминантна важност за глобалната проценка на задоволството од животот. Оттаму, во периодот на доцна адолесценција, доминанта улога имаат: изборот на професија, академските постигнувања и социјалните врски и партнерските односи, како и начинот на користење на слободното време.

Задоволството од животот кај адолесцентите може да се набљудува и како важен психолошки ресурс кој го олеснува адаптирањето низ развојот, решавањето на важни животни цели, соочување со проблемите, осаменоста, самодовербата и прифатеноста од страна на врсниците, популарноста и омиленоста, љубовните и други односи (Diener & Seligman, 2002). Неизбежно е да се спомене дека во денешно време преминот од адолесценција во возрасно доба е одложено, покомплексно и попостепено, во споредба со минатото. За разлика од традиционалните сфаќања според теоријата на Ериксон од средината на минатиот век, дека адолесцентот уште во своите рани дваесетти години преминува во почетна зрела возраст, денешната транзиција од адолесценција во почетна зрела возраст, особено кај студентската популација, е продолжена. Традиционалните улоги карактеристични за возрасното доба, како што се брак и потомство, денес се одложени за подоцнежен период (Arnett, 2000). Истражувањата покажуваат дека задоволството од животот во периодот од адолесценција се покажува како значаен

предиктор за индивидуалните разлики во однос на осаменоста, врничкото насилство, самодовербата, социјалните односи (Šimunović & Olčar, 2022).

Релевантни истражувања

Истражувања за поврзаноста помеѓу личните вредности и задоволството од животот

Досегашните истражувата за поврзаноста помеѓу личните вредности и задоволството од животот не даваат надои кои се целосно конзистентни. Сепак забележлива е тенденција резултатите да одат во прилог на потврдување на концептот за т.н. „здрави“ наспроти т.н. „нездрави“ вредности. Вредностите од групата отвореност за промени, во комбинација со вредностите за раст и фокусираност врз себеси, значајно позитивно се поврзани со субјективната добросостојба, додека пак вредноста конзервативизам е значајно негативно поврзана со субјективната добросостојба (Grosz et al., 2021; Sortheix & Schwartz, 2017).

Резултатите од истражувањето на Сагив и Шварц (Sagiv & Schwartz, 2000) спроведеното во 2000 година на студентска популација, покажуваат значајна позитивна поврзаност помеѓу задоволството од животот и вредностите постигнување, стимулација и себенаоченост, додека помеѓу задоволството од животот и вредностите традиција, конформизам и сигурност покажуваат значајна негативна поврзаност. Во иста насока се и добиените резултати од истражувањето на Оиши и сор. 1999 година (Oishi et al, 1999) на студентска популација каде е добиена значајна позитивна поврзаност помеѓу задоволството од животот и вредноста постигнување. Хаслам и сор. во своето истражување од 2009 година (Haslam et al., 2009, според Schwartz & Sortheix, 2018) наоѓаат значајна позитивна поврзаност помеѓу задоволството од животот и вредностите стимулација, себенаоченост, универзализам и беневоленост.

Карабати и сор. во 2010 година (Karabati & Cemalcilar, 2010, според Schwartz & Sortheix, 2018) спроведуваат истражување на студентска популација во Турција, во кое добиваат значајна негативна поврзаност помеѓу задоволството од живот и вредностите

стимулација, себенасоченост и универзализам, додека поврзаноста помеѓу задоволството од живот и вредностите беневоленост, традиција, конформизам и сигурност, е значајно позитивна.

Билбао и сор. 2007 година (Bilbao et al., 2007, според Schwartz & Sortheix, 2018) во своето истражување на примерок од Шпанија ги добиваат следниве резултати. Добиена е значајна негативна поврзаност помеѓу задоволството од животот и вредноста моќ. Поврзаноста пак, помеѓу задоволството од животот и вредностите постигнување, хедонизам, стимулација, универзализам, беневоленост, традиција и сигурност, е значајно позитивна.

Бобовик и сор. во истражувањето спроведено на репрезентативен примерок од 22 земји во 2010 година (Bobowik et al., 2010, според Schwartz & Sortheix, 2018) добиваат резултати во кои поврзаноста помеѓу задоволството од живот и вредностите хедонизам, стимулација, себенасоченост, универзализам и беневоленост е значајно позитивна, додека поврзаноста помеѓу задоволството од живот и вредностите моќ, постигнување, традиција, конформизам и сигурност е значајно негативна.

Истражувањата на Сорти и Лонквист (Sortheix & Lönnqvist, 2014), како и на Сорти и Шварц (Sortheix & Schwartz, 2017), двете на репрезентативен примерок од 25 односно 35 земји, се идентични. Негативна е поврзаноста помеѓу задоволството од животот и вредностите моќ, постигнување, хедонизам, стимулација и сигурност. Позитивна е поврзаноста помеѓу задоволството од животот и вредностите стимулација, универзализам, беневоленост и традиција.

Во македонски контекст во 2014 година Спасовски спроведува истражување на студентска популација, за поврзаноста помеѓу вредностите и субјективната добросостојба. Согласно со очекувањата, Спасовски добил резултати кои покажуваат значајна позитивна поврзаност на вредностите универзализам и беневоленост со субјективната добросостојба. Спротивно на очекувањата, во неговото истражување добиена е значајна позитивна поврзаност помеѓу вредностите конформизам, традиција и сигурност со субјективната добросостојба. Наодите од наведените истражувања укажуваат дека специфичниот општествено-економски контекст може да има релевантна улога во поврзаноста помеѓу задоволството од животот и личните вредности.

Блиски до наодите на Спасовски (Спасовски, 2014) во однос на варијаблата конформизам се и наодите на Радовиќ и сор. (Radović et al., 2019). Тие во своето истражување на српска популација, наоѓаат значајна позитивна поврзаност на задоволството од животот со вредностите постигнување, конформизам и универзализам. Меѓу последните истражувања за поврзаноста помеѓу вредностите и задоволството од животот е истражувањето на Бесика и сор. (Besika et al., 2022), чии наоди покажуваат дека постои позитивна поврзаност помеѓу сите вредности од моделот на Шварц со задоволството од животот.

Истражувања за поврзаноста помеѓу цртите на личноста и задоволството од животот

Наодите од истражувањата кои ја проверуваат поврзаноста помеѓу цртите на личноста и задоволството од животот не се конзистентни. Истражувањето од 2014 година (Aghababaei & Akrama, 2014) за поврзаноста помеѓу цртите на личноста според Хексако моделот и задоволството од животот, покажува дека постои значајна позитивна поврзаност помеѓу отвореноста за искуство, екстраверзијата, согласноста и совесноста со задоволството од животот, додека емоционалноста е значајно негативно поврзана со задоволството од животот. Истражувањата покажуваат позитивна поврзаност на цртите согласност и совесност со субјективната добросостојба (Ozer & Benet-Martinez, 2006; Steel et al., 2008). Истражувањата на Лахман и сор. (Lahmann et al., 2017) покажуваат значајна позитивна поврзаност помеѓу екстраверзијата и совесноста со задоволството од животот. Значајна негативна поврзаност е најдена помеѓу невротизам⁴ и задоволството од животот. Цртите екстраверзија, совесност и невротизам се покажуваат како најзначајни предиктори на субјективната добросостојба во метаанализата на Англим и сор. (Anglim et al., 2020). Во своето истражување Коноли и сор. (Connolly et al., 2021)

⁴ Факторот невротизам од петофакторниот модел на личноста одговара на факторот емоционалност од шестофакторски модел на личноста.

доаѓаат до резултат кој покажува дека екстраверзијата е значаен предиктор на задоволството од животот.

Истражувања за поврзаноста помеѓу тивкото его и личните вредности, цртите на личноста, смислата во животот и задоволството од животот

Со оглед на фактот дека концептот тивко его е од понов датум, истражувањата кои ја проучуваат поврзаноста на тивкото его со задоволството од живот не се во голем број. Резултатите од тие истражувања се конзистентни и покажуваат значајна позитивна поврзаност на тивкото его задоволството од животот (Акса & Sumer, 2016; Wayment & Bauer, 2017; Wayment et al., 2016; Wayment et al., 2015), како и помеѓу тивкото его и психолошката добросостојба (Boin & Voci, 2019).

Во истражувањето на Вајмент и Бауер (Wayment & Bauer, 2017) најдена е значајна позитивна поврзаност помеѓу високото ниво на тивко его и вредностите универзализам, бенеvolentност и себенаоченост. Поврзаноста со вредностите стимулација, постигнување, моќ, сигурност, традиција е ниска и нестабилна, додека со вредноста конформизам не е добиена поврзаност. Понатаму, тивкото его е позитивно поврзано со вредностите универзализам, бенеvolentност и себенаоченост, а негативно поврзано со моќта (Wayment & Bauer, 2018).

Наодите од истражувањето на Вајмент и сор. (Wayment et al., 2015) покажале висока позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и факторите: согласност, совесност, отвореност за искуство и чесност-понижност. Во истото истражување е добиена висока позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и задоволството од животот. Истражувањата на Вајмент и Бауер (Wayment & Bauer, 2018) покажуваат позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и цртата чесност-понижност, кооперативното размислување, сочувствителност и мотивација за личен раст. Наодите во истото истражување покажуваат негативна поврзаност на тенденцијата кон прекумерна фокусираност врз себеси, со агресивноста, непријателството и негативното размислување.

Значајна позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и екстраверзијата, отвореноста за искуство, согласноста, совесноста и чесноста-понижноста е добиена и во

неколку други истражувања (Ashton & Lee, 2009; Bauer & Wayment, 2008). Присуството на смисла во животот е значајно позитивно поврзано со тивкото его, потврдува истражувањето на Стегер и сор. (Steger et al., 2006).

Истражувањата кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу различните компоненти на тивкото его и задоволството од живот, се конзистентни и покажуваат значајна позитивна поврзаност. Имено, добиена е позитивна поврзаност помеѓу сочувствителноста и задоволството од животот (Anggraeni & Kurniawan, 2012; Yang et al., 2016). Истражувањето за поврзаноста на тивкото его, автентичноста и сочувствителноста со задоволството од животот спроведено на примерок од 200 возрасни испитаници од различна возраст, различна национална, етничка и религиска припадност, како и различна професија, покажала значајна позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и задоволството од животот (Chew & Ang, 2023). Во истото истражување регресивната анализа ги издвоила тивкото его и автентичноста како значајни предиктори на задоволството од животот.

Наодите од истражувањето кое ја испитува поврзаноста на нарцисоидноста и задоволството од животот, покажуваат значајна поврзаност на високото ниво на нарцисоидност со ниско ниво на задоволство од животот (Demirci et al., 2018). Тивкото его се покажало како значаен предиктор на психолошката добросостојба и себеченењето (Liu et al., 2022). Најдена е поврзаност на тивкото его со субјективната добросостојба, посредно преку постојаната свесност и емоционалната интелигенција (Liu, 2022).

Истражувања за поврзаноста помеѓу смислата во животот и задоволството од животот

Истражувањето за природата на поврзаноста помеѓу смислата во животот и задоволството од животот спроведено од Сантос и сор. (Santos et al., 2012) на примерок од 969 ученици и студенти од Филипини, на возраст од 15 до 21 година, покажало дека постои значајна позитивна поврзаност помеѓу двете варијабли. Наодите од ова истражување покажуваат дека постоењето на смисла во животот може да ја предвиди субјективната добросостојба.

Слични резултати се добиени и од лонгитудиналното меѓународно истражување (2009-2013 година) за добросостојба, спроведена во над 50 држави. Еден од раководителите на истражувањето Јарден (Jarden 2010, според Штерјовска, 2014), дава извештај дека смислата во животот е еден од најдобрите предиктори на добросостојбата, како и тоа дека депресивните луѓе имаат ниско ниво на постоење на смисла во животот. Штерјовска (2014) во своето истражување спроведено во македонски контекст на 239 испитанички, добива значајна позитивна поврзаност помеѓу постоењето на смисла во животот на адолесцентките и субјективната добросостојба.

Наодите на Волфрам (Wolfram, 2022) од истражувањето спроведено на примерок од 890 испитаници во Велика Британија, се конзистентни со наодите за висока значајна поврзаност помеѓу смислата во животот и задоволството од животот, како и за предикторската улога на смислата во животот во објаснувањето на задоволството од животот. Конзистентен на овој наод е и наодот од истражувањето на група истражувачи (Sameer et al., 2023), каде е најдена значајна позитивна корелација помеѓу смислата и задоволството во животот, што се потврдува и во наодот од истражувањето на американска популација (Seon et al., 2023).

Истражувачки хипотези

Врз основа на теоријата која ги опишува и објаснува варијаблите вклучени во ова истражување, како и врз основа на наведените релевантни истражувања, формулирани се следниве претпоставени одговори на истражувачкото прашање:

Хипотеза 1: *Со зголемување на нивото на вредностите себенасоченост, стимулација, хедонизам, постигнување, беневоленост, универзализам, потоа на нивото на цртите екстраверзија, совесност, согласност, честност-понизност, отвореност за искуство, на нивото на тивко его и со зголемување на нивото на постоење на смисла во животот, се зголемува нивото на задоволство од животот кај студентите, додека со зголемување на нивото на вредностите сигурност, конформизам, традиција, моќ, на нивото на факторот емоционалност и со намалување*

на нивото на тивко его и на смисла во животот, се намалува задоволството од животот кај студентите.

Поседувањето на вредностите кои се вбројуваат во групата на т.н. здрави вредности (себенасоченост, стимулација, хедонизам, постигнување, беневоленост и универзализам) се засноваат врз потребите за личен раст и развој и имаат позитивно влијание врз психичкото функционирање, менталното здравје и добросостојбата. Оттаму се очекува дека студентите кај кои овие вредности се доминантно присутни, имаат високо ниво на задоволство од животот, што е досега потврдено со наодите од истражувањата на Оиши и сор. (Oishi et al., 1999), на Сагив и Шварц (Sagiv & Schwartz, 2000) и на Шварц и Сорти (Schwartz & Sorti, 2018).

Поседувањето, пак, на вредностите сигурност, конформизам, традиција и моќ се засноваат врз потребните поврзани со недостаток, што укажува на тенденција кон чувство на несигурно, загрозеност во однос на другите и отсуство на доживување на контрола врз сопствениот живот. Затоа се очекува студентите кои доминантно ги преферираат овие вредности, да имаат пониско ниво на задоволство од животот. Во прилог на ова очекување се наодите од истражувањата на Сагив и Шварц (Sagiv & Schwartz, 2000).

Цртите на личноста се релативно стабилни облици на однесување, мислење и чувствување кои го обликуваат начинот на кој личноста ги перципира и евалуира сопственото однесување и случувањата во својот живот. Оттука произлегува и очекувањето дека лицата со различни црти на личноста, на различен начин ќе го доживуваат и интерпретираат тоа што го прават и што им се случува и затоа ќе имаат различни нивоа на задоволство од животот. За очекување е факторите екстраверзија, совесност, согласност, чесност-понизност и отвореност за искуство да се проследени со повисоко ниво на задоволство од животот. За разлика од нив, факторот емоционалност, кој се одликува со страв од физички опасности и анксиозност при соочување со стресна ситуација, како и со високо ниво на емотивна зависност од другите, се очекува да е проследен со пониско ниво на задоволство од животот. Во прилог на ова очекување се наодите од неколку истражувања (Aghababaei & Akrama, 2014; Lahmann et al., 2018).

Гласноста, или пак, стивнатоста на егото, се рефлектираат врз начинот на кој личноста се перципира и евалуира себеси, другите луѓе и случувањата околу неа. Личноста која има оптимално ниво на стивнато его, има објективна свесност за случувањата околу неа во даден момент, се грижи не само за своите, туку и за потребите на другите (Акса & Sumer, 2016; Wayment & Bauer, 2017; Wayment et al., 2016; Wayment et al., 2015). Истовремено, таа има сочувствителен однос кон себеси и кон другите, што пак, игра важна улога во задоволувањето на потребата за емотивна поврзаност и припадност (Anggraeni & Kurniawan, 2012; Yang et al., 2016). Личноста која е сочувствителна, има здрав и позитивен став и однос кон себеси и кон другите, свесна е за сопствените слабости без да се осудува себеси, и има тенденција кон личен раст и развој. Овие карактеристики ѝ овозможуваат да формира позитивна когнитивна оценка на сопствениот живот, односно да има високо ниво на задоволство од животот.

Субјективното доживување на осмисленост на сопствениот живот се однесува на спознавање на ред, склад и цел во личната егзистенција и е проследено со доживување на исполнетост. Оттука произлегува очекувањето дека постоењето на смисла во сопствениот живот е проследено со повисоко задоволство од животот. Ова очекување е поткрепено и од истражувањата на Сантос (Santos, 2012, Штерјовска, 2014).

Хипотеза 2: *Со зголемување на нивото на вредностите универзализам, бенеvolentност, себенасоченост, стимулација, постигнување, потоа на нивото на факторите честост-понизност, екстраверзија, отвореност за искуство, согласност, совесност, како и со зголемување на смислата во животот, се зголемува нивото на тивко его кај студентите, а со зголемување на вредностите моќ, конформизам, сигурност, традиција, се намалува нивото на тивко его кај студентите.*

Вредностите кои спаѓаат во групата на т.н. здрави вредности, оние кои во основа го имаат мотивот за личен раст, за реализирање на сопствените капацитети, како и за прифаќање и грижа за другите, се очекува да бидат позитивно поврзани со сочувствителниот идентитет, кој во себе вклучува грижа за раст и развој како на себеси, така и на другите. Оттука за очекување е дека вредностите универзализам, бенеvolentност, себенасоченост, стимулација и постигнување, ќе бидат позитивно

поврзани со високото ниво на тивко его. Ова очекување е поткрепено со наодите од истражувањето на Вајмент и Бауер (Wayent & Bauer, 2017).

Стивнатото его се карактеризира со себеприфакане, со грижа за себеси, како и со прифакане и грижа за другите. Поседување на тивко его подразбира свесност за случувањата во даден момент и прифакане на таа реалност како можност за напредок и развој. Поаѓајќи од овие сознанија, за очекување е дека факторите чесност-понизност, екстраверзија, согласност, совесност и отвореност за искуство ќе бидат проследени со високо ниво на тивко его. Во прилог на овие очекувања се и наодите од серија на истражувања (Ashton & Lee, 2009; Exline, 2008; Kesebir, 2014; Wayment et al., 2015). Во литературата нема наоди за значајна поврзаност помеѓу тивкото его и цртата емоционалност.

Тивкото его подразбира вклучување на личноста во активности кои за личноста имаат смисла, како и градење на релации со другите кои се смислени и со заедничка цел на личен раст. Ова е основа за очекувањето дека тивкото его ќе биде проследено со оценувањето на студентите на сопствениот живот како смислен и вреден за живеење. Ова очекување е поткрепено со истражувачките наоди на Стегер и соработниците од 2006 година (Steger et al, 2006).

Хипотеза 3: *Задоволството од животот кај студентите може да се предвиди врз основа на вредностите, цртите на личноста, тивкото его и смислата во животот, односно повисоките скорови на вредностите себенасоченост, стимулација, хедонизам, постигнување, беневоленост, универзализам, потоа повисоко ниво на цртите екстраверзија, совесност, согласност, чесност-понизност и отвореност за искуство, како и повисоко ниво на тивко его и на смисла во животот, предвидуваат повисок скор на задоволството од животот, додека повисок скор на вредностите сигурност, конформизам, традиција и моќ, на цртата емоционалност, како и понизок скор на тивко его и на смисла во животот, предвидуваат понизок скор на задоволство од животот.*

Една од целите на овој труд е не само да ја провери поврзаноста помеѓу концептите кои се предмет на истражување, туку и да утврди дали овие концепти можат да го предвидат нивото на задоволство од животот кај студентите. Погоре прикажаните

теоретски концепти и релевантни истражувања оставаат простор за очекување дека личните вредности, цртите на личноста, тивкото его и смислата во животот можат да бидат значајни предиктори на нивото на задоволство од животот кое студентите го имаат.

МЕТОД

Податоците од испитаниците во ова истражување се прибирани со квантитативна и квалитативна методологија. Резултатите добиени од квантитативното истражување, засновани врз корелациска и мултипла регресивна анализа, се обработени и низ призма на податоците од квалитативното истражување. За квалитативното истражување податоците беа прибирани од спроведени длабински полуструктурирани интервјуа со испитаниците кои имаат изразени високи и ниски скорови на варијаблата задоволство од животот. Прибирањето на податоци на овој начин овозможува испитување на варијаблите од интерес на непосреден начин, низ директен непосреден контакт со испитаниците, што не е можно да се постигне преку постапките карактеристични за квантитативната методологија.

Оваа триангуалција на методите има цел да провери дали наодите од квантитативното истражување ќе бидат потврдени со наодите од квалитативното истражување, како и да овозможи продлабочени сознанија за испитуваните варијабли и за нивната меѓусебна поврзаност. Квалитативното истражување овозможува и дополнително согледување на тоа дали постојат разлики помеѓу релевантните наоди од литературата за поврзаноста помеѓу истражуваните варијабли со наодите добиени од испитаниците во македонски контекст, како и согледување дали и колку тие разлики произлегуваат од различниот општествено-културен контекст. Комбинирањето на квантитативното со квалитативно истражување дава можност да се надминат дел од ограничувањата на двата методи.

Испитаници

Предметната популација во ова истражување се адолесценти кои се воедно и студенти. Оттука, достапната популација ја сочинуваат студентите кои ги започнале своите студии во академските години: 2019/2020, 2020/2021, 2021/2022 и 2022/2023 на Медицинскиот факултет, Педагошкиот факултет, Економскиот факултет, Правниот факултет, Факултетот за информатички науки и компјутерско инженерство (ФИНКИ) и Православниот богословски факултет во Скопје. Примерокот користен во

истражувањето беше пригоден и беше формиран од сите достапни редовни студенти од прва до четврта година од наведените факултети. Вкупниот број на испитаници во истражувањето изнесуваше 252. Од нив, заради нецелосно пополнети инструменти, беа отфрлени 9 испитаници. Конечниот примерок за квантитативно истражување е составен од 243 испитаници, чии одговори беа подложени на понатамошна статистичка обработка и анализа на резултатите.

Специфичните одлики на периодот на доцна адолесценција се главниот мотив за изборот на оваа возрасна популација. Преминот во возрасната развојна фаза е период означен со бројни предизвици и неизвесности, што ја прави оваа популација особено важна за испитување.

Изборот на факултети вклучени во истражувањето е направен со цел да се обезбеди полово и возрасна хетерогеност (во рамки на адолесцентниот развоен период) на примерокот. Факултетите се избрани со цел да се обезбеди хетерогеност како во однос на научните подрачја, така и во однос на карактеристиката помагачки/непомагачки струки. Интригантно за испитување е и утврдувањето на застапеноста на истражувачките варијабли кај идните лекари, учители и свештеници, како доминантно помагачки струки (насочени кон другите), како и кај идните економисти, правници, електроинженери како непомагачки струки (насочени кон себеси).

Структурата на примерокот за квантитативното истражување според полот, факултетот и година на студирање е прикажана во Табела 5.

Табела 5

Структура на примерокот за квантитативното истражување според пол, факултет и година на студии

	Пол		Година на студии				Вкупно N (%)
	Женски	Машки	I	II	III	IV	
Факултет							
Медицински	40	7	44	2	1	0	47 (19,3)
Педагошки	50	5	29	15	5	6	55 (22,6%)
Економски	25	7	1	4	17	10	32 (13,2%)
Правен	16	14	15	1	3	11	30 (12,4%)
Финки	46	8	0	4	16	34	54 (22,2%)
Православен богословски	0	25	9	5	1	10	25 (10,3%)
	177	66	98	31	43	71	243 (100%)
Вкупно	(72,8%)	(27,2%)	(40,3%)	(12,8)	(17,7%)	(29,2)	
	243 (100%)		243 (100%)				

Примерокот вклучен во квалитативното истражување беше примерок од екстремни случаи на испитаниците вклучени во квантитативното истражување. При тоа беа избрани само оние испитаници кои постигнаа изразено високи, односно кои постигнаа изразено ниски скорови на варијаблата задоволство од животот. Овие испитаници, чии скорови на варијаблата задоволство од животот беа надвор од опсегот ($M \pm SD$), односно кои имаат изразено високи, односно изразено ниски скорови, претставуваат богат извор на информации и можат да откријат многу за појавата од интерес на истражувањето, овозможувајќи истражуваната појава да се проучува на многу повидлив и повпечатлив начин (Кениг, 2008).

Во спроведеното квалитативно истражување, од вкупно избрани 30 испитаници со изразено високи или ниски скорови на варијаблата задоволство од животот, беа интервјуирани 11, бидејќи само тие се јавија да закажат термин за интервју. Од интервјуираните испитаници, 10 беа од женски, а едно од машки пол.

Инструменти

Со цел да се испита поврзаноста помеѓу личните вредности, цртите на личноста, тивкото его, смислата во животот и задоволството од животот кај студентите, во истражувањето беа применети инструментите:

- Прашалник за портретирање на вредностите (Schwartz, 1994)
- Инвентарот на личноста Хексако (Ashton & Lee, 2009)
- Скалата за тивко его (Wayment et al., 2015)
- Скалата за смисла во животот (Vulić-Prtorić & Bubalo, 2006)
- Скала за задоволство од животот (Penezić, 2006a)
- Полуструктурирани длабински интервјуа за прибирање на податоци од квалитативното истражување

Прашалник за портретирање на вредностите

За мерење на вредностите е користен *Прашалникот за портретирање на вредностите* (Portrait Values Questionnaire, Schwartz, 1994) (Прилог 2). Инструментот се состои од 40 кратки описи на личности кои авторот ги нарекува портрети. Преку кратките портрети се опишуваат целите, желбите и настојувањата на одредени (измислени) личности и на тој начин тие имплицитно упатуваат на важноста на тие вредности за испитаникот. Испитаниците треба да одговорат во колкав степен опишаната личност е слична на нив (а не тие на неа), одговарајќи на шестостепенa скала од Ликертов тип, каде што „1“ означува воопшто не е сличен на мене, а „6“ сосема е слична на мене. Прашалникот се задава во две верзии, за машки и женски студенти, во кои разликата е единствено во зборовите кои го одредуваат полот. Прашалникот ги мери 10те вредности според теоријата на Шалом Шварц. Вредноста универзализам се мери преку 6 ајтеми. Скоровите за ова вредност се движат од 6 до 36. Вредноста сигурност се мери преку 5 ајтеми и скоровите за оваа вредност се движат од 5 до 30. Вредностите конформизам, традиција, беневоленост, себенаоченост и постигнување се мерат преку 4 ајтеми, при што минималниот скор е 4, а максималниот скор е 24. Возбудливиот живот, хедонизмот и моќта се вредности кои се мерат преку 3 ајтеми, каде што

најнискиот скор изнесува 3, а највисокиот скор изнесува 18. Скорот за секоја вредност се добива како збор од ајтемите кои се однесуваат на соодветната вредност. Повисоките скорови означуваат поседување на вредноста во поголем степен, а понискиот скорови означуваат поседување на вредноста во помал степен. Кронбаховите алфа-коефициенти за поединечните вредности прикажани од авторот, изнесуваат: за вредноста *традиција* 0,83; за вредноста *универзализам* 0,82; за вредноста *беневоленост* 0,81; за вредноста *сигурност* 0,78; за вредноста *себенаоченост* 0,77; за вредностите *моќ* и *конформизам* 0,73; за вредностите *хедонизам* и *стимулација* 0,70 и за вредноста *постигнување* 0,66 (Schwartz et al., 2012). Кронбаховите алфа-коефициенти пресметан врз основа на ова истражување за поединечните вредности изнесуваат: *себенаоченост* 0,93; *универзализам* 0,92; *беневоленост* и *постигнување* 0,86; *сигурност* 0,84, *хедонизам* 0,82; *стимулација* 0,79; *конформизам* 0,78; *моќ* 0,67 и *традиција* 0,64.

Инвентар на личноста Хексако

Цртите на личноста се мерени со Инвентарот на личноста *Хексако* (HEXHO-PI-R, Ashton & Lee, 2009) (Прилог 3). Инвентарот се состои од 60 ајтеми кои се однесуваат на шесте димензии на личноста: чесност-понизност, емоционалност, екстраверзија, согласност, совесност, отвореност кон искуство. Интензитетот на сложување со содржината на ајтемите се изразува на петостепена Ликертова скала на проценка (од „1“ што означува сосема неточно, до „5“ што означува сосема точно). Секоја димензија е составена од по четири специфични црти. Секоја црта се мери преку 10 ајтеми. Ајтемите 1, 9, 10, 12, 14, 15, 19, 20, 21, 24, 26, 28, 30, 31, 32, 35, 41, 42, 44, 46, 48, 49, 52, 53, 55, 56, 59 и 60 се бодуваат обратно. Скорот се добива како збир од ајтемите за секоја поединечна црта. Најнизок скор за секоја црта изнесува 10, а највисокиот скор за секоја црта изнесува 50. Повисок скор означува поседување на цртата во повисок степен, додека понизок скор означува поседување на цртата во понизок степен. Кронбах алфа-коефициентите за Хексако-пи-р инвентарот изнесуваат: за димензиите *согласност* 0,95; за димензијата *совесност* 0,89; за димензијата *чесност-понизност* 0,86; за димензијата *отвореност* 0,83; за димензијата *емоционалност* 0,82 и за димензијата *екстраверзија* 0,78 (Živanović et al., 2017). Добиените Кронбах алфа-коефициенти, пресметани врз основа на ова истражување, изнесуваат: *емоционалност* 0,70;

отвореност 0,69; екстраверзија, согласност и совесност 0,66 и честност-пониженост 0,65.

Скала за тивко его

За мерење на тивкото его е употребена *Скалата за тивко его* (Quiet Ego Scale, Wayment, et al., 2015) (Прилог 4). Во креирањето на оваа скала се вклучени 3 ајтеми од скалата *Mindful Attention and Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003), 3 ајтеми од скалата *Allo-Inclusive Identity Scale* (Leary et al., 2008); 4 ајтеми од скалата *Interpersonal Reactivity Scale, Perspective Taking Subscale* (Davis, 1983, според Wayment, et al., 2015) и 4 ајтеми од скалата *Personal Growth Subscale of Well-Being Scale* (Ruff, 1989, според Wayment, et al., 2015). Таа се состои од вкупно 14 ајтеми на кои се одговара на шестостепенa скала од Ликертотв тип (од „1“ што означува речиси секогаш, до „6“ што означува речиси никогаш). Ајтемите 2, 6, 10, 11 и 14 се бодуваат обратно. Скорот се добива како збир од поединечните ајтеми. Највисокиот скор изнесува 84, а најнискиот 14. Повисок скор означува повисоко ниво на тивко его. Метриските карактеристики на македонската верзија на инструментот беа проверени и покажаа факторска структура идентична со таа која е дефинирана од авторите на инструментот, прифатлива внатрешна хомогеност $\alpha = .64$, како и значајна поврзаност со концепти слични и спротивни на тивкото его (емпатија и нарцизам) (Ђорђевиќ, 2023). Кронбах алфа-коефициентот изнесува на целиот инструмент изнесува 0,75 (Wayment & Bauer, 2017). Добиениот Кронбах алфа-коефициент во истражувањето е со вредност 0,64.

Скала за смисла во животот

Смислата во животот беше се мерена со скалата *Скала за смисла во животот*, која всушност е адаптиран облик на *Purpose in Life Test* (Crumbaugh & Maholick, 1996, според Vulić-Prtorić & Bubalo, 2006) (Прилог 5). Скалата содржи 23 ајтеми на кои се одговара на петостепенa скала од Ликертотв тип (од „1“ што има значење „воопшто не“, до „5“ што означува „сосема да“). Скорот се добива како збир од сите ајтеми, при што ајтемите 1, 3, 5, 6, 7, 8, 12, 15, 16 и 20 се бодуваат обратно. Највисокиот скор изнесува

115, а најнискиот 23. Повисок скор означува повисоко ниво на смисла во животот, а понизок скор на пониско ниво на смисла во животот. Кронбах алфа-коефициентот изнесува 0,89 (Vulić-Prtorić & Bubalo, 2006). Кронбах алфа-коефициентот, пресметан врз основа на ова истражување, изнесува 0,90.

Скала за задоволство од животот

За мерење на задоволството од животот беше користена *Скала за задоволство од животот* (Penezić, 2006a) (Прилог 6). Во креирањето на оваа скала вклучени се скалата за задоволството од животот (Satisfaction With Life Scale, Larsen и сор., 1985, според Penezić, 2006a) која има пет ајтеми, скалата на општо задоволство (Bezinović, 1988, според Penezić, 2006a) составена од седум ајтеми, пет ајтеми од скалата за позитивни ставови кон животот (Positive Attitudes Toward Life, Grob, 1995, според Penezić, 2006a), како и три ајтеми од скалата за уживање во животот (Joy in Life Scale, Grob, 1995, според Penezić, 2006a), за проценка на ситуациското задоволство. Скалата има еднофакторска структура и се состои од 20 ајтеми (17 ајтеми се однесуваат на проценка на глобалното задоволство, а 3 ајтеми се однесуваат на ситуациско задоволство) на кои се одговара на петостепенa скала од Ликертотв тип (од „1“ што означува „воопшто не се согласувам“, до „5“ што означува „сосема се согласувам“). Скорот се добива како збир од сите ајтеми, при што ајтемите 10 и 11 се бодуваат обратно. Највисокиот скор изнесува 100, а најнискиот 20. Повисок скор означува повисоко ниво на задоволство од животот, а понизок скор означува пониско ниво на задоволство од животот. Кронбаховиот алфа-коефициент на скалата изнесува 0,93 (Penezić, 2006a). Во ова истражување Кронбах алфа-коефициентот изнесува 0,94.

Инструмент за прибирање на квалитативни податоци

Податоците за квалитативното истражување беа прибирани преку полуструктурирани длабински интервјуа (Прилог 7). Носечките теми во интервјуата беа формулирани со цел подлабоко да се испита потенцијалната поврзаност помеѓу задоволството од животот со претпоставените предикторски варијабли (базичните

лични вредности, цртите на личноста, тивкото его и смислата во животот). Прашањата беа конструирани во тематски целини кои произлегуваат од варијаблите кои се истражуваат. Првата носечка тематска целина имаше за цел да ја разбере природата на задоволството од животот кај испитаниците и затоа на нив им беа поставувани соодветни прашања и потпрашања (во зависност од насоката во која ги даваат одговорите). Првото прашање вообичаено гласеше: „Општо земено, колку сте задоволни од Вашиот живот?“. Иако ова прашање изгледа посоодветно за квантитативна анализа, сепак беше прво поставувано прашање заради неколку причини. Една причина беше да се отвори интервјуто со насочување на испитаниците да размислуваат во насока на темите кои ќе бидат опфатени, поконкретно, ова беше прашање за загревање. Понатаму, ова прашање овозможува да се провери стабилноста на задоволството од животот. Испитаниците речиси без исклучок во својот одговор наведоа дека во прашалниците го дале истиот одговор. Потоа следуваа прашањата: „Што Ве прави задоволни?“, како и прашањето „Што Ве прави незадоволни?“. Проучувањето на личните искуства, размислувања и доживувања за задоволството од живот се нераскинливо поврзани и со тематската целина за незадоволството од животот – тоа е богат извор на релевантни податоци. Од одговорите од овие прашања можат да се формираат неколку категории на фактори кои испитаниците ги наведуваат како директни причинители на задоволството односно незадоволството.

Следна тематска целина опфатена во интервјуата беше смислата во животот „Што Ви дава најголема смисла во живот?“. Дел од испитаниците имаа потешкотија да формулираат одговори самостојно и затоа им беше поставувано потпрашање: „Каков живот би сакале да живеете?“, „Колку животот што го живеете е блиску до идеалниот живот за Вас?“. Беа опфатени и дополнителни тематски целини за контролата врз сопствениот живот.

Кога станува збор за тематската целина тивко его, испитаниците не добиваа директно прашање за тивкото его, бидејќи станува збор за академски конструкт и би било непродуктивно да се објаснува концептот на испитаниците или да се очекува од нив да подразбираат под тој термин исто што и авторите на конструктот. Затоа, испитаниците добиваа опис на две личности, една со карактеристиките на високо ниво на тивко его, а друга со карактеристики типични за личност со ниско тивко его, по што

следуваа прашања како на пример: „Што мислите, која од овие две личности е позадоволна од својот живот?“, „Зошто мислите така?“, „Какво е Вашето досегашно искуство?“, „Колку сте Вие слични со некоја од тие две личности?“ и слично. Одговорите на овие прашања беа едни од најбогатите со информации во целото интервју.

Во интервјуата беа опфатени уште две тематски целини, за личното искуство на испитаниците за поврзаноста помеѓу цртите на личноста и задоволството од животот, како и за личните вредности и задоволството од животот. Прашањето за поврзаноста на задоволството од животот со вредностите не беше поставувано директно, туку преку прашања за тоа што за личноста е најважно во животот, дали живее во склад со своите критериуми за тоа што е добро и правилно и сл.

Самите прашања и потпрашања беа од отворен тип и истите беа поставувани слободно, во согласност со контекстот на испитаникот. Се водеше сметка на испитаниците да не им се сугерира или наметува одговор на прашањата. Истражувачката оставаше простор испитаниците сами да ги формулираат одговорите поврзани со темите од интерес. Со цел истражувачката да се осигура дека не е пропуштена некоја важна информација, на крајот од интервјуто секој испитаник беше запрашан, дали има нешто што сака да додаде, а што е поврзано со тематските целини во интервјуто.

Постапка

Подготовките за истражувањето се одвиваа во текот на месец ноември 2022 година, кога беа подготвени инструментите во печатена и електронска верзија и во договор со професорите од Медицинскиот факултет, Педагошкиот факултет и Економскиот факултет беа утврдени термините за задавање на инструментите на испитаниците. Инструментите на испитаниците од овие факултети беа задавани текот на месец декември 2022 година. Во текот на месеците февруари, март и април 2023 година беа давани инструментите на испитаниците од Правниот факултет, ФИНКИ и Православниот богословски факултет. Собирањето на податоците од студентите на Медицинскиот, Педагошкиот, Економскиот, Правниот и Православниот богословски

факултет го спроведе истражувачката, во рамки на редовната настава, во присуство на предметниот професор на студентите. Одговарањето на инструментите се спроведе во релативно еднакви просторни услови за работа, во текот на првите часови, со цел студентите да бидат во оптимална психофизиолошка состојба за одговарање на мерните инструменти. Се водеше сметка истражувањето да се спроведува во периоди кои не се непосредно пред колоквиумска недела или испитна сесија, со цел испитаниците да можат да се посветат на одговарањето со повеќе внимание и без стрес заради претстојните колоквиуми или испити. Со оглед на тоа дека студентите од Факултетот за информатички науки и компјутерско инженерство (ФИНКИ) наставата ја следат доминантно преку далечинско учење, собирањето на податоци од нив се реализираше по електронски пат, преку платформата Google Forms. Истражувачката се вклучи на час за време на нивната редовна настава, ги запозна со целите на истражувањето и начинот на кој се одговара на инструментите, по што им беше споделен линк до електронската верзија на мерните инструменти. Се водеше сметка и студентите од ФИНКИ да одговараат на мерните инструменти во период од семестарот кој не е непосредно пред колоквиумска недела или испитна сесија.

Сите испитаници најнапред беа запознаени со истражувачката и со намената и целта на нејзиното истражување, а потоа и со упатствата за одговарање на инструментите. На студентите им беше нагласено дека учеството во истражувањето е доброволно и дека тие можат да се откажат од учество во секој момент од истражувањето. Анонимноста им беше загарантирана. При задавање на инструментите за квантитативното истражување, на сите испитаници им беше соопштено дека дел од нив ќе бидат избрани и ќе бидат повикани за да се вклучат во вториот дел од истражувањето, кое ќе се состои од кратко анонимно интервју со истражувачката.

Сите испитаници добиваа комплет мерни инструменти зададени во еден наврат: Прашалник за портретирање на вредностите (Schwartz, 1994), Инвентарот на личноста Хексако (Ashton & Lee, 2009), Скалата за тивко его (Wayment et al., 2015), Скалата за смисла во животот (Vulić-Prtorić & Bubalo, 2006) и Скала за задоволство од животот (Penezić, 2006a). На почетокот од секој комплет инструменти имаше вовед во кој испитаниците се запознаваа со истражувачката и целите на истражувањето. Во воведот беа наведени и податоци за стапување во контакт со истражувачката (електронска

адреса), со цел да ѝ се обратат доколку сакаат да бидат информирани за резултатите од нивните одговори. Ова воедно беше и мотивирачко за испитаниците да учествуваат во истражувањето. Со цел да се овозможи контакт со испитаниците кои ќе бидат вклучени во длабинските полуструктурирани интервјуа, при спроведувањето на квантитативното истражување од испитаниците беше побарано да наведат шифра на првата страница од комплетот мерни инструменти кој им беше задаван. Целиот процес на задавање и одговарање на мерните инструменти траеше од 30 до 40 минути.

По квантитативната анализа на податоците, беа составени листи со шифрите од испитаниците кои ги исполнуваат критериумите да бидат вклучени во длабинското полуструктурирано интервју. До испитаниците беше испратен текст со благодарност за учеството во првиот дел од истражувањето и со повик да се вклучат во вториот дел од истражувањето оние испитаници чии шифри се наведени во текстот. Со цел да се овозможи стапување во контакт со истражувачката, во текстот беа наведени потребните податоци, односно нејзината електронска адреса и телефонски број. Во текстот беше нагласено дека е од интерес да се добијат детални информации во врска со нивните лични искуства со темите опфатени во зададените инструменти од првиот дел од истражувањето. Со цел да се зголеми мотивираноста на испитаниците за вклучување во интервјуата, им беше загарантирана анонимноста и дискрецијата. Истовремено беше нагласено дека преку интервјуата тие ќе имаат можност да откријат повеќе работи за себеси. Со посредство на предметите професори на чии часови се одвиваше првиот дел од истражувањето, до сите студенти беа испратени поканите.

Истражувачката ги спроведе длабински полуструктурирани интервјуа целосно по електронски пат, преку платформата Zoom, во текот на месец мај 2023 година, во термини индивидуално договорени со секој испитаник кој сакаше да се вклучи во интервјуата. Времетраењето на интервјуата беше 15тина минути. За сите интервјуа се направи аудиозапис, за што испитаниците беа информирани и од нив беше побарана согласност за снимањето. Испитаниците можеа да одберат дали ќе ја вклучат камерата за време на интервјуто. Само една испитаничка одбра да не ја вклучи камерата, за што самата даде објаснување (без тоа да биде побарано од неа) дека за време на интервјуто е во соба во студентски дом и дека не сака да ја наруши приватноста на цимерката со која ја дели собата.

Истражувачката целиот процес го водеше на македонски јазик: давањето на воведни инструкции, поставување на прашања, потпрашања и завршните зборови. Одговорите кои ги даваа испитаниците, не беа сите целосно на македонски јазик. Една испитаничка ги слушаше прашањата и потпрашањата на македонски јазик, но одговорите ги даваше на англиски јазик, со образложение дека многу полесно може да се изрази себеси на тој јазик. Дел од испитаниците употребуваа зборови или фрази на англиски јазик при давањето на своите одговори.

Обработка на податоците

За проценка на интерната конзистентност на мерните инструменти кои беа употребени во истражувањето за прибирање на квантитативни податоци, беше пресметан Кронбах алфа-коэффициентот. За опис на резултатите добиени за вклучените варијабли во истражувањето беа применети дескриптивни статистики: просечни постигнувања (M), отстапувања од просечните постигнувања (SD), минимален и максимален скор, закривеност и сплоснатост. За тестирањето на хипотезите 1 и 2 беше применета корелациска анализа преку Пирсонов коэффициент на корелација. За тестирање на хипотезата 3 беше применета регресивна анализа преку линеарна мултипла регресија. За обработка на квантитативните податоците беше употребена програмата за статистичка обработка на податоци IBM SPSS 26.

Прибраните квалитативни податоци најнапред беа неколку пати преслушани, по што се пристапи кон нивна транскрипција. При транскрипцијата се водеше сметка материјалот да биде пренесен буквално, без да се прават поправки на изјавите на испитаниците. Имињата означени на самата транскрипција се псевдоними. До секој псевдоним е наведен знак (+) што означува испитаник кој има висок скор на варијаблата задоволство од животот, или знак (-) што означува испитаник кој има низок скор на варијаблата задоволство од животот. По транскрипцијата се пристапи кон препрочитување на материјот уште неколку пати, по што се дојде до групирање на одговорите во категории согласни со димензиите на испитуваните варијабли, а според обрасците кои се повторуваа. Одговорите добиени од испитаниците преку полуструктурираните длабински интервјуа беа анализирани преку тематска анализа.

РЕЗУЛТАТИ

Дескриптивна анализа

Во понатамошниот текст се презентирани резултатите од дескриптивната анализа, направена со цел да се разгледа секоја истражувачка варијабла одделно во однос на нејзините мерки на централна тенденција и на варијабилност. Покрај ова, испитана е и нормалната дистрибуираност на секоја од варијаблите.

Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата базични лични вредности

Во Табела 6 се прикажани вредностите за дескриптивните статистики (минимални и максимални скорови, аритметичка средина, стандардно отстапување, скјунес и куртозис) за димензиите на базичните лични вредности: себенасоченост, стимулација, хедонизам, постигнување, моќ, сигурност, конформизам, традиција, беневоленост, универзализам.

Табела 6

Дескриптивни статистики за димензиите на базичните лични вредности

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>		
						SE	SE		
Себенасоченост	243	4	24	17,24	6,60	-0,89	0,16	-0,68	0,31
Стимулација	243	3	18	12,20	3,99	-0,50	0,16	-0,66	0,31
Хедонизам	243	3	18	12,04	4,32	-0,54	0,16	-0,87	0,31
Постигнување	243	4	24	15,81	5,60	-0,45	0,16	-0,72	0,31
Моќ	243	3	18	9,64	3,69	0,18	0,16	-0,71	0,31
Сигурност	243	5	30	21,11	6,48	-0,87	0,16	-0,20	0,31
Конформизам	243	4	24	16,47	5,11	-0,70	0,16	-0,51	0,31
Традиција	243	4	24	15,52	4,58	-0,34	0,16	-0,53	0,31
Беневоленост	243	4	24	16,81	5,85	-0,87	0,16	-0,48	0,31
Универзализам	243	6	36	25,80	9,04	-0,96	0,16	-0,50	0,31

Во однос на дистрибуираноста на скоровите, димензијата моќ од варијаблата базични лични вредности, го следи нормалниот облик и нема отстапување од него. Останатите девет димензии на варијаблата базични лични вредности, како што може да се забележи од прикажаните резултати од Табела 6, имаат умерен негативен скјунес, односно имаат искривување на десно и платокуртична дистрибуција на скоровите. Овие отстапувања од нормалниот облик не ја надминуваат граничната вредност 1/1.

Врз основа на добиените аритметички средини за димензиите себенасоченост, сигурност и универзализам, а во споредба со нивните теоретските средни вредности, може да се констатира дека во примерокот овие димензии се највисоко вреднувани, бидејќи тие најмногу отстапуваат од теоретските средни вредности. Димензиите постигнување, конформизам и беневоленост гравитираат околу нивната теоретска средна вредност, односно нивните аритметички средини само благо ја надминуваат нивната теоретска средна вредност. Забележливо најниска аритметичка средина, пониска од теоретската средна вредност, има димензијата моќ, што укажува на тоа дека оваа димензија е најниско вреднувана во примерокот.

Резултати од дескриптивната анализа на варијаблата црти на личноста

Во Табела 7 се прикажани вредностите за дескриптивните статистики за цртите на личноста: чесност-понизност, емоционалност, екстраверзија, согласност, совесност, отвореност кон искуства.

Табела 7*Дескриптивни статистики за различните црти на личноста*

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>		
						SE	SE		
Чесност-понизност	243	21	50	36,78	6,48	-0,23	0,16	-0,64	0,31
Емоционалност	243	17	49	33,78	6,71	-0,21	0,16	-0,34	0,31
Екстраверзија	243	15	46	31,30	5,98	0,01	0,16	-0,35	0,31
Согласност	243	12	46	32,27	6,23	-0,34	0,16	-0,05	0,31
Совесност	243	17	50	35,52	6,21	-0,08	0,16	-0,48	0,31
Отвореност кон искуства	243	17	50	35,30	6,70	-0,20	0,16	-0,42	0,31

Од добиените статистики за различните црти на личноста, прикажани во Табела 7, може да се забележи дека распределеноста на скоровите, иако е благо наклонета кон десно и е платокуртична, не отстапува значајно од нормалната дистрибуција.

Врз основа на споредба на добиените аритметички средини со теоретските аритметички средини, може да се забележи дека највисоко ниво на застапеност во примерокот имаат цртите чесност-понизност, совесност и отвореност за искуства. Цртите емоционалност, согласност и екстраверзија имаат аритметички средини кои гравитираат околу теоретската аритметичка средина.

Резултати од дескриптивната анализа на варијаблите тивко его, смисла во животот и задоволство од животот

Во Табела 8 се прикажани вредностите за дескриптивните статистики за варијаблата тивко его.

Табела 8

Дескриптивни статистики за тивкото его, смислата во животот и задоволството од животот

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>		
							SE	SE	
Тивко его	243	30	64	49,83	5,78	-0,29	0,16	0,36	0,31
Смисла во животот	243	33	113	88,57	14,11	-0,83	0,16	0,73	0,31
Задоволство од животот	243	26	100	78,15	14,62	-1,06	0,16	1,01	0,31

Вредностите за варијаблата тивко его прикажани во Табела 8 покажуваат мала тенденција на дистрибуцијата на скоровите кон десно и ниска лептокуртична распределеност на скоровите за варијаблата тивко его.

Теоретската највисока вредност на скалата за мерење на тивкото его изнесува 70, а најниската изнесува 14. Највисокиот постигнат скор на оваа скала изнесува 64, додека најнискиот добиен скор е 30. Ова укажува дека не се достигнати крајните теоретски вредности. Просечната вредност која студентите ја добиле на оваа скала изнесува $M = 49,83$, додека дисперзијата на скоровите изнесува $SD = 5,78$. Оттука, може да се увиди дека добиените вредности за варијаблата тивко его се во насока благо повисока од теоретската средна вредност.

Добиените резултати за варијаблата смисла во животот прикажани во Табела 8 покажуваат умерено искривување кон десно, како и умерена лептокуртичност, но со оглед на тоа што вредностите на скјунес и куртозис не ја надминуваат границата ± 1 , може да се смета дека тие не отстапуваат значајно од нормалниот облик.

Теориски најниската вредност на скалата за мерење на смислата во животот е 23, а највисоката вредност е 115. Од добиениот негативниот скјунес и аритметичка средина која изнесува $M = 88,57$ и ја надминува теоретската средна вредност, може да се заклучи дека студените покажуваат тенденција кон повисоко ниво на смисла во животот.

Добиените статистики за варијаблата задоволството од животот, прикажани во Табела 8, покажуваат релативно висок негативен скјунес, како и релативно висок позитивен куртозис. Ова укажува дека дистрибуцијата на резултатите од задоволството

од животот е искривена кон десно, лептокуртична е и ги достигнува граничните вредности за прифатливост на нормалната распределба. Овој резултат е очекуван кога станува збор за варијаблата задоволство од животот. Имено, очекувана тенденција е добиените вредности да ја надминуваат хипотетички неутралната вредност, бидејќи личноста има биолошка и психолошка предиспозиција да биде наклонета кон благо позитивна емоционална состојба. За тоа постојат еволуциски основи, поконкретно, позитивната емоционална состојба ја поттикнуваат личноста на активност (Спасовски, 2012).

Резултати од корелациска и регресивна анализа

Резултати од корелациска анализа

Поаѓајќи од основната цел на ова истражување, да се испита поврзаноста помеѓу базичните лични вредности, цртите на личноста, тивкото его, смислата во животот и задоволството од животот, спроведена е корелациска анализа. Со примена на Пирсоновиот коефициент на корелација, испитан е односот на сите димензии на варијаблите базични лични вредности, цртите на личноста, тивкото его и смислата во животот со варијаблата задоволство од животот.

Во Табела 9 прикажани се корелациите помеѓу сите базични лични вредности и задоволството од животот.

Табела 9

Корелација помеѓу димензиите на варијаблата базични лични вредности и задоволството од животот

Варијабла	СН.	СТ	Х	П	М	СГ	К	Т	Б	У
ЗЖ	0,16**	0,11*	0,17**	0,20**	-0,02	0,28**	0,17**	0,06	0,17**	0,15*

Легенда: СН – Себенасоченост, СТ – Стимулација, Х – Хедонизам, П – Постигнување, М – Мок, СГ – Сигурност, К – Конформизам, Т – Традиција, Б – Беневоленост, У – Универзализам, ЗЖ – Задоволство од животот

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

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

Од резултатите претставени во Табела 9, може да се констатира дека задоволството од животот е значајно и позитивно поврзано со осум од десет димензии на варијаблата базични лични вредности. Согласно претпоставените корелации во првата хипотеза, постои значајна позитивна поврзаност на задоволството од животот со: себенасоченоста, возбудливиот живот, хедонизмот, постигнувањето, бенеvolentноста и универзализмот. Спротивно од очекуваното, значајна поврзаност постои и помеѓу задоволството од животот и вредностите сигурност и конформизам, но во насока спротивна од претпоставената во Хипотезата 1. Во однос на поврзаноста помеѓу вредносната димензија моќ и задоволството од животот, претпоставката од Хипотезата 1 не е потврдена.

Во Табела 10 прикажани се корелациите помеѓу сите димензии на варијаблата црти на личноста и задоволството од животот.

Табела 10

Корелација помеѓу димензиите на варијаблата црти на личноста и задоволството од животот

Варијабла	Чесност- понижност	Емоц.	Екстраверзија	Согласност	Совесност	Отвореност за искуство
Задоволство од животот	0,08	0,00	0,48**	0,07	0,17**	0,05

Легенда: Емоц. - Емоционалност

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

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

Резултатите прикажани во Табела 10 покажуваат дека постои значајна поврзаност помеѓу задоволството од животот и цртите екстраверзија и совесност, согласно поставената претпоставка во Хипотезата 1. Цртите согласност, чесност-понижност, отвореност за искуства и емоционалност не се покажаа значајно поврзани со задоволството од животот.

Табела 11

Корелација помеѓу варијаблите тивко его, смисла во животот и задоволството од животот

Варијабли	Тивко его	Смисла во животот	Задоволство од животот
Тивко его	-		
Смисла во животот	0,22**	-	
Задоволство од животот	0,14*	0,78**	-

Добиените наоди презентирани во Табелите 9, 10 и 11, овозможуваат да се заклучи дека делумно се потврдува Хипотезата 1, односно се потврдува дека со зголемување на вредностите себенаоченост, стимулација, хедонизам, постигнување, беневоленост и универзализам, потоа на нивото на факторите екстраверзија и совесност, на нивото на тивко его и со зголемување на нивото на постоење на смисла во животот, се зголемува нивото на задоволство од животот кај студентите.

Следуваат добиените резултати во однос на Хипотеза 2, кои се однесуваат на претпоставената поврзаност помеѓу тивкото его и базичните лични вредности, цртите на личноста и смислата во животот.

Табела 12

Корелации на тивкото его со базичните лични вредности и цртите на личноста

	СН	СТ	Х	П	М	СГ	К	Т
1.ТЕ	0,00	0,02	-0,01	0,03	-0,01	0,01	-0,05	-0,04
	Б	У	Ч	ЕМ	ЕК	СГ	СВ	ОИ
1.ТЕ	-0,01	-0,02	0,14*	-0,03	0,15**	0,32**	0,25**	0,39**

Легенда: СН–Себенаоченост, СТ – Стимулација, Х–Хедонизам, П–Постигнување, М–Мок, СГ–Сигурност, К–Конформизам, Т–Традиција, Б–Беневоленост, У–Универзализам, Ч–Чесност-понизност, ЕМ–Емоционалност, ЕК–Екстраверзија, СГ–Согласност, СВ–Совесност, ОИ–Отвореност за искуство, ТЕ – Тивко его

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

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

Прикажаните резултатите во Табела 12 покажуваат значајна поврзаност помеѓу цртите на личноста и тивкото его, согласно претпоставката формулирана во Хипотеза 2.

Имено, статистички значајна поврзаност е најдена помеѓу тивкото его и цртите: честност-понижност, екстраверзија, отвореност за искуство, согласност и совесност. Од прикажаните резултати во Табела 11 може да се согледа дека постои статистички значајна поврзаност и помеѓу тивкото его и смислата во животот, согласно претпоставката во Хипотеза 2. Делот од Хипотеза 2 во поглед на поврзаноста помеѓу базичните лични вредности и тивкото его, не се потврди.

Овие резултати овозможуваат да се заклучи дека делумно се потврдува Хипотезата 2, односно, таа се потврдува во делот дека *со зголемување на нивото на факторите честност-понижност, екстраверзија, согласност, совесност и отвореност за искуства, како и со зголемување на смислата во животот, се зголемува нивото на тивко его кај студентите.*

Резултати од мултипла линеарна регресивна анализа

Поврзаноста помеѓу варијаблите во ова истражување е проверувана и преку мултипла линеарна регресија, со цел да се провери претпоставениот предикторски модел, како и да се утврди колкав е уделот на секоја од предикторските варијабли во предикцијата на критериумската варијабла. Согласно Хипотеза 3, критериумска варијабла во ова истражување е задоволството од животот, а предиктор варијабли се десетте димензии на варијаблата базични лични вредности, шесте димензии на варијаблата црти на личноста, како и варијаблите тивко его и смисла во животот. За градење на регресивниот модел користена е стандардна мултипла регресија, односно користена е опцијата Enter. Овој модел на директна мултипла регресија овозможува истовремено внесување на сите предиктор варијабли, при што се оценува предиктивната моќ на секоја предиктор варијабла. Добиените статистики од спроведената регресивна анализа се прикажани во Табела 13 (коефициентот на корелација R , дотераното R^2 како коригирана мерка на коефициентот на детерминација, статистичките на промената и вредностите од тестот Durbin-Watson).

Табела 13

Статистики од мултипла регресивна равенка

R	R ²	Дотер. R ²	SD	Статистики на промената						
				Пром. на R ²	Пром. на F	df1	df2	Знач. F	Durbin- Watson	
0,85	0,72	0,69	8,13	0,72	31,07	18	233	0,01	1,84	

предиктори: (константа:, смисла во животот, емоционалност, традиција, согласност, стимулација, отвореност за искуства, чесност-понижност, моќ, совесност, тивко его, екстраверзија, постигнување, хедонизам, сигурност, беневоленост, конформизам, себенаоченост, универзализам

критериумска варијабла: задоволство од животот

Табела 14

Тестирање на значајноста на моделот

	ANOVA				
	SS	Df	MS	F	Sig
Регресија	36962,51	18	2053,47	31,07	0,01
Резидуали	14737,55	223	66,09		
Вкупно	51700,05	241			

критериумска варијабла: задоволство од животот

предиктори: (константа): смисла во животот, емоционалност, традиција, согласност, стимулација, отвореност за искуства, чесност-понижност, моќ, совесност, тивко его, екстраверзија, постигнување, хедонизам, сигурност, беневоленост, конформизам, себенаоченост, универзализам

Од вредноста на коефициентот на детерминација R², прикажан во Табела 13, може да се согледа дека сите предикторските варијабли заедно објаснуваат 69% од варијансата на критериумската варијабла. Вредноста на Durbin-Wanson коефициентот овозможува да се заклучи дека претпоставката за отсуство на автокорелација на резидуалите е исполнета. Вредностите прикажани во Табела 14 покажуваат дека моделот е статистички значаен.

Во Табелата 15 се прикажани статистиците на предикторските варијабли кои влегуваат во регресивната равенка и од кои таа всушност и се дефинира, како и вредностите за Бета пондерите. Покрај тоа, дадени се вредностите и за парцијалните и

семипарцијалните корелации со кои се утврдува колкав е уделот на секоја предиктор варијабла кога другите се отстранети.

Табела 15

Статистики за предикторските варијабли

	Модел	Нестанд. коефиц.			Ст. коеф.		Корелација	
		B	SD	Beta	t	p	Пар.	С. пар.
1	Константа	7,70	7,55		1,02	0,31		
	Конформизам	0,24	0,22	0,09	1,10	0,27	0,07	0,04
	Традиција	-0,13	0,16	-0,04	-0,84	0,40	-0,06	-0,03
	Беневоленост	-0,20	0,24	-0,08	-0,83	0,41	-0,06	-0,03
	Универзализам	-0,26	0,18	-0,16	-1,43	0,15	-0,10	-0,05
	Себенаоченост	-0,04	0,24	-0,02	-0,18	0,86	-0,01	-0,01
	Стимулација	0,02	0,20	0,01	0,10	0,92	0,01	0,00
	Хедонизам	0,15	0,20	0,04	0,72	0,48	0,05	0,03
	Постигнување-	0,29	0,18	0,11	1,67	0,10	0,11	0,06
	Моќ	-0,13	0,19	-0,03	-0,68	0,50	-0,05	-0,02
	Сигурност	0,38	0,18	0,16	208	0,04	0,14	0,07
	Чесност-понизност	0,15	0,09	0,06	1,59	0,11	0,11	0,06
	Емоционалност	-0,05	0,08	-0,02	-0,64	0,53	-0,04	-0,02
	Екстраверзија	0,06	0,12	0,02	0,52	0,60	0,04	0,02
	Согласност	-0,08	0,10	-0,04	-0,84	0,41	-0,06	-0,03
	Совесност	-0,31	0,11	-0,13	-2,95	0,01	-0,19	-0,11
	Отвореност за искуства	0,04	0,09	0,02	0,42	0,68	0,03	0,02
	Тивко его	-0,05	0,11	-0,02	-0,48	0,63	-0,03	-0,02
	Смисла во животот	0,85	0,05	0,82	17,72	0,01	0,76	0,63

Критериумска варијабла: задоволство од животот

Врз основа на податоците од Табела 15, со помош на нестандардизираните коефициенти, изведена е регресивната равенка. Според општата формула за регресивна равенка од статистиците добиени за предикторските варијабли на испитуваниот модел, $Y=B_0+B_1(X)$, може да се предвиди вредноста на задоволството од животот:

$$\text{Задоволството од животот} = 7,70 + 0,85x\text{Смисла во животот} + 0,37x\text{Сигурност} - 0,31x\text{Совесност}$$

Како што може да се забележи од регресивната равенка, предиктор варијаблите смисла во животот, сигурност и совесност, овозможуваат да се предвиди вредноста на критериумската варијабла задоволство од животот. Согласно овие резултати, може да се заклучи дека Хипотезата 3 делумно се прифаќа, односно се прифаќа во делот дека повисок скор на смислата во животот предвидува повисок скор на задоволството од животот. Спротивно од очекуваното, резултатите покажуваат дека повисок скор на вредноста сигурност предвидува повисок скор на задоволството од животот, како и тоа дека повисок скор на цртата совесност, предвидува понизок скор на задоволството од животот. Од прикажаните резултати во Табела 10 може да се види дека совесноста е значајно позитивно поврзана со задоволството од животот, додека во предикторскиот модел прикажан во Табела 15 таа има негативен предзнак.

Резултати од квалитативно истражување

Анализата на квалитативните податоци е базирана врз проучување на неколку основни теми кои произлегуваат од проблемот на истражувањето. Идеите за организирање на материјалот беа добиени уште при самиот тек на фазата на прибирање на податоци, а конечна организација на материјалот беше направена по транскрипција и неколкукратното исчитување на добиените одговори. Тематската анализа беше спроведена со цел продлабочено да се разберат испитуваните варијабли и нивната меѓусебна поврзаност, како и да се провери дали добиените наоди од квалитативното истражување ќе ги потврдат наодите од квантитативното истражување.

Задоволството од животот и вредностите

Темата за задоволството од животот беше испитувана не само преку прашања директно за причините за задоволство или незадоволство во животот, туку и индиректно преку прашањата за среќниот живот или идеалниот живот. Една испитаничка дел од своите одговори ги формулираше преку опишување на еден идеален ден.

Од одговорите на испитаниците може да согледа дека тие задоволството од животот го поврзуваат со различни нешта. Разликите во одговорите не беа пречка да се препознаат повторувачки обрасци и теми во одговорите на испитаниците. Клучните теми кои испитаниците ги поврзуваат со задоволството од животот се: постигнувањето, независноста (себенаоченоста), сигурноста, хедонизмот.

Постигнувањето е особено важно за речиси сите испитаници. Испитаничката со псевдоним Ивана (-), под идеален живот подразбира: „*Идеален живот за мене би било да го работам тоа што го сакам*“. Друга испитаничка, именувана како Алма (+), вели: „*Јас сум задоволна поради тоа што си ги достигнувам своите успеси, тоа ме прави задоволна*“. Испитаничката наречена Милена (-) смета дека: „*Целосно задоволна би ме направила добра професија*“. За испитаничката со псевдоним Благородна (-), задоволството од животот значи: „*Да имам добра кариера, добра работа. Мислам дека тоа стварно би ме направило задоволна. Тоа поле ми најглавно, да се изградам таму*“. Испитаникот со псевдоним Алек (-) задоволството го поврзува со среќата и вели:

„Многу сум среќен кога правам работи, што навистина ме прават среќен. На пример моментално се занимавам со дизајн, тоа ме исполнува и не го гледам буквално како работа и како нешто од што само би заработувал пари, туку едноставно буди некоја пасија во мене и прави да бидам среќен“.

Понатаму низ разговорот Алек (-) вели: „*Доста би ме исполнило доколку имам некоја успешна кариера*“. Следната испитаничка, Емра (+)⁵, иако ја наведува религијата како централна во нејзиниот живот во еден момент, сподели дека „*Единственото нешто пред да ја пронајдам мојата религија, единственото нешто што ми беше најважно, беше факултетот, бидејќи сакав да започнам кариера*“. Следната испитаничка, именувана како Бранка (+), ги вбројува *кариерата и успехот во кариерата* помеѓу трите најважни нешта во животот, поврзани со нејзиното задоволство, исто како

⁵ Испитаничката наречена Емра (+) своите одговори ги даваше целосно на англиски јазик.

Цитатите од нејзините одговори се преведени од страна на истражувачката.

и испитаничката именувана Славица (+). За Сања (-) задоволство во животот значи „*Да успеам, да бидам задоволна со својата работа*“. Славица (+), своето високо задоволство од животот го поврзува со актуелното нејзино постигнување истовремено на неколку полиња (студии и спорт). Таа за себе вели:

„Бидејќи сè што правам и што студирам, исто тренирам, па можам да кажам професионални и кошарка играм. И сум задоволна од тоа. Мислам, ништо не правам со незадоволство или со сила. Исто, и сè постигнувам. И некако, ќе ме прашаат како и факултет и спорт, ама оти го правам од задоволство, ништо не ми е напорно и го постигнувам“.

За тоа колку им е важно постигнувањето на испитаниците за да бидат задоволни, показател е и висината на незадоволството во услови кога се доживува неуспех. Алек (-) е незадоволен кога: „*Работите немаат исход како што јас посакувам...кога не оди сè според планираното...кога се појавуваат пречки и проблеми*“. Алма (+) вели: „*Незадоволна ме прави кога ќе достигнам неуспех, односно кога нема да достигнам некоја цел во животот. Тоа многу ме разочарува и потресува*“. И Милена (-) го наведува неуспехот како важна причина за незадоволство во секојдневието. Благородна (-) своето ниско задоволство од животот објаснува преку неуспехот кој го доживеала последните години. Нејзините студии ги започнала на факултет во Љубљана. Но, не успева да се пронајде во животот таму. Затоа, после една година студии во Словенија, таа се враќа во Скопје и започнува да студира од почеток. Иако е сега на крај од своите студии, ова искуство за неа сè уште е причина за, како што самата вели, „*голем личен неуспех*“. Овој неуспех таа го наведува како главен фактор за тоа што „*самодовербата ми падна*“ и што сега нејзиното задоволство од животот „*на скала од еден до пет, би ставила два и пол*“. Добиените одговори се во согласност со теоријата на Селигман за субјективна добросостојба (Seligman, 2011) според која постигнувањето и ангажираноста се дел од петте компоненти на субјективната добросостојба.

Испитаниците го идентификуваа постигнувањето како важна причина за нивното задоволство од животот. Одговорите на испитаниците од интервјуата во однос на вредноста постигнување се во склад со добиените наоди квантитативни наоди, во кои помеѓу постигнувањето и задоволството од животот има значајна позитивна корелација.

Оние испитаници кои имаат ниско задоволство од животот, зборуваат за постигнувањето како за посакувана цел во иднина која ќе ги направи задоволни и среќни. Тие себеси се перципираат како личности кои сè уште немаат (доволно) постигнувања и успеси, но антиципираат дека токму постигнувањата и успесите се причините што ќе ги направат задоволни и среќни во иднина. Испитаниците, пак, кои имаат високо ниво на задоволство од животот, го наведуваат постигнувањето како причина за високиот степен на задоволство од нивниот живот. Тие себеси се перципираат како личности кои постигнуваат успеси и кои се свесни за сопствените постигнувања.

Следна тема која е присутна во одговорите кај повеќето испитаници е **независноста** односно **автономијата (себенаоченоста)**. Три аспекти од независноста испитаниците поврзуваат со своето задоволство од животот: слободата во изборот на своите активности, финансиската независност и емотивната независност. Милена (-) е најзадоволна во секојдневието кога „*имам слободно време и правам активности надвор од учењето што ме исполнуваат*“. Маргарита (-) во иднина би си го направила животот позадоволен, на тој начин што:

„Најпрвин би започнала со тоа да сум понезависна од другите. И мислам дека тоа би ми дало многу простор да се откријам и од други аспекти. Во смисла на повеќе да се откријам себеси од аспект на литература, на уметност, на музика, на готвење“.

Поврзаноста на независноста со задоволството од животот јасно е илустрирано во исказот на Славица (+): „*Уште од средно сум одделена од дома и се чувствувам многу сигурно. Сите одлуки скоро сама си ги донесувам*“.

Важноста на независноста/автономијата може да се согледа и низ одговорите во кои испитаниците изразуваат незадоволство заради отсуството на независност. За Милена (-) причина за незадоволство е родителското очекување за неа, „*Мајка ми има многу очекувања за мене и тоа ми прави многу притисок*“. Маргарита (-) во зависноста од другите луѓе, односно во нејзината ниска независност, ја согледува причината за своето незадоволство и вели:

„Па, би рекла, моментално, другите се поголема пречка за моето задоволство, бидејќи, така јас сум уште на факултет, студирам, опкружена сум со луѓе и многу работи не зависат од мене, зависат од други луѓе, како што се професори, асистенти и слично. Не сум сè уште финансиски самостојна, така да зависам и од родители. Мислам дека кога не би имала толкава зависност, би била позадоволна“.

Сања (-) смета дека: *„Би нè направило многу задоволни кога го правеле тоа што сакаме и не би требало да правиме работи што ни се наметнати. Би биле посреќни“.* Добиениот наод е во согласност со теоријата за самоодредување, според која автономијата е една од трите базични психолошки потреби (Ryan & Deci, 2002).

Во однос на себенасоченоста, во добиените одговори забележливи се разликите помеѓу испитаниците кои имаат повисоко ниво на задоволство од животот со оние кои имаат пониско ниво на задоволство од животот. Овие наоди се во склад со наодите од квантитативното истражување, во кое резултатите покажуваат висока позитивна поврзаност помеѓу себенасоченоста и задоволството од животот. Испитаниците кои имаат високо ниво на задоволство од животот, во интервјуата даваат одговори во кои себеси се перципираат како личности кои во своето секојдневие ја задоволуваат потребата за независност. За разлика од нив, испитаниците со ниско ниво на задоволство од животот, во своите одговори искажуваат антиципација на свое идно повисоко задоволство од животот во услови кога нивната независност би била поголема. Тие токму отсуството на независност го поврзуваат со нивното пониско задоволство од животот.

Кога станува збор за задоволството од животот, во интервјуата се сретнуваа и јасно подвоени одговори на линија на внатрешен и надворешен локус на контрола. Испитаниците овој фактор го нарекуваат *средината, околината, опитеството*. Низ призма на вредностите, станува збор за вредноста **сигурност**. Маргарита (-) прави јасна разлика помеѓу два аспекти од задоволството од животот:

„Можам ова да го одговорам од два аспекти. Во смисла колку сум задоволна јас од самата себеси и колку општо од животот околу мене. За првиот аспект, она што се однесува на самата себеси, јас би рекла

сум прилично многу задоволна. Меѓутоа, одговорите кои што ми се, да речам, малку на негативна страна, во однос на задоволството, се она што е околу мене, да речам, околина, ситуации, средини и слично“.

На прашањето што е тоа од околината кое што ја прави незадоволна, таа одговара: „неправда“. На иста линија на размислување е и Бранка (+) која зборува дека незадоволна ја прават „нефер ситуации, незаслужено нешто“. Сања (-) уште на самиот почеток од интервјуто сподели ситуација преку која имаше цел да илустрира што ја прави многу незадоволна од околината. Таа опиша ситуација која ја перципира како исклучително „нефер и неправедна“, поврзана со апликација за американска виза. Во текот на интервјуто надополни:

„За некои работи во нашево општество морате да имате врски, зашто на друг начин не ни функционира. Мислам дека имам доста контрола врз мојот живот, но нели, колку дозволува ова живеење во Македонија, не може за сè да се има контрола. За некои работи мора да се прегазат нашите идеали, нашите принципи. Значи работите што би ги правела ако живеам во Германија, би биле, нели, стварно тоа што сум јас. Овде и не баи“.

На прашањето кои се тие идеали што мора да ги прегази, одговара:

„Важно ми е како што е напишано, на пример, законот ако е така, така и да биде. Значи сега да нема отстапки за нешто. Или сега ако ми пишат казна, значи јас ќе си ја платам, тоа е тоа. Сум направила грешка, ќе ја признаам и така е. Не сакам сега некој тоа да го прави одоколу. Сега за некој важат правилата, за некој не важат. Тоа е нешто што најмногу ме нервира овде“.

Сања (-) идеалниот живот го замислува на следниов начин: „Сите да имаат некој мир. Да биде се посигурно, постабилно“. Верица (-) на прашањето што е за неа среќен и исполнет живот „Стабилна работа и економска сигурност, прво“. Маргарита (-) исто го поврзува задоволството од животот со вредностите преку поседувањето на принципи до кои личноста се придржува:

„Имањето на принципи позади сè што се прави. На пример, да нема препишување на тестови, да нема исмејување на одредена група на луѓе. Да нема на пример, сега да направам нешто зашто ќе извлечам нешто, без разлика како тоа ќе влијае на другите, без разлика што на долгорочен план можеби не би било баш најдоброто“.

Квалитативните наоди кои се однесуваат на сигурноста одат во прилог на квантитативните наоди, каде сигурноста се издвои како значаен предиктор на задоволството од животот. Живеењето во средина која е перципирана како неправедна и нефер, која на општествен план има клима на отсуство на стабилност во смисла на општоважечки ред и поредок, важење на правилото дека сите сме еднакви пред законот, како и правилото дека сите имаме еднакви можности, е проследено со повисоко ниво на незадоволство од животот. Не треба да не се земе предвид и фактот дека општествената клима во периодот во кој се собираат квантитативните и квалитативните податоци е со високо ниво на неизвесност, нестабилност, небезбедност не само локално, туку и на светско ниво.

Дополнително треба да се има во предвид и фактот дека истражувањето е спроведено во периодот во кој, иако пандемијата со КОВИД-19 е формално завршена, нејзините последици, сè уште имаат трага кај испитаниците. Оттаму, Алек (-), Алма (+) и Благородна (-) го спомнуваат здравјето како фактор за задоволството од животот, кој е условен и од надворешните прилики. Впечатливо е тоа што самите испитаници не пропуштија да наведат дека станува збор за фактор кој не би го издвоиле како толку важен во периодот пред пандемијата. Или, како што Алек вели: *„После ковидот здравјето ми е на прво место“.*

За разлика од нив, испитаничката на која во истражувањето ѝ дадовме псевдоним Славица (+) и која има изразено високо задоволство од животот, го наведува здравјето како примарен фактор за задоволството од животот кој не претрпел промени заради постоењето на пандемијата. Еве што вели таа: *„Па највеќе здравјето. Мислам дека јас сум здрава, највеќе здравјето. И секојпат кога си нешто помислувам, нешто ако не сум задоволна, си викам, ајде здрава си, задоволна си. Тоа ми е најтака. Здравје“.* Ова нејзино позиционирање на здравјето високо во листата на фактори за задоволство не е

за големо изненадување, доколку се земе во предвид дека станува збор за испитаничка која е професионален спортист, која започнала да спортува уште на седум годишна возраст и која своето секојдневие го устројува согласно спортските ангажмани. За некој кој е спортист, очекувано е здравјето да биде од исклучителна важност, бидејќи болестите и повредите се клучните фактори кои ги оддалечуваат од терените и спортувањето.

Во својата проширена теорија за вредностите Шварц (Schwartz, 2012) издвојува два типа на сигурност, лична и општествена. Во делот на личната сигурност, тој го наведува здравјето, односно избегнувањето на болест, како индикатор на вредноста сигурност.

Хедонизмот е следен идентификуван фактор за задоволство од животот од страна на испитаниците вклучени во истражувањето, што е во согласност со наодите од квантитативното истражување. На Маргарита (-) идеалниот ден ѝ подразбира: „Пред сè, да слушам добра музика. Да готвам убава храна. Да има дел и во кој што сум сама во текот на денот, меѓутоа да имам и дел во кој што сум со луѓе, меѓутоа да не е тоа форсирано“. За Милена (-) изворот на задоволство во секојдневието е „Кога имам слободно време на пример. Кога го трошам со тие што ги сакам. Активности надвор од учењето ме исполнуваат“. Сања (-) би сакала „Да заработувам добро, да шетам. Би сакала да се частам многу често, да се наградувам... Би ги трошела парите на задоволства што ме прават мене среќна“. Алек (-) го прави среќен „трчање во природа“.

Задоволството од животот и смислата во животот

Прашањата за смислата во животот не за сите испитаници беа едноставни за одговарање. Имаше испитаници на кои има беа потребни потпрашања, за да стигнат до одговор за тоа што им дава најголема смисла во животот. Важно е да се напомене дека на тема смисла во животот дел од испитаниците наведуваа по неколку нешта, а не само едно. Одговорите на испитаниците за ова прашање можат да се категоризираат во неколку групи.

За испитаниците вклучени во квалитативниот истражувачки дел, од особена важност е **поврзаноста** со другите луѓе. Без разлика дали стануваше збор за испитаник кој има високо или ниско ниво на задоволство од животот, заедничко за сите беше наведување на поврзаноста со другите луѓе како извор на смисла во животот и причина за задоволство од животот. Кај различни испитаници беа наведувани различни типови и степени на поврзаност кои им се потребни за тие да бидат задоволни.

Испитаникот Алек (-) на прашањето: „Што те прави среќен и задоволен?“ одговара: „Кога сум опкружен со луѓето што навистина ги сакам и ме сакаат“. Испитаничката Ивана (-) смислата ја наоѓа во: „Стабилните врски со семејството, друштвото, колегите“. Испитаничката Благодордна (-) е задоволна кога има „блиски другарки на кои можам да се поверам“. Испитаничка Верица (-), смета дека да се имаат луѓе околу себе, значи да се има среќен живот:

„Сакам да имам многу луѓе околу себе. Не е битно дали се работи за романтичен партнер или фамилија или пријатели. Тоа јас го сметам за среќен живот. Значи не на традиционален начин, туку едноставно за да се избегне изолацијата на модерното време“.

Верица (-) смислата во животот ја наоѓа во семејството. Таа вели: „Отприлика баш сè што правам всушност е со цел подобро да му биде на моето семејство. Целата смисла во мојот живот се другите луѓе“. И Сања (-) слично како Верица (-), смислата во животот ја наоѓа во „среќата на моите родители“. Бранка (+) смислата ја наоѓа во љубовта: „Секако љубовта. Љубов од блиските, љубов према себе, љубов од семејството“. Славица (+) вели:

„Кога сме со луѓето што сме опкружени, тоа ми е некако битно, така што мислам дека би допринесло да имаме некој среќен живот, околината, мислам со луѓето што сме опкружени. Тоа мислам така би го кажала како смисла на животот, да се опкружиме со луѓе што би ни помогнувале, на било кој начин, дали, на било кој начин. Тоа ми е некако и смисла и цел“.

За испитаничката Милена (-), важен фактор за задоволство од животот е „да имам блиски другари, другарки, на кои што можам да се поверам“. За Милена „смислата се тие што ги сакаш најмногу“. За Маргарита (-) особено е важно е да има припадност во одредена заедница која е поддржувачка и полна со разбирање.

Седна категорија на одговори за смислата е **внатрешниот мир, спокојот, мирната совест**, што беше наведено од половина од испитаниците. За Благородна (-) смислата подразбира:

„Да сум во океј однос со себеси. Спокојство, и на некој начин, мирна душа. Можда сега ова клише ќе ви звучи, ама сигурно сте слушнале: кога ќе си легнеш навечер, да ти е мирна совеста. Тоа ми е, тоа ми е као најбитно. Да, тоа ми е смисла на животот. Во смисла, тоа колку имам постигнато и ако секој ден пред легнување си речам, океј, не сум причина за некој што се расплачил, за нечија тага и сето тоа. Сум постигнала тогаш нешто“.

На оваа тема Ивана (-) зборува за важноста на „внатрешниот мир“, Милена (-) зборува за „живот без стрес“, а Бранка за „едноставен мирен живот, без стрес“.

Испитаничка Алма (+) наведе дека смислата е: „да се живее“ и понатаму продолжи: „да се има некоја цел и да се бори личноста за таа цел и да достигне некој максимум“. За Емра (+) смислата во животот е религијата, бидејќи преку религијата ја нашла целта во животот. Таа вели:

„Бидејќи знаејќи ја целта на животот, вие само прифаќате сè што доаѓа со тоа. И го прифаќам фактот дека сè што можам да направам со мојот универзитет (со студирањето), и ќе се обидам да направам повеќе, но не повеќе од тоа што можам да поднесам. Ќе учам колку што можам. Тоа ме доведе до точка каде што ова е сè што имам, не (морам да) излегувам од моите граници, за да докажам нешто“.

Задоволството од животот и цртите на личноста

Кога станува збор за задоволството од животот и цртите на личноста, во интервјуата дел од испитаниците лесно препознаваат поврзаност помеѓу некоја нивна црта и задоволството. Одговорите на испитаниците на оваа тема можат да се групираат во две групи: одговори од испитаници кои кај себе препознаваат црти кои ги поврзуваат со намалено задоволството од животот и одговори од испитаници кои кај себе препознаваат црти кои им овозможуваат зголемено задоволството од животот. Во првата група се вбројуваат испитаници е на пример Алек (-), кој поврзаноста помеѓу задоволството од животот и цртите ја опишува на следниов начин:

„Мислам дека карактерот има големо влијание врз тоа колку ние сме задоволни од животот. Без разлика колку пати да си повторуваме: треба да сум благодарен и задоволен од тоа што го имаме, сепак некои карактерни особини влијаат на тоа колку ние сме задоволни од самиот живот како целина. Па така јас лично би рекол дека, сум задоволен до одредена мера, но секогаш мислам дека може повеќе. И мислам дека ова што во моментот го правам можам да го правам на многу подобар начин, можам да вложам многу повеќе труд и енергија за нешто да биде уште подобро и уште подобро, така што би дал некоја средна оценка, како и во самиот прашалник за задоволството од животот“.

На прашањето на кој аспект од карактерот мисли кога зборува за себеси, објаснува:

„Таа доза на перфекционизам што ја поседувам во себе во голем мера влијае врз задоволството од животот. И мислам дека секогаш се стремам, не секогаш можеби, но во поголем дел од ситуациите се стремам да остварам некој перфекционизам, без разлика дали е тоа факултет, кариера, и најбитно - пријателство. Меѓутоа работите не можат секогаш да бидат перфектни. Мислам дека треба да бидеме задоволни со тоа што го имаме“.

Исказот *секогаш може повеќе* го повторија уште неколку испитаници, со нивно надополнување дека токму тоа знае да им биде пречка во постигнувањето на повисоко ниво на задоволство од животот. Благородна (-) го сподели своето размислување:

„Искрено, досега некако, од скала од еден до пет, не знам, можда би ставила два, два и пол. Мислам дека, треба и сакам да постигнам повеќе. А во смисла, многу пати и често се осеќам дека сум недоволно добра од многу аспекти, затоа мислам дека и таа оценка би ја дала и мислам дека и имаше такво слично прашање (...). Некој ќе каже дека сум строга. Треба уште многу да направам за да кажам, епа можда океј е. Ама од друга страна некогаш си викам: уште колку е тоа многу за да стигнам до океј? Ми се чини како цело време да сакам да имам некои поголеми амбиции, да сакам сè нешто повеќе да направам, што, ми ги крати задоволствата на некои други работи“.

Од друга страна пак, има испитаници кои некои свои црти ги препознаваат како причина за задоволство.

Бранка (+) ја спомена издржливоста („*степенот на издржливост*“) како своја лична карактеристика која ѝ помага да има повисоко задоволство од животот. Во иста линија одговори и Славица (+) која упорноста и одговорноста (стекнати благодарение на спортот со кој се занимава) ги смета за централни карактеристики кои ги поврзува со нејзиниот успех и централни за нејзиното високо задоволство во животот. Алма (+) за себе зборува како за личност која е трудољубива и подготвена да вложи напор за да го постигне некој максимум и тоа го поврзува со нејзините постигнувања (кои ѝ носат високо задоволство од животот). Емра (+) себеси се оценува како многу задоволна и среќна личност бидејќи е „*благодарна секој ден*“, подготвена да се грижи за другите, да биде топла и алтруистична кон другите.

И дел од испитаниците кои имаат пониско ниво на задоволство од животот наведоа свои позитивни особини кои ги поврзуваат со своето задоволство, како на пример: Маргарита (-), која ја наведе дисциплинираноста или Верица (-) која го наведе имањето на рутина. Наведени особини, издржливоста, упорноста и одговорноста се

карактеристики кои во комбинација со вредноста постигнување, ја водат личноста кон успех, а следствено и кон задоволство од животот.

Во однос на цртите и задоволството од животот, во интервјуата се сретнаа и поединечни одговори за тоа кои црти испитаниците не ги сакаат кај себеси, бидејќи тие ги доведуваат до ситуации во кои имаат пониско задоволство од животот. Станува збор за пречувствителноста и избувливоста, кои може да се сметаат за манифестации на високата емоционалност според шестофакторскиот модел на личноста, како и перфекционизмот кој испитаникот го перципира како пречка за доживување на повисоко ниво на задоволство од животот.

Од одговорите на испитаниците може да се согледа еден образец кој се однесува на поврзувањето на цртите на личноста со нивото на задоволство од животот. Испитаниците кои имаат повисоко ниво на задоволство од животот, кај себе полесно ги воочуваат цртите кои им се допаѓаат и кои ги перципираат како причинители за нивното задоволство од животот. За разлика од нив, испитаниците кои имаат пониско ниво на задоволство од животот, полесно ги воочуваат карактеристиките кај себе кои им претставуваат пречка за постигнување на задоволство од животот. Впечатливо е дека испитаниците кои имаат пониско ниво на задоволство од животот, во интервјуто дури и кога наведуваат свои позитивни карактеристики кои ги поврзуваат со задоволството од животот, ги наведуваат откако навеле некоја негативна особина кај себеси, или пак, по наведувањето на позитивна особина кај себеси, не пропуштаат да укажат и на своите слабости.

Истовремено, кај испитаниците со пониско ниво на задоволство од животот, почесто се сретнуваат одговори во кои тие причините за ниското задоволство од животот ги позиционираат надвор од нив, ставајќи се себеси во позиција на „жртва“ (перципирајќи се себеси како некој „кој и да сака не може да биде позадоволен, со оглед на средината во која живее“).

Тивкото его и задоволството од животот

На тема тивко его испитаниците одговараа посредно, преку опишување на две личности, една со високо ниво на тивко его и друга со ниско ниво на тивко его. Од

испитаниците се бараше да одговорат на неколку прашања: Која од опишаните личности им изгледа дека е позадоволна од животот и зошто?, Со која од опишаните личности се самите тие послични? Дали би сакале да бидат послични можеби со другата личност?. Шест од испитаниците во своите одговори без двоумење ја посочија личноста со ниско ниво на тивко его како личност позадоволна од својот живот. Нивните одговори можат да се сумираат во одговорот на Бранка (+), која вели: *„Позадоволни мислам дека се егоистичните, затоа што полесно стигаат до својата цел“*. Три испитаници одговорија дека *„ова зависи најмногу од околината“*, додека три испитаници одговорија дека оние кои имаат потивко его се позадоволни од својот живот.

На следното прашање, со која личност тие самите сметаат дека се послични, повторно мнозинството одговорија дека се послични на оние кои имаат повисоко ниво на тивко его. Интересни беа одговорите на прашањето дали тие би сакале да бидат послични на личностите кои имаат пониско ниво на тивко его и се позадоволни од животот, испитаниците категорично одречно одговараа. Овие одговори, со оглед на нивната неконгруентност, беа повод за следни прашања, со цел појавата да се разбере продлабочено. Оттука, произлегоа неколку важни сознанија.

Испитаниците ги перципираат луѓето со пониско тивко его (и поизразено „гласно его“) како позадоволни од животот во нашиот моментален општествено економски македонски контекст. Благородна (-) на оваа тема вели:

„Порано немаше вакво размислување да имам, ама некако со текот на годините сфаќам дека, барем во ова некое наше општество во кое што живееме, дека тие што си се ставаат себеси на прво место, без разлика другите, као да не им е гајле на некој начин, успеваат. Успеваат барем во она што си го имаат зацртано и си се задоволни од себеси, од животот. А овие првите да кажам, кои цело време се грижа, не знам“.

Одговорот на Маргарита (-) може да се надоврзе на оваа линија:

„Па мислам дека во теорија би било точно дека тие што се поискрени се посреќни, за разлика од тие што се егоистични. Меѓутоа сум видела многу случаи каде што баш тие што се поискрени помалку

добиваат од тие што се егоистични и на крајот се помалку задоволни. Мислам дека тука зависи и околина, какви вредности има и околината. Имам некои примери, како кога заминале биле посреќни, кога смениле средина која шо вреднува повеќе искреност, биле посреќни, позадоволни“.

Другиот податок се однесува на причините за тоа, зошто самите испитаници не би можеле да бидат личности со погласно еѓо бидејќи тоа е спротивно на нивните карактеристики, дури и да знаат дека на тој начин повеќе би успеале и затоа би биле позадоволни. Одговорот на ова доаѓа од Бранка (-) која вели: *„Мислам дека сè си има своја цена. (Тие ги губат) луѓето околу себе. И немаат цврсти врски, какви било. Не можат да изградат“.* Алма (+) дава едно друго образложение за причините зошто таа самата не би можела да биде како личностите со гласно еѓо: *„Многу се сочувствувам, имам емпатија, се сочувствувам со другите“.* Благородна (-) на истото прашање го дава следниов одговор: *„Знаејќи дека они успеваат повеќе, сепак би се задржала на мојата страна, бидејќи не сум тој човек што ќе гледа само за себе“.*

Единствената испитаничка која имаше поинаква перцепција на оваа тема беше Емра (+) која го сподели следново размислување:

„Мислам дека личноста која е премногу горда и која е многу себична, нема време да сподели со другите и секогаш ќе биде зафатена обидувајќи се да се задоволи себеси. Но, всушност мислам дека вистинското задоволство, вистинската среќа понекогаш се наоѓа кога ги правиме другите среќни. И некој начин да се биде посреќен, е кога се обидуваи да ги направиш среќни другите луѓе. Не мислам дека себичните луѓе се посреќни, како што тие самите велат дека се“.

Одговорот на оваа испитаничка укажува на нејзината перцепција на универзалноста и беневолентноста како вредности кои се проследени со повисоко ниво на задоволство од животот.

ДИСКУСИЈА

Овој труд имаше за цел да ја испита поврзаноста на различните вредности, црти на личноста, тивко его и смисла во животот со задоволството од животот кај студентите, како и да ја испита поврзаноста на тивкото его со личните вредности, цртите на личноста и смислата во животот. Дополнително, се проверуваше предиктивната улога на вредностите, цртите, тивкото его и смислата во животот во предвидувањето на задоволството од животот кај студентите. Во дискусијата најнапред ќе бидат разгледани и дискутирани резултатите од дескриптивната статистика, а потоа од корелациската и регресивната анализа, низ призма на резултатите од анализата на квалитативните податоци. На крајот од дискусијата, ќе се посочат недостатоците на ова истражување и ќе се дадат сугестии за понатамошни истражувања.

Дискусија на резултатите добиени на дескриптивно ниво

Во поглед застапеноста на нивоата на различните базични лични вредности кај испитаниците, може да се констатира дека просечните нивоа на застапеност на вредносните димензии себенасоченост, сигурност и универзализам се повисоки во однос на просечните вредности за другите вредносни димензии. Аритметичките средини добиени за вредностите постигнување, конформизам и беневоленост, гравитираат околу теоретската средна вредност.

Застапеноста на вредностите себенасоченост и универзализам е повисока од теоретската средна вредност, што е очекуван резултат согласно со возраста во која испитаниците се наоѓаат. Во периодот на доцна адолесценција потребите за дообликување на сопствениот идентитет, за автентичност, за независност и за автономија се поизразено присутни. Ова е период во кој е очекувано испитаниците да покажат повисоко ниво на интерес за новитети и отвореност кон промени. Таа отвореност е блиска и до вредноста универзализам која се одликува со тенденцијата кон себенадминување, грижа за луѓето, природата и светот воопшто. Адолесценцијата е период во кој личноста е најотворена кон новитети, не само во однос на себеси, туку и во однос на другите луѓе, без разлика на нивната различност. Високото ниво на просечна

вредност за димензијата сигурност, со оглед на тоа дека не е очекувано да е високо застапена во животниот период во кој се наоѓаат испитаниците, е индикатор на спецификите на испитаниците во македонски контекст, што укажува на недоволна задоволеност на потребата за стабилност и безбедност кај испитуваниот примерок.

Застапеноста на различните црти на личноста покажува повисоко ниво на присутност на цртите чесност-понизност, совесност и отвореност за искуство. Нивоата на цртите, емоционалност, согласност и екстраверзија гравитираат околу теоретската аритметичка средина. За цртата чесност-понизност добиено е највисоко ниво на просечна вредност и за истата има највисок негативен скјунес, што е во согласност со ниската просечна вредност добиена за вредносната димензија моќ, како и со добиената аритметичка средина за варијаблата тивко его која ја надминува теоретската средна вредност. Ова укажува дека за испитаниците чесноста, искреноста, праведноста и скромноста се посакувани особини. Овој наод е индикатор дека испитаниците имаат повисока тенденција кон праведност и искреност во интерперсоналните односи, како и ниска заинтересираност за луксуз и висок социјален статус. Ваквиот наод може да се поткрепи со добиените одговори од квалитативното истражување, во кои тие изјавуваат дека им е важно:

„Да нема препишување на тестови, да нема исмејување на одредена група на луѓе. Да нема на пример, сега да направам нешто зашто ќе извлечам нешто, без разлика како тоа ќе влијае на другите, без разлика што на долгорочен план можеби не би било баш најдоброто“.

Следната варијабла која е предмет на интерес и проучување во овој труд е тивкото его, кое се однесува на сочувствителниот идентитет, кој во себе вклучува грижа за раст и развој како на себеси, така и на другите. Застапеноста на тивкото его помеѓу студентите е со умерено високо ниво, што е видливо од негативниот скујунес, додека распрсканоста на скоровите е релативно голема. Причината за овој резултат може да се бара во структурата на примерокот, односно во рамномерната распределеност на испитаници од т.н. помагачки (насочени кон другите), наспроти т.н. непомагачки струки (насочени кон себеси). Овој резултат е во согласен со добиениот резултат за цртата чесност-понизност. Добиениот наод е индикатор за насоченоста на испитаниците кон

поседување (или посакување) на психосоцијални вештини и способности насочени кон личниот раст. Тоа е во согласност со добиените резултати за вредностите универализам и самонасоченост, бидејќи станува збор за вредности кои се насочени кон себенадминување и личен раст – карактеристики блиски до карактеристиките на тивкото его.

Добиените резултати на дескриптивно ниво за варијаблата смисла во животот покажуваат дека испитаниците имаат тенденција кон високо ниво на смисла во животот, што може да се согледа од негативниот скујнес, кој покажува концентрација на скоровите на десната страна, како и од аритметичката средина која е повисока од теоретската средна вредност. Овој резултат е во согласност со карактеристиките на возраста на испитаниците, периодот на доцна адолесценција. Тоа е период во кој нивниот когнитивно-емоционален развој им овозможува да поставуваат реални долгорочни цели за сопствениот живот и да донесуваат важни одлуки поврзани со тие цели (на пример, избор на професија, односно избор факултет за студирање), да го дообликуваат сопствениот идентитет, како и да го промислуваат нивниот актуелно живеење и нивната иднина. Тоа е период во кој тие поинтензивно (во споредба со претходните развојни периоди) размислуваат за себеси, сопствениот живот, сопственото место во општеството и во светот. Вклучително тие си ги поставуваат прашањата за значењето и смислата на сопствениот живот, за тоа што сакаат да постигнат, како сакаат да го живеат сопствениот живот и како да живеат живот вреден за живеење.

Во поглед на варијаблата задоволство од животот, добиените резултати покажуваат тенденција на испитаниците кон високо задоволство од животот, што е воочливо и од негативниот скујнес добиен за оваа варијабла. Ваквиот резултат е очекуван и може да се објасни со тенденцијата на личноста својот живот да го проценува во попозитивно светло во споредба со претпоставената неутрална вредност, која има за цел да ја активира и поттикне личноста кон активност, обезбедувајќи ѝ опстанок и адаптација во променливи животни услови (Спасовски, 2012).

Дискусија на резултатите за поврзаноста помеѓу личните вредности и задоволството од животот

Резултатите кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу личните вредности и задоволството од животот ја потврдуваат претпоставката дека со зголемување на нивото на вредностите себенаоченост, стимулација, хедонизам, постигнување, бенеvolentност и универзализам, се зголемува и задоволството од животот кај студентите. Прегледот на литературата во однос прашањето за поврзаноста помеѓу задоволството од животот и наведените лични вредности, нуди сознанија кои се во согласност со исходот од спроведеното истражување на студентската популација во македонски контекст (види: Lachmann et al, 2017; Khaptsova et al, 2016; Sagiv et al. 2015; Schwartz & Sortheix, 2018; Sortheix & Schwartz, 2017; Sortheix & Lönnqvist, 2015; Sortheix & Lönnqvist, 2014). Трите вредности кои припаѓаат на групата отвореност кон промени се: себенаоченоста, стимулацијата и хедонизмот. Согласно очекувањата, овие три вредности на македонски примерок покажаа значајна позитивна поврзаност со задоволството од животот.

Вредноста себенаоченост во основа се однесува на автономијата на личноста, на нејзината тенденција кон независност во мислењето и дејствувањето, во донесувањето на одлуки и кон отвореност за промени. Согласно теоријата за самодетерминација, автономијата е една од трите базични психолошки потреби, чие задоволување ѝ носи на личноста повисоко ниво на задоволство од животот. Станува збор за потреба која е тесно поврзана со внатрешниот локус на контрола и интринзичката мотивација, односно со тенденцијата личноста самата да управува со себеси и да биде причинител за тоа што ѝ се случува. Исполнувањето на оваа вредност е дел од доживувањето на личната автентичност: доживувањето на личноста дека таа самата има можности и избор за тоа како ќе се однесува, како ќе размислува, како ќе се чувствува. Тоа е доживување на психолошка слобода, како и доживување дека однесувањето е одраз на сопствената личност. Доживувањето на личноста дека може да живее согласно сопствената слободна волја, дека може да прави лични избори и дека самата е одговорна за сопствениот живот, е извор на високо ниво на задоволство од животот. Ова е согласно со наодот од истражувањето на Де-Хуанас и сор. (De-Juanas et al., 2020) за поврзаноста помеѓу

автономијата и субјективната добросостојба на примерок од 1148 адолесценти од Шпанија и Колумбија.

Зголемувањето на нивото на вредноста себенасоченост е проследена и со зголемено ниво на психолошка отпорност (Liu & Huang, 2021) и е важен фактор за стабилно ментално здравје. Позитивната поврзаност помеѓу себенасоченоста и задоволството од животот може да се интерпретира и низ призма на хиерархијата на мотиви според Маслов (Maslow, 1954), според која самореализацијата е највисокиот мотив кој личноста може да го исполни. Тоа значи дека целосното остварување на потенцијалите и капацитетите на личноста се можни преку однесување кое е себенасочено и автономно. Задоволувањето на мотивот за самореализација е проследен со доживување на задоволство и внатрешна исполнетост.

Наодот за позитивната поврзаност помеѓу вредноста себенасоченост и задоволството од животот кај студентите, е во согласност со карактеристиките типични за возраста во која испитаниците се наоѓаат, имено доцната адолесценција. Тоа е период во кој тие се на прагот од возрасното доба, со донесена одлука за нивната идна кариера. Испитаниците се веќе во процес на студирање, што значи дека тие се образуваат за својата идна кариера. Иако возрасната граница за стапување во брак и оформување на семејство е поместена за подоцнежна возраст, сепак останува валидна карактеристиката на овој развоен период како период на формирање или зацврстување на блиски партнерски релации, како и почетни размислувања и планирања за такви чекори во иднина.

Истовремено, во нашето општество вообичаено е поголемиот дел од студентите кои живеат во истиот град во кој студираат, да живеат заедно со своите родители, за разлика од нивните врстници од економски поразвиените земји. Оваа појава има две причини: примарно економска – неможност за целосна финансиска независност на студентите, како и културолошка – социјална прифатливост за живеењето на студентите со своите родители до моментот кога тие ќе оформат сопствено семејство (а не кога ќе започнат да студираат, што е почеста појава за нивните врстници од побогатите западно европски и американски држави). Тоа за адолесцентите не ретко значи и одложување на периодот на целосно осамостојување од примарниот дом, односно, значи продолжување

на процесот на адолесценција и продолжување на емоционалната зависност од нивните родители, како што на пример даде одговор Милена во полуструктурираните длабински интервјуа: „*Мајка ми има многу очекувања за мене и тоа ми прави многу притисок*“. Во прилог на оваа интерпретација е и одговорот на Славица, која токму независноста и самостојноста во донесување на одлуки уште од порана возраст ја поврзува со своето задоволство од животот: „*Уште од средно сум одделена од дома и се чувствувам многу сигурно. Сите одлуки скоро сама си ги донесувам*“.

Од овој наод може да се согледа мотивираноста на испитаниците да го структурираат своето време со активности кои тие самите одбираат да ги прават, без тоа да им е наметнато однадвор (без разлика дали навистина некој им наметнува и очекува нешто од нив, или пак, тие перципираат внатрешен притисок дека нешто мора да направат). Станува збор за желба да имаат повеќе слободно време во кое ќе прават работи надвор од ст удирањето/учењето. Како поткрепа на ова интерпретација можат да послужат одговорите од спроведените интервјуа, како на пример Милена, која е најзадоволна во секојдневието кога „*имам слободно време и правам активности надвор од учењето што ме исполнуваат*“. Ова е манифестација на испитаниците да имаат поголем број на активности за кои се интринзички мотивирани. Високото ниво на активности кои личноста ги извршува, а за кои е интринзички мотивирана, вообичаено е проследено со зголемено задоволство од животот, за што постои потврда и во литературата (Kaaya & Çenesiz, 2020).

Поаѓајќи од сознанијата на Сагив и сор. (Sagiv et al., 2017) дека вредностите се стекнуваат рано во процесот на социјализација, според кои уште на пет годишна возраст се забележуваат присуство на кружната структура на вредностите, наодите за поврзаноста помеѓу вредностите и задоволството од животот можат да најдат своја примена во воспитниот и воспитно-образовниот процес, како и во советодавната практика. Во процесот на воспитување важно е децата да добиваат можности да ја развиваат својата независност на здрав начин: да бидат сослушувани и испочитувани нивните размислувања, доживувања и емоции; да им се остави простор да учествуваат во донесувањето на одлуки за оние нешта кои се соодветни за нивната возраст.

Важно е да се напомене дека во процесот на социјализација кога се усвојува вредноста себенасоченост, треба да се избегне замката кај детето да се поткрепуваат егоистични однесувања на тој начин што детето најчесто ќе го има главниот збор во носењето на одлуки. Ваквата замка се избегнува преку овозможување на детето да научи кои се границите на родителските дозволи, односно да научи да прифаќа одговор „не“ на некое негово барање. На тој начин децата ќе градат позитивна слика за себеси, ќе ја формираат здрава самодоверба, ќе ја развиваат својата психолошка отпорност, фактори кои придонесуваат за формирање и одржување на стабилно ментално здравје. Дополнително, оваа вредност се зајакнува и преку отсуство на емоционално уценување на децата, кое родителите свесно или несвесно можат да го манифестираат. Оваа вредност се поткрепува и преку овозможување на децата и адолесцентите да стекнат финансиска писменост, која подоцна во животот ќе им го олесни патот при нивното финансиско осамостојување.

Следни од групата на отвореност за промени се вредностите стимулација и хедонизам. Истражувањата покажуваат дека стимулацијата и хедонизмот се позитивно поврзани со задоволството од животот (Besika et al., 2022; Oishi et al., 1999; Sagiv & Schwartz, 2000; Schwartz & Sorti, 2018), што се потврди и во ова истражување. Вредноста стимулација подразбира тенденција кон новитети, различности, возбуда и предизвици. Во основата на оваа вредност лежи потребата на организмот за одредено ниво на дразби и промени, со цел да се овозможи негово оптимално функционирање. Станува збор за вредност која е тесно поврзана со потребата за истражување. Човекот има природна тенденција да покажува интерес за дразбите и новитетите кои го опкружуваат. Оваа тенденција лесно се забележува уште во раната детска возраст, кога детето покажува љубопитство за истражување на околината. Оптималниот развој на детската психа е невозможен без доволно стимулативни дразби и можности детето да истражува, осознава, експериментира. Од односот на возрасните кон детската љубопитност во најголем степен зависи дали детето ќе развие здрава љубопитност или пак, истата ќе биде потисната.

Љубопитноста најпрвин се пројавува во невербална форма, за потоа истата да се пројави и во вербална форма, преточена во детските прашања за тоа каков е светот и како тој функционира. Родителската реакција на детските прашања е особено значајна

за усвојување на вредноста стимулација. Преку овие свои рани искуства детето усвојува став кон истражувањето и образец кој подоцна ќе го рефлектира во ситуациите во кои ќе треба да осознава и систематски да учи. Родителите кои ги слушаат детските прашања и трпеливо одговараат на нив, им овозможуваат на своите деца да развијат позитивен став кон откривање на новитетите и различностите, кон истражувањето и учењето, а со тоа кај нив ја зајакнуваат вредноста стимулација. Родителите пак, кои ги игнорираат, исмејуваат или кои кусо и неволно даваат одговори на детските прашања, ја намалуваат можноста детето да ја усвои вредноста стимулација.

Во адолесцентниот период љубопитноста се пренасочува од желбата за откривање на надворешниот свет кон себеосознавање, откривање на сопствените потреби, интереси, способности, цели, стремежи. Тоа е основа за две нешта: за можноста да се запознае другиот и за можноста за себеменување, лично растење и реализирање. Оттука и припадноста на вредноста стимулација во категоријата на вредности кои се отворени кон промени.

Особено значајно за поткрепување и одржување на вредноста стимулација е училиштето. Поттикнувањето да се прашува, истражува, дискутира, како и можноста учениците да совладуваат материјал кој им е не само интересен туку им е и предизвик да го совладаат, е соодветна клима за негување на стимулацијата.

Вредноста хедонизам се однесува на сетилното задоволство и уживање, како и на себеугодувањето. И стимулацијата и хедонизмот се вредности насочени кон себеси и нивото реализирање придонесува личноста да стекнува нови искуства, да ужива во живеењето и да му се радува на животот. Како надополнување на наодите за позитивната поврзаност помеѓу хедонизмот и задоволството од животот, можат да послужат одговорите на испитаниците за поврзаноста помеѓу овие варијабли. Замислата за својот идеален ден испитаничката Маргарита за опишува како ден во кој: *„Пред сè слушам добра музика, готвам убава храна“*, додека Сања како фактор на задоволство наведува: *„Би сакала да се частам многу често, да се наградувам. Би ги трошела парите на задоволства што ме прават мене среќна“*.

Иако е неспорна позитивна поврзаност на вредностите стимулација и хедонизам со задоволството од животот, сепак важно е да се нагласат неколку можни замки во

процесот на усвојување и поткрепување на овие вредности во детскиот и рано адолесцентниот развоен период. Значајно е да се спомене дека активирањето на вредноста хедонизам не подразбира исклучиво доживување на сетилно пријатни искуства и целосно отсуство на непријатности (види: Bloom, 2021). Нереално е да се очекува дека оваа вредност, дури и тогаш кога е доминантна кај личноста, ќе подразбира отсуство на непријатност.

Ова е важно бидејќи за детскиот развоен период е својствено функционирањето по принципот на пријатност: тоа што на детето му е пријатно, тоа детето го перципира и како добро и пожелно, а тоа што му е непријатно, го перципира како лошо и штетно. Кога овој детски начин на интерпретирање на пријатните и непријатните искуства ќе се надополни со родителската желба детето постојано да биде среќно и задоволно, тогаш постои опасност детето да има тенденција да бара исклучиво пријатни активности (и тогаш кога тие за него се штетни) и да избегнува непријатни активности (и тогаш кога на долгорочен план тие може да се полезни за детето). Ваквото воспитување може да доведе до состојба на неразвивање или недоволно развивање на саморегулација. Односно, детето може да не развие соодветна самодисциплина, која на долгорочен план, за него ќе значи намалено задоволство од животот. Ова воспитување доведува и до неможност децата да научат да поднесуваат одредена доза на фрустрации, што на долгорочен план означува тешкотија да се стекне емоционална и психолошка зрелост.

Спротивно на ова, родителите кои не ја поттикнуваат или ја потиснуваат вредноста хедонизам кај своите деца, овозможуваат тие да пораснат во возрасни личности лишени од умешноста да му радуваат на животот, да уживаат да живеат, перципирајќи го живеењето како процес кој е неизбежно непријатен и измачувачки. Тие личности имаат тенденција да не бидат (доволно) свесни за своите психолошки потреби, како и да не бидат (доволно) свесни за начинот на кој можат да ги задоволат своите психолошки потреби.

Следни вредности кои се значајно позитивно поврзани со задоволството од животот, се вредностите од групата себенадминување: беневоленоста и универзализмот. Овие вредности во својата основа ја имаат поврзаноста со другите луѓе. Тие се однесуваат на тенденцијата на личноста на ставање на општото добро на другите

и туѓата благосостојба во прв план. Нивната поврзаност со другите луѓе може да се објасни преку неколку психолошки теории. Селигман ја дефинира субјективната добросостојба низ пет компоненти, од кои едната ја сочинуваат токму позитивните интерперсонални односи (Selgman, 2011), додека Маслоу потребата за припадност, позитивна поврзаност со другите и љубовата ја позиционира централно во својата хиерархија на мотивите.

Според теоријата на самодетерминација, поврзаноста со другите луѓе е една од трите базични психолошки потреби. Потребата на личноста да се поврзе со другите луѓе е природна и универзална за човекот до тој степен што тој не може адекватно да ја оформи својата личност без да стапи во однос со друг човек. Оваа потреба подразбира тенденција да се биде во близок однос со другите, да се покаже и прими грижа за и од другите, да се доживее припадност, блискост и љубов во односот со другата личност. За личноста е природно да тежнее да има припадност кон одредена заедница, да се поврзува со другите, да се грижи за благосостојбата на другите, како за оние со кои е во личен и директен контакт (беневоленост), така и кон другите со кои не мора да е во личен контакт, туку да ги почитува и разбира, без оглед на меѓусебните разлики, едноставно само затоа што се луѓе (универзализам). Наодите од истражувањето на Барди и сор. (Bardi et al., 2022) ги издвојуваат стабилните семејни односи како значаен предиктор за задоволството од животот. Податоците од спроведеното квалитативно истражување даваат поткрепа на овие наоди, кои можат да се сумираат во одговорот на Алек на прашањето за тоа што го прави среќен и задоволен: „Кога сум опкружен со луѓето што навистина ги сакам и ме сакаат“.

Овој наод може да најде примена во воспитно-образовната и советодавно-психотераписката пракса. Поттикнувањето и поткрепувањето на позитивни интерперсонални односи ѝ дава можност на личноста да ја задоволи својата основна потреба за поврзаност со другите. Позитивните интерперсонални односи овозможуваат личноста да се прифати себеси и да гради позитивна слика за себеси. Семејството и училиштето кое негува клима на меѓусебно разбирање, прифаќање и помагање им овозможува на децата односно учениците да градат позитивни особини и да бидат позадоволни од себеси. Тоа е основа за развивање и негување на емпатија и алтруизам како и за стекнување на емоционална зрелост.

Дополнително, овој наод може да се поврзе и со сознанија за улогата на стилите на поврзаност помеѓу родителите и детето во раното детство и улогата која различните стилови ја имаат врз интерперсоналните односи кои детето ќе ги формира низ својот животен пат. За очекување е сигурниот стил на поврзаност да биде позитивно поврзан со вредностите насочени кон личен раст и развој, како што е универзализмот. Ова сознание може да најде своја примени во советодавната пракса наменета за родителите.

Во согласност со очекувањата, вредноста постигнување е позитивно поврзана со задоволството од животот кај испитаниците. Оваа вредност има личен фокус и се однесува на изразувањето на личните интереси, манифестирани низ личниот успех, компетентноста и амбициозноста. Постигнувањето Селигман (Seligman, 2011) го смета за компонента на субјективната добросостојба, а Рајан и Десај (Ryan & Deci, 2002) за блиско на основната психолошка потреба за компетенција. Вредноста постигнување во својата основа ја има потребата на личноста да ги реализира своите капацитети, да дејствува ефикасно, да доживува успех. Доживувањето на успех е своевидно доживување на награда, што придонесува личноста да се доживее и евалуира себеси како успешна. Ова доживување Чикзентмихаљи (Csikszentmihalyi, според Спасовски, 2012) го нарекува искуство на понесеност или тек, вонредно пријатно искуство кои придонесува кон чувството на добросостојба. Наодите од квалитативното истражување го поткрепуваат наодот за позитивната поврзаност помеѓу вредноста постигнување и задоволството од животот, односно студентите искажаа дека за нив е многу важно да бидат успешни во студирањето и да се реализираат на професионален план.

Свесноста за сопствените капацитети, способности, интереси и стремежи, се првиот чекор кон постигнувањето на успех. Следен чекор е личноста да верува дека со своите постапки има способност да го постигне посакуваниот исход. Понатаму, за активирање на вредноста постигнување важно е личноста да е подготвена да истрае и покрај евентуалните препреки со кои може да се соочи при активирање на вредноста постигнување, односно да покаже одредено ниво на толеранција на фрустрации.

Оттука произлегува и практичната примена од овој наод. Имено, во процесот на социјализација за личноста е важно да стане свесна за своите способности, интереси и цели, како и за начините на кои може ефикасно да ги реализира своите способности и да

ги достигне своите цели. Но, за да може активирањето на оваа вредност да биде проследена со зголемено ниво на задоволство од животот, во процесот на социјализација и во воспитно-образовниот процес потребно е да води сметка за неколку важни елементи. Најпрвин е потребно детето да добива адекватни и реални информации за сопствените способности од родителите, воспитувачите, наставниот кадар. Тоа е важно за личноста да може формира адекватна слика за себеси. Тоа понатаму ќе ѝ овозможи да поставува реални нивоа на аспирации. Во случај кога нивото на аспирации е неадекватно, личноста наместо задоволство, доживува незадоволство и себеси се проценува негативно. Понатаму, важно е во процесот на социјализација личноста да стекне одредено ниво на толеранција на фрустрации, што е основа за развивање на психолошка отпорност. Тоа подразбира учење на личноста да поднесува неуспех, без тоа да се одрази негативно врз нејзиното функционирање на долгорочен план. Ова може да се поткрепи со наодите од квалитативното истражување, во кое некои од испитаниците го посочија токму доживувањето на неуспех како ситуација која „многу ме разочарува и потресува“, како причина за „пад на самодовербата“ и за ниското ниво на задоволство од животот.

Во групата на вредности според надредената димензија себеподобрување покрај постигнувањето се вбројува и вредноста моќ, за која не се потврди очекувањето за значајна негативна поврзаност со задоволството од животот. Во прилог на овој резултат одат и наодите од квалитативното истражување, во кое испитаниците вреднувањето на материјалните добра или социјалниот статус и престиж не ги издвојуваат како примарни или значајни фактори за нивното задоволство од животот.

Претпоставката за негативната поврзаност помеѓу вредностите кои спаѓаат во групата на т.н. „нездрави“ вредности, како што се сигурноста, конформизмот и традицијата, со задоволството од животот, не се потврдија. Добиените резултати покажаа значајна позитивна поврзаност на конформизмот и сигурноста со задоволството од животот, додека вредноста традиција не се покажа значајно поврзана со задоволството од животот.

Во литературата се сретнуваат можни одговори за овој резултат. Боер (Boer, 2017) наведува дека вредностите кои се типично негативно поврзани со личната

добросостојба, како сигурноста или конформизмот, можат да бидат позитивно поврзани со добросостојбата во услови кога постои одредена закана од средината (на пример, недостаток на ресурси, присуство на репресивни институции, еколошка закана). Причината за позитивната поврзаност помеѓу конформизмот и задоволството од животот може да се бара и во фактот дека личноста која споделува исти или слични вредности со средина, односно со културниот контекст во кој што живее, може полесно да ги реализира своите вредности и да ги остварува своите цели. Тоа на личноста ѝ овозможува почести позитивни искуства и повисока социјална поддршка (Sagiv & Schwartz, 2000).

Добиениот наод се разликува од моделот за здрави вредности и е реплициран наод во македонски контекст (Арнаудова, 1997; Спасовски, 2014). Оттука, релевантно е да се постават прашањата за причините и потеклото на конформизмот во адолесцентската возраст во македонската средина. Како едно можно објаснување можат да послужат наодите од Кениг (2006) за карактеристиките на македонското општество како доминантно колективистичко. Еден од начините низ кој се поткрепува конформизмот и колективизмот во македонското општество е образовниот процес, каде не се негува доволно култура на автономија и критичност, поставување прашања, стимулирање на љубопитството и ентузијазмот за учење и истражување, искажување на сопствено мислење и проблематизирање на информациите кои доаѓаат од авторитетите.

Поврзаноста на конформизмот со задоволството од животот може да се објасни и на едно ниво кое го надминува локалното македонско општество. Живееме во време во кое постои поврзаност со другите не само на локално и физичко ниво, туку и на глобално и виртуелно ниво. Повеќе не се само пријателските и врсничките групи со ограничен број на членови оние кон кои адолесцентите сакаат да припаѓаат, туку тоа се и групи на непознати луѓе од различни делови на светот, со огромен број на членови. За разлика од пријателските и врсничките групи во кои сите членови меѓусебно се познаваат и кои начесто се релативно затворени, а со тоа и стабилни, социјалните мрежи овозможуваат постоење на групи со огромен број на членови, каде истовремено нивото на флукуација на членовите е висока.

Оттука, групата во која што личноста сака да припаѓа и од која што не сака да биде исклучена, е многу поширока и во одредена смисла и помоќна. Личноста може постојано да добива повратна информација за содржината која ќе ја сподели на социјалните мрежи (преку тоа и за себеси) и тоа и од луѓе кои лично не ги познава. Со цел да не биде изложена на негативни повратни информации за себеси, личноста има тенденција кон прифаќање на воспоставените групни правила, норми и очекувања во виртуелните мрежи. Групите во социјалните медиуми имаат и свои механизми за „казнување“ на оние кои се конфронтираат и кои не се адаптираат на групните правила и норми, па нивите корисници, особено во рано адолесцентска возраст, се високо мотивирани да останат прифатени и да избегнат исмевање или отфрлање – со што го зајакнуваат сопственото конформистичкото однесување.

Улогата на социјалните медиуми во поткрепување на конформизмот може да се должи и на притисокот кој личноста може да го доживее од социјалните медиуми, каде не ретко корисниците се изложени на голем број на содржини во кои луѓето се претставени кои се среќни, убави, успешни, богати, луѓе кои „добро“ се забавуваат и се опкружени со широк круг на пријатели. Овие содржини можат да ја поттикнат желбата за припадност кон оваа група, како и да создадат притисок врз личност дека таа би требало да биде „среќна како и другите“, што може да биде поткрепа на конформизмот.

Од аспект на когнитивниот и моралниот развој, вредноста конформизам се стекнуваат порано од вредноста себенасоченост (Boer & Boehnke, 2016). Конформизмот има инструментална функција бидејќи на личноста може да ѝ помогне во задоволувањето на потребата за припадност и за поврзување. Оттука, реализирањето на оваа вредност има и адаптивна функција. Покрај оваа функција во развојниот период, во различни контексти конформизмот може да има инструментална функција за задоволување и на други потреби. Во некои општества, како што е македонското, неретко токму конформизмот ѝ овозможува на личноста да ја задоволи и потребата за компетентност и постигнување. Ова може да биде уште една причина за наодот на позитивната поврзаност помеѓу конформизмот и задоволството од животот кај испитаниците во ова истражување.

Дискусија на резултатите за поврзаноста на цртите на личноста со задоволството од животот

Добиените резултати ги издвоија цртите екстраверзија и совесност како значајно позитивно поврзани со задоволството од животот. Овој наод ја потврди претпоставката дека, со зголемување на нивото на цртите екстраверзија и совесност, се зголемува нивото на задоволство од животот кај студентите. Добиената позитивна поврзаност на цртата екстраверзија со задоволството од животот е во согласност со наодите во литературата (Abdullahi et al., 2020; Aghababaei & Akrama, 2014; Anglim et al., 2020; Collonny et al., 2021; Lahmann et al., 2017).

Цртата екстраверзија се однесува на позитивната насоченост кон интеракција со другите, високо ниво на лична самодоверба, позитивни емоции за себеси, уживање во социјалните интеракции, висок степен на ентузијазам и енергичност. Карактеристиките на екстраверзијата, како дружељубивост, комуникативност, социјална смелост итн., ѝ овозможуваат на личноста лесно и брзо да стапува во интеракција со другите и да гради блиски интерперсонални односи. Овие карактеристики ѝ овозможуваат на личноста да ја задоволува својата базична потреба за поврзаност, блискост и припадност, како и да стекнува поголем број на позитивни искуства од интерперсоналните односи, што пак е ја води личноста кон повисоко ниво на задоволство од животот. Квалитативните податоците добиени во истражувањето ја потврдуваат значајноста на адекватно задоволената потреба за поврзаност со задоволството од животот. Тоа може да се согледа низ исказите за тоа што ги прави среќни и задоволни: *„стабилни врски со семејството, друштвото, колегите“*, *„блиски другарки на кои можам да се поверам“*, *„кога сум опкружен со луѓето што ги сакам и ме сакаат“*.

Дополнително, цртата екстраверзија подразбира зголемено ниво на асертивност, што ѝ овозможува на личноста почесто да биде групен лидер, што пак, за неа значи и почесто добивање на признание од околината. Личностите кои се екстровејртни имаат склоност да бидат харизматични и поуспешно да ја задоволуваат својата потреба за успех (Collonny et al., 2021).

Добиениот резултат се објаснува и преку моделот ПЕРМА (Positive emotions, Engagemen, Relationship, Meaning, Achievement), за петте компоненти на добросостојбата според Селигман (2011), на тој начин што екстраверзијата подразбира лична диспозиција за позитивна насочена кон другите луѓе, лесно, ефикасно и со самоверба стапување во односи со другите луѓе, а преку тоа и поуспешно, поквалитетно и потрајно реализирање на компонентата од ПЕРМА моделот која директно се однесува на социјалните односи. Екстраверзијата посредно има свој придонес и кон дел од другите компоненти од моделот. Имено, ефикасноста во комуникацијата и успешното градење на интерперсонални релации, ѝ овозможува на личноста почесто доживување на позитивни емоции. Истовремено, таа диспозиција е значајно поврзана и со постигнувањето на успех. И повторно, личноста кај која е застапена цртата екстраверзија, почесто има широк круг на стабилни релации со другите, следствено, при постигнувањето на успех добива и поголем број на признанија од околина. Тоа повратно на неа ѝ носи повеќе позитивни емоции и позитивна евалуација на прашањето за задоволството од сопствениот живот. Повисокото ниво на позитивни емоции и позитивна евалуација на сопствениот живот ѝ овозможува на личноста поефикасно користење на психолошките ресурси кои ги поседува (репертоарот на мислење и дејствување), што има свој значаен придонес кон повисоко и постабилно ментално здравје.

Практичните примени од овој наод можат да најдат свое место во воспитната и советодавната практика. При обликувањето на облиците на размислување и дејствување кај децата, постои можност кај нив да се стимулира градење позитивен став кон другите, како и да им се помогне во усвојувањето на техниките за ефикасна комуникација и зголемување на асертивноста. Во рамките на семејството, како и во рамките на училиштето, полезно е да се стимулираат активното слушање, давањето на „јас-пораки“, почитување на туѓото мислење, што ѝ помага на личноста да формира повисоки социјална самопочит и социјална смелост. Истовремено овие вештини за личноста се значајна алатка за ефикасно соочување и разрешување на конфликтите кои неизбежно се појавуваат во интерперсоналните релации. Без разлика дали станува збор за личности кои имаат екстрортертен или интровертен темперамент, овие вештини се од помош за стапување во интеракција со другите, а со тоа тие за личноста означуваат повисока

самодоверба и повисока слобода кога станува збор за односите со другите. Како последица на тоа, личноста полесно усвојува и позитивен став кон себеси: се доживува како значајна и важна. Ваквата атрибуција кон себеси ѝ носи поголема свесност за сопствените квалитети, повисока емоционална интелигенција, како и постабилно ментално здравје. Истите позитивни ефекти од совладувањето на овие вештини на комуникација можат да се очекуваат со нивно усвојување и подоцна во животот, во рамките на советодавната пракса со студенти или со возрасни личности.

Дискусија на резултатите за поврзаноста на тивкото его со вредностите, цртите на личноста, смислата во животот и задоволството од животот

Тивкото его се однесува на личниот идентитет кој го надминува егоизмот на тој начин што успешно балансира помеѓу сопствените и туѓите потреби и кој се грижи како за сопственото, така и за туѓото психолошко растење (Bauer & Wayment, 2008). Овој концепт, во овој труд, за прв пат во македонски контекст е проверуван дали и како е поврзан со личните вредности, цртите на личноста, смислата во животот и задоволството од животот. Спротивно од очекувањата и наодите во литературата, варијаблата тивко его не се покажа значајно поврзана со личните вредности.

Едно можно објаснување за овој наод, е фактот дека добиените резултати за различните димензии на вредностите кај испитаниците се контекстуално условени и се разликуваат од наодите добиени за студентите од западно европските и американските држави. Издвојувањето на сигурноста, една од т.н. „нездрави“ вредности како најзначаен предиктор од вредностите за задоволството од животот, е показател за контекстуалната условеност на вредностите на македонска популација. Тивкото его се карактеризира со насоченост кон психолошко растење и објективна свесност, односно отвореност кон новите содржини, со намалено влијание од претходните искуства или од очекувањата. Сигурноста, од друга страна, подразбира тенденција да се избегне анксиозност и закана, па оттука и тенденција кон конзервација, зачувување на стабилна и непроменета состојба.

Во однос на поврзаноста помеѓу тивкото его и цртите на личноста, целосно се потврдија очекувања за позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и отвореноста за искуства, согласноста, совесноста, екстраверзијата и чесноста-понизноста. Ова е во согласност со наодите од литературата (Wayment & Bauer, 2018). Највисока е поврзаноста помеѓу тивкото его и отвореноста за искуство, што е во согласност и со теоретските претпоставки за структурите на тивкото его и цртата отвореност кон искуство, и со наодите од истражувањата. Неконвенционалноста и отвореноста за необични идеи, како едно обележје на отвореноста кон искуство, е во согласност со отвореноста да се имаат нови искуства преку кои се преиспитуваат мислењата за себеси и за светот, како и ставот својствен за тивкото его дека животот е место за постојано учење, менување и растење. Кога овој наод ќе се поврзе со наодот за позитивната поврзаност на тивкото его со задоволството од животот, се отвора простор за согледување на практичните импликации на добиените резултати.

Овој наод својата апликативна вредност ја има во сферата на воспитанието и образованието. Семејството, како и училиштето, се места каде личноста во процесот на своето формирање ги стекнува првите искуства за односот кон другиот (поинаквиот), кон другото, кон различното, непознатото, необичното, без разлика дали станува збор за друга личност или друга идеја. Искуствата во рамките на семејството и училиштето се клучни чинители за најнапред да се развие позитивен став и отвореност за тоа што е непознато, а со тоа да се оформи и основа за активирање на цртаната отвореност кон искуства кога станува збор за осознавање, истражување, експериментирање. Академската љубопитност која студентите во различен степен можат да ја поседуваат, своите зачетоци ги има токму во процесот на социјализација, кога има услови да се формираат првите позитивни искуства со откривањето на светот на природата, уметноста, различните форми на убавина. Личноста која го повнатрешнила интелектуалното љубопитство уште на рана возраст, тој образец на отвореност кон новитети и истражување подоцна ќе може да го примени и во однос на различните форми на креативност, отвореност кон другите и кон светот.

Согласноста и е уште една црта која се покажа позитивно поврзана со тивкото его. Очекувањата за овој наод се темелат врз комплементарноста на обележјата на цртата согласност со вештините од кои е составено тивкото его. Согласноста се одликува со

тенденција кон трпеливост во односите со другите, подготвеност за соработка и компромис, благост при процената на другите и склоност кон простување. Сите наведени обележја се диспозиции за позитивен однос кон другите, на подготвеност за соработка и одредено себеоткажување, во интерес на ефикасната релација со другите. Тивкото его, како идентитет кој во себе ги интегрира и другите и кој покажува отвореност кон другите, очекувано е да биде поврзано со согласноста. Овој наод својата апликативна вредноста може да ја најде во процесот на социјализација, каде факторите на социјализација: семејството и училиштето, можат да одиграат исклучително важна улога. И во семејниот дом и во училиштето пожелно е да се негува клима на соработка и меѓусебно почитување. Соработката и меѓусебното почитување пак неизбежно се проследени и со недоразбирања и грешки, за чие надминување суштински важни се емпатијата и простувањето. Негувањето на меѓусебни односи во која емпатијата и простувањето се ценат, е суштински важно како за квалитетот на интерперсоналните односи, така и за висока емоционална зрелост и стабилно ментално здравје. Близок до овој наод е и добиениот наод на поврзаноста помеѓу екстраверзијата и тивкото его.

Сосема очекувано, диспозицијата за градење на позитивен однос со другите, како резултат на социјалната смелост и самопочит, се покажа значајно поврзана со тивкото его. И двете варијабли, екстраверзијата и тивкото его, се покажаа позитивно поврзани со задоволството од животот. Тоа оди во прилог на погоре опишаната интерпретација за начинот на поврзаност помеѓу екстраверзијата и задоволството од животот. Тивкото его овозможува рамноправност во односот помеѓу личностите. Доколку личноста во својот однос со другите се поставува нерамноправно, било да зазема надредена, егоистична позиција, или пак, подредена, потчинета позиција, тогаш меѓусебниот однос не е квалитетен, искрен, стабилен, близок, одржлив. Тоа за последица носи намалено ниво на квалитетна социјална интеракција, која не ѝ овозможува на личноста адекватно да ја задоволи својата потреба за блискост и поврзаност, што резултира со намалено ниво на задоволство од животот.

Следна црта на личноста која е значајно поврзана со тивкото его е совесноста. Основата за оваа поврзаност може да се бара во претпазливоста, едно од обележјата на совесноста. Претпазливоста се однесува на високата самоконтрола и промислување на своите постапки, што е во согласност со оној аспект од тивкото его кој се однесува на

ниската избувливост и тенденција на личноста да ја заземе туѓата перспектива, односно да се разбере другиот или ситуацијата и од различна перспектива. Чесноста-понизноста и тивкото его, согласно очекувањата, се покажаа позитивно поврзани. Очекувањата за оваа поврзаност се базираат врз обележјето искреност во интерперсоналните односи и незаинтересираноста за поседување на богатство и висок социјален статус преку кој личноста би се позиционирала во една надредена позиција во однос на другите. Во однос на искреноста, значајно е да се споменат одговорите добиени од квалитативното истражување.

Низ призма на одговорите добиени од квалитативното истражување, може да се согледа дека испитаниците себеси си припишуваат карактеристики својствени за повисокото ниво на тивко его, истовремено нагласувајќи дека живееме во општество во кое карактеристиките на тивкото не се почитуваат, ниту позитивно се вреднуваат и истите можат да претставуваат пречка за личноста побрзо и полесно да дојде до остварување на своите цели. Особено интересна е констатацијата на испитаниците, дека тие иако свесни за негативната перцепција на особините својствени за карактеристиката тивко его во нашиот општествен контекст, не би се откажале од неа и не би можеле (а и не би сакале) да бидат поинакви, по цена и на потешко постигнување на своите цели и реализирање на сопствените замисли. Ова е особено важен податок, кој оди во прилог на тоа дека тивко его е позитивна особина, пожелна карактеристика, етички карактеризирана како доблест. За испитаниците оваа доблест е преферирана, иако може да донесе непријатност на краткорочен план (неможност брзо и лесно да се постигнат целите), сепак, полезноста од неа на долгорочен план се извојува како поважна, позначајна и преферирана од страна на испитаниците. Тоа што на долгорочен план тие го преферираат, е мирната совест и внатрешниот мир, сознанието дека водат грижа и за другите, а не само за себеси, дека се емпатични и алтруистични. Паралелно со ова тие покажуваат и одбивност и презир кон егоистични и нарцисоидни постапки и црти на личноста.

Постои можност овие наоди да се должат на давање на социјално пожелни одговори. Иако во полуструктурираните длабински интервјуа одговорите на ова тема беа давани брзо, без паузи и без промени во невербалните знаци (фацијална експресија, висина на глас, интонација и сл.), сепак, потребни се дополнителни информации

(повторени интервјуа со друг истражувач, како и повторени интервјуа во различни временски интервали) за да може со поголема доза на сигурност да се исклучи можноста за давање на социјално пожелни одговори.

Тивкото его се покажа значајно позитивно поврзано со смислата во животот, што е потврда на формулираната претпоставка за односот помеѓу овие две варијабли и е во согласност со истражувањата достапни во литературата (Wayment et al., 2015). Поврзаноста на тивкото его со смислата во животот потекнува, пред сè, од компонентите на тивкото его—објективната свесност и растење. Објективна свесност, како компонента насочена кон согледување и интерпретирање на настаните кои во сегашноста ѝ се случуваат на личноста, ја насочува личноста кон продлабочено размислување за себеси, за сопствениот живот, за односот со другите и со светот. Кога ваквите размислувања се проследени со насоченоста кон растење, тогаш за очекување е дека личноста ќе согледува цели и значење во активностите и искуствата кои се дел од нејзиното секојдневие. Истовремено ова значи дека личноста со повисоко ниво на тивко его има тенденција да презема активности кои ја доближуваат до остварување на целите и до можностите за лично растење, што резултира со зголемено задоволство од животот.

Животниот став и начинот на размислување кој е својствен за тивкото его, во развојниот процес може да се поттикнува на неколку начини. Важно е родителите да праќаат пораки со кои кај детето ќе поддржуваат градење на позитивна слика за себеси. Важно е да се поттикнува детето да биде свесно за активностите кои ги презема и за тоа што му се случува. Ова се постигнува низ разговори со детето за тоа што му се случило во текот на денот, што научило, што посакувало, за што може да е благодарно во тој ден. Овие прашања имаат неколку функции: ја зголемуваат свесноста за внатрешните психолошки процеси, го осмислуваат секојдневието и овозможуваат да се согледа значењето во случувањата во животот.

За поттикнување на тивкото его, од примарна важност е да се има позитивен став кон другите луѓе и кон надворешниот свет, а зачетоците на тој став се стекнуваат уште во семејството. Сочувствителноста, како обележје на тивкото его, може да се поттикнува на различни начини кои не мора нужно да се поврзани со другите луѓе, туку можат да бидат поврзани со природата која го опкружува детето (на пример, преку грижа и не

нанесување на штета на растителниот и животинскиот свет). Посочениот пример истовремено ги поттикнува и сочувствителноста и смислата. Сочувствителноста ја поттикнува на тој начин што кај детето се негува емпатија и грижа за другите и за природата. Грижата, пак, за другите луѓе или за природата е можна тогаш кога некој или нешто има значење за нас. Согледувањето на значењето на нештата кои ја опкружуваат и на настаните кои ѝ се случуваат на личноста, е форма на осмислување, на согледување или припишување на смисла.

Наодот за поврзаноста помеѓу тивкото его и задоволството од животот ги потврди очекувањата. Имено, добиена е позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и задоволството од животот, што означува согласност помеѓу ваквата поврзаност кај испитаниците од други земји, со македонските испитаници (Chew & Ang, 2023; Demirci et al., 2018; Liu et al., 2023; Wayment & Bauer, 2018). Потеклото на оваа поврзаност може да се бара во неколку причини. Едната се однесува на отворениот став кој тивкото его го гради кон другите – без осудување, со емпатичност и сочувствителност. Овие карактеристики на тивкото его се надополнуваат со отвореноста за промена и насоченоста кон психолошко растење и тие кај личноста создаваат начин на размислување преку кој личноста се евалуира себеси и другите како значајни и вредни личности. Тенденцијата на личноста позитивно да се евалуира себеси и другите околу неа се рефлектира и врз тенденцијата таа позитивно да го евалуира и сопствениот живот. Сочувствителноста и емпатијата се основни фактори за градење блиски односи со другите. Тие во основа се тесно поврзани и со факторите простување и благодарност, кои се здрав потенцијал за одржување на интерперсоналните односи.

Апликативната функција на овој наод може да пронајде во воспитната пракса. Во процесот на социјално учење добро е децата да се идентификуваат со позитивните примери на емпатично, грижливо, топло и сочувствително однесување на своите родители, применувајќи ги тие обрасци на однесување не само во рамките на семејството, туку и надвор од него. Овој образец на однесување дава основа и за позитивен поглед кон себеси и другите, притоа стекнувајќи навика да се согледуваат добрите и убавите аспекти кај себеси и кај другите луѓе.

Развивањето на тивкото его започнува од состојба на целосно гласно его. Луѓето се раѓаат со гласно его. Малото бебе е сосема егоистично, во таа смисла што неговата свест е ограничена единствено на барање да се задоволат неговите физиолошки потреби. Истовремено, тоа е целосно зависно од другите, без нив не може да ги задоволи сопствените потреби и следствено не може да преживее. Од овој развоен почеток, па понатаму низ развојните фази, егото поминува низ транзицијата од целосна зависност од другите и тенденција да ги перципира другите како некои кои постојат во светот за да му помогнат да преживее, но и за да му служат, до намалување на зависноста од другите и зголемување на свесноста за сопствената индивидуалност и автономија. Личноста која ја има задоволено адекватно својата базична потреба за автономија, може слободно да одлучи да се реализира себеси во служењето на нешто надвор од неа или во љубовта кон некого (Франкъл, 2001). Овие форми на самонадминување се одлики на тивкото его. Овие сознанија упатуваат на можноста да најдат своја практична примена во советодавната и психолошката пракса, во рамките на кои може да се поттикнува и учи личноста на кој начин адекватно да ја задоволува својата потреба за автономија, без да се занемари потребата за поврзаност со другите.

Дискусија на резултатите за предикторите на задоволството од животот

Една од целите на ова истражување е да се утврди предиктивната моќ на варијаблите базични лични вредности, цртите на личноста, тивкото его и смислата во животот во предвидувањето на задоволството од животот. Резултатите го потврдија делот од Хипотезата 3 според кој повисокиот скор на смислата во животот предвидуваат повисок скор на задоволството од животот. Спротивно на очекувањата насока, резултатите покажаа дека повисокиот скор на вредноста сигурност предвидува повисок скор на задоволството од животот и повисок скор на цртата на личноста совесност предвидува понизок скор на задоволство од животот. Смислата во животот се покажа како најдобар предиктор на задоволството од животот, додека вредноста сигурност и цртата совесност имаат речиси идентична предиктивна моќ во предвидувањето на задоволството од животот.

Смислата во животот, согласно очекувањата, во ова истражување се покажа како варијабла која е најзначајно поврзана со задоволството од животот и истовремено е негов најдобар предиктор. Овој наод е конгруентен со наоди од други истражувања (Steger & Frazier, 2005; Wolfram, 2022) според кои смислата во животот е позитивно поврзана со психолошката добросостојба, а недостатокот на смисла во животот со психолошката вознемиреност (Steger et al., 2006). Добиениот наод е во согласност и со моделот на Селигман (Seligman, 2011) за субјективната добросостојба според кој смислата во животот е компонента на субјективната добросостојба.

Релевантно е да се постави прашањето за начинот на кој повисокото ниво на смисла во животот предвидува повисокиот скор на задоволство во животот. Човекот има природна потреба да ги осмислува нештата околу и во себе: од спонтано и несвесно осмислување на дразбите кои ги восприема, до свесно и разумно осмислување на целокупниот свој живот. Давањето на смисла во животот, на значајност на настаните и искуствата кои ги има, ѝ овозможува на личноста да има повисоко ниво на себеприфакане, позитивна самоевалуација, како и повисоко себеченење. Согледувањето на смисла во животот овозможува градење на позитивен став кон себеси и сопствениот живот. Овие нешта овозможуваат личноста почесто позитивно да се доживува себеси и настаните што ѝ се случуваат, што пак, согласно теоријата на проширување и градење (Fredrickson, 2003) ѝ овозможува проширување на својот репертоар на мислење и дејствување, градење на психолошки репертоар на особини и ресурси за во иднина, поттикнување на нагорна развојна спирала, како и анулирање на штетните ефекти од негативните емоции, што како краен ефект го има зголемувањето на задоволството од животот. Во услови кога нивото на смисла во живото е висока, восприемањето и доживувањето на непријатности, страдање и фрустрации е намалено, како што сведочи Франкл (Frankl, 1987) од своето логорско искуство. Но, важи и обратната ситуација. Во услови кога личноста не може да согледа или припише смисла за непријатностите кои ги доживува, тогаш таа нив ги доживува понепријатно. Луѓето кои имаат пониско ниво на смисла во животот, почесто бараат психотераписка помош, во споредба со оние кои имаат повисоко ниво на смисла во својот живот.

Овие сознанија можат да најдат своја примена во воспитно-образовната, како и советодавната пракса. Иако предметна популација во овој труд е студентската, кога

степенот на нивната психолошка зрелост им овозможува продлабочено да го осмислуваат сопствениот живот, сепак важно е да се поттикот за осмислување на настаните кои се доживуваат да започне порано во развојниот процес. За таа цел, можни се неколку насоки во кои наодите од ова истражување можат да најдат своја примена.

Во процесот на образование, значајно е учениците/студентите да согледаат смисла во тоа што го учат, следствено и во тоа што го читаат во рамките на наставниот процес. Тоа е особено значајно бидејќи има овозможува учениците да согледаат различни погледи на светот, ситуациите да ги разгледаат од различни перспективи, подобро ги осознаат значењата на различните постапки или случувања вон себе, а со тоа да можат да повлечат паралела и за себе.

Понатаму, важно е личноста да ја согледа смислата во активностите кои ги прави. Дури и секојдневните мали рутински активности доколку се согледаат низ соодветна референтна рамка, кај личноста предизвикуваат една поинаква перцепција на нив. Таа рамка подразбира поврзување на тие мали активности, со поголеми и позначајни сфери од животот на личноста. Така осмислените активности можат да поттикнат процес во кој мотивот за извршување на одредена активност од надворешен започнува да се менува кон внатрешен, интринзички мотив, процес на функционална автономија на мотивите за која зборува Олпорт (Allport, 1958, според Hol & Lindzi, 1978).

Добиените резултати за предиктивната моќ на вредноста сигурност покажуваат дека на македонските испитаници сигурноста им е особено значаен фактор кога станува збор за нивното задоволство од животот. Овој наод е повторување на наодот добиен на примерок од македонски студенти во 2014 година (Спасовски, 2014), што укажува на временска стабилност на позитивната поврзаност помеѓу вредноста сигурност и задоволството од животот кај македонските студенти. Станува збор за вредност која е ориентирана кон групата односно која се однесува на општествено-социјалната сфера, како и на личната сфера. Во рамките на општествено-социјалната сфера, оваа вредност се однесува на претпочитање на ред и поредок, безбедност, стабилност и хармонија во општеството. Личната сфера од оваа вредност подразбира претпочитање на стабилност во односите со другите, одржување на здравјето/избегнување на болест, безбедно опкружување/избегнување опасност. Според надредените димензии од кругот на

мотиви во моделот на Шварц, оваа вредност се вбројува во вредностите кои во основа го имаат мотивот за заштита од закана, како и избегнување на анксиозност.

Тоа што за испитаниците вредноста сигурност е особено значајна за нивното задоволство од животот може да се смета за индикатор дека потребата за сигурност кај нив не е доволно или адекватно задоволена. Во хиерархијата на мотиви според Маслов, потребата за сигурност се наоѓа во долната половина, што укажува на тоа дека задоволувањето на оваа потреба е предуслов за задоволувањето на потребите од повисок ред. Во услови која потребата за безбедност, која е поставено ниско во хиерархијата на мотиви според Маслов, не е задоволена, личноста не може да се насочи кон остварување на потребните кои ќе ѝ овозможат самоактуелизација односно развивање и реализирање на сопствените потенцијали и капацитети.

Земајќи ја како основа хиерархијата на мотивите според Маслов, Инглхарт и Клингеман разликуваат две групи на вредности: вредности на опстанок и вредности на себеизразување (Inglehart & Klingemann, 2000, според Спасовски, 2012). Вредносните приоритети се директно поврзани со економската и политичката состојба во земјата; колку повеќе земјата се развива индустриски и економски, се зголемува специјализираната и образовна работна сила која ја претпочита автономијата и можноста за себеизразување во сите сфери од животот. Овие сознанија можат да помогнат во објаснувањето за високото позиционирање на вредноста сигурност кај македонските студенти. Имено, во македонското општество, со оглед на неговата политичка и економска нестабилност, за очекување е да адолесцентската популација да има тенденција кон преферирање на вредностите на опстанок. Младата личност која живее во македонското општество, дури и да е задоволна од својот приватен и професионален живот, живеејќи во општество во кое недостасуваат ред, поредок, праведност, економска стабилност и економски развој, може да има пониско ниво на задоволство од животот.

Добиениот резултат може да се поврзе и со сознанијата за стилот на поврзаност помеѓу родителите и детето и неговите ефекти подоцна врз интерперсоналните односи кои детето ги гради. Несигурниот стил на поврзаност го прави детето посензитивно за знаците на закана од социјалната средина и повеќе насочено кон избегнување на закани

со цел да се заштити себеси. Колку средина е побезбедна и помалку заканувачка, толку детето се чувствува посигурно и позадоволно. Иако вредностите започнуваат да се усвојуваат рано во детството, сепак преференциите за различните вредности се менува во текот на психосоцијалниот развој, се стабилизира во периодот на адолесценција и останува релативно стабилен подоцна во животот. Првичното искуство со доживувањето на сигурност, односно несигурност, личноста ја доживува во рамките на семејството, а подоцна во училиштен и општествен контекст. Оттука можат да произлезат интерпретации на две нивоа кои се релевантни за македонскиот контекст.

Првото ниво е училиштето во кое што учениците за да доживеат сигурност неопходно е да предметните програми и материјалите од кои учат да ги восприемаат како релевантни и стабилни; да имаат доживување дека имаат контрола врз она што има се случува во училиштето; процесите на оценување и наградување да ги проценуваат како правични и доследни; да имаат доверба во способностите и квалитетите на своите наставници, стручните служби и раководителите во училиштето; да имаат сознание дека нивите родители имаат доверба во образовните процеси и квалитетите на наставниот кадар, како и да ја проценуваат образовната политика во општеството како адекватна и стабилна. Доколку за дел од овие компоненти учениците континуирано не доживуваат стабилност, тогаш кај нив потребата за сигурност не се задоволува адекватно, што негативно се одразува врз нивното задоволство од животот. Тоа доведува до свесни или несвесни тенденции на личноста да тежнее кон поголема сигурност со цел да може да доживее повисоко ниво на добросостојба и задоволство.

Другото ниво е општественото и степенот на сигурност кое тоа ѝ го овозможува на личноста. Доброто општество овозможува услови за граѓаните да ги задоволуваат своите потреби и истовремено овозможува општ развој (Спасовски, 2012). Тоа е општество во кое личноста се доживува достоинствено, почитувано, значајно, во кое доживува дека има контрола врз тоа што ѝ се случува како граѓанин во општеството, во кое постои правичност и доследност и во кое општествените институции функционираат адекватно и рамноправно.

Во контекст на стиловите на поврзаност, може да се направи аналогија меѓу односот родител–дете и контекстот училиште–ученик и општество–граѓанин.

Погледнато низ оваа призма, училиштето и општеството имаат симболичка родителска функција за личноста. Ако училиштето и општеството овозможуваат стабилни и сигурни односи, тогаш тие им овозможат на учениците, односно граѓаните, адекватно да ја задоволуваат својата потреба за сигурност. Во услови кога оваа потреба е адекватно задоволена, таа престанува да биде значаен фактор за личното задоволство од животот. Па така, во такви услови, личноста ќе може да се фокусира врз повисоко поставените потреби од хиерархијата на потреби според Маслов и наместо кон вредности кон имаат функција да заштити и да избегнуваат анксиозност, тие ќе тежнеат кон вредности кои се насочени кон личен раст и развој.

Во прилог на оваа интерпретација се и наодите од квалитативното истражување во кое испитаниците опишаа како тие го перципираат и доживуваат македонското општество како: неправедно, нефер, средина во која човек мора да си ги прегазат сопствените принципи, општество во кое *„ако немаш врски не можеш ништо да завршиш“*, како и *„работите што би ги правела ако живеам во Германија, би биле стварно тоа што сум јас“*.

Дополнително, за подобро разбирање на резултатот за поврзаноста помеѓу сигурноста и задоволството од животот, важно е да се напомене дека податоците беа собирани во пост-пандемски услови. Светската здравствена организација имаше прогласено пандемија од вирусот КОВИД-19, во периодот од март 2020 година, па сè до мај 2023 година. Особено во текот на првите 18 месеци имаше бројни отстапувања од дотогаш вообичаениот начин на живот: рестрикции во движењето, задолжителна употреба на заштитна опрема, затворени училишта и универзитети, следење на настава од дома и т.н. Ова создаде клима на неизвесност, несигурност, страв, стрес, лутина, бес, апатија, осаменост, депресивност (Groarke et al., според Ѓорѓевиќ, 2021). Иако во времето на пишувањето на овој труд пандемијата е официјално завршена, мерката за задолжително носење на заштитна опрема не е повеќе на сила, а училиштата и универзитетите се отворени, сепак последиците од несигурноста создадена во пандемски услови, сè уште се присутни. Во прилог на ова тврдење може да се наведат и податоците од квалитативното истражување, каде неколку испитаници изјавија дека: *„После ковидот, здравјето ми е на прво место“*.

Третата предиктор варијабла за задоволството од животот е цртата совесност. Цртата совесност означува временски стабилна диспозиција за ефикасно структурирање на времето, за внимателност при донесувањето на одлуки, тенденција кон перфекционизам, трудољубивост и амбициозност. Станува збор за карактеристики кои очекувано е да водат кон успех и следствено кон задоволство од животот. Добиените резултати на македонски примерок покажуваат повисоко присуство на карактеристиките на совесноста, а притоа предвидуваат пониско задоволство од животот. Сосема е уместо да се постави прашањето: зошто во македонски контекст, повисокото ниво на трудољубивост, амбициозност, перфекционизам, успешност во структурирањето на сопственото време, како и повисоко ниво на самоконтрола, предвидува пониско ниво на задоволство од животот кај студентите? Постојат неколку можни интерпретации за ваквиот наод.

Во поглед на амбициозноста потребно е да се земе во предвид дека важни предуслови за амбициозноста да ја доведе личноста до успех, а со тоа и до задоволство од животот, е амбициозноста да е во согласност со способностите, со нивото на аспирации кои личноста ги има, со реалните услови за постигнување на посакуваната цел, како и да постои соодветен сооднос помеѓу посакуваниот успех и пожртвуваноста и откажувањето кое личноста треба да го преземе за постигнување на тој успех.

Првиот предуслов произлегува од степенот до кој личноста за себеси има реална слика во поглед на своите способности и можности. Во услови кога постои дискрепанца помеѓу тоа што личноста сака да го постигне со тоа што личноста реално може да го постигне, постои голема веројатност за неуспех. Несоодветно високата амбициозност како и несоодветно високите нивоа на аспирации доведуваат до неуспеси, што за личноста е фрустрирачко и непријатно искуство.

Децата сликата за себеси ја формираат врз основа на информациите кои ги добиваат од значајните други луѓе со кои се во интеракција. Кога родителот своите сознанија за способностите на своето дете во форма на вербални пораки ги упатува кон своето дете, всушност му дава „материјал“ на детето тоа да ја гради својата слика за себе. Добивањето на позитивни пораки овозможува градење на позитивна слика за себеси. Подеднакво важи и спротивната ситуација. Детето може да остане целосно несвесно за

одредена своја способност, доколку за истата не добие вербална повратна информација дека ја поседува, дека таа е забележана и дека таа е значајна. Исклучително е важно добиените пораки да бидат реални, бидејќи и потценувањето и преценувањето на детските способности, доведува до формирање на нереална слика за себеси. Реалната слика за себеси му овозможува да детето на долгорочен план да ги развива своите потенцијали. Една од клучните причини за неадекватната амбициозност, како и за неадекватното поставување на нивоа на аспирации, е токму идеализираната слика која родителот му помага на детето да ја изгради за себеси.

Нереално високите очекувања од родителите за нивните деца (во македонски контекст постои тенденција кон продолжена адолесценција и живеење на студентите со своите родители, кои иако веќе студенти, сè уште кон нив се однесуваат како кон деца) е притисок со кој студентите можат да се соочат. Ова важи дотолку повеќе доколку родителите своите нереализирани амбиции ги трансферирале врз своите деца, кога притисокот врз студентите е особено висок. Во услови кога амбициозноста е насочена кон остварување на поставените цели за кои постои интринзичка мотивација да се бидат задоволени, постигнувањето на успех ѝ носи задоволство на личноста. Тоа се услови во кои амбициозноста е поврзана доминантно со задоволување на потребата за постигнување. За разлика од оваа ситуација, во услови кога поставените цели и амбициозноста имаат инструментална функција, кога мотивацијата произлегува како од потребата за компетентност, така и од потребата за поврзаност и признание (пред сè од родителите), или пак кога во основа на амбициозноста доминантно лежи потребата за поврзаност или признание, тогаш притисокот да се постигне успех е голем и проследен со страв и стрес од можниот неуспех. Таквата ситуација ја доведува личноста до неуспех и следствено непријатно искуство, или пак до успех за кој личноста поднела превисока жртва и на кој не може адекватно и целосно да му се изградува, а со тоа се намалува нејзиното задоволство од животот.

Уште еден извор за формирање на нереално висока слика за себеси може да биде училиштето. Праксата која што постои во македонските училишта до одредена возраст во учениците да бидат оценувани описно со исклучиво позитивни формулации за тоа што ученикот знае и може, лесно може кај учениците да придонесе за зголемување на свесноста за тоа што тие успешно совладале, без воопшто да се стекнат увид во тоа што

тие не успале да совладаат. Училиштето може да биде извор на незадоволство за учениците со високо ниво на совесност и заради несоодветно и неправедно оценување и наградување на учениците. Доколку ученикот кој се трудел, учел, вложувал труд и напор за да постигне успех и признание, се соочи со друг ученик кој постигнал ист успех и исто признание без труд и незаслужено, тогаш ученикот се доживува изневерено и следствено, незадоволно.

Дополнителен фактор за формирање на реалните проценки за тоа што и колку е потребно за успех, се карактеристиките на времето во кое живееме особено во македонски контекст. Станува збор за тежнењето кон лесно постигнување на поставените цели. Свој придонес кон тоа има и светот на социјалните мрежи и рекламите, кои избилуваат со визуелен материјал кој „сведочи“ за успехот до кој лесно и брзо се стигнува. И не само социјалните мрежи или рекламите, туку целокупниот *Zeitgeist* е во насока на олеснување на животот на личноста на секој можен начин, што дополнително игра значајна улога во намалувањето на нивото на толеранција на фрустрации кои личноста го има. Соочувањето со реалноста, согледувањето на студентите дека нивните замисли не им се (толку) лесно достапни, е причина за фрустрации и снижување на задоволството од животот.

Уште една можна причини е и недостатокот на модел за идентификација за тоа како можат да се постигнат поставените или посакуваните цели. Ова произлегува од меѓу генерацииските разликите во современото живеење. Една од клучните цели на образованието е адекватно да ги подготви учениците за подоцнежниот професионален живот. Во денешни услови, тоа не ретко подразбира дека наставниците (а и родителите) се исправени пред предизвикот да ги подготват генерациите за професии кои може сè уште да не постојат и за живот во околности кои самите тие не ги искусиле, од причина што брзите технолошки промени отвораат нови можности, професии и го менуваат општеството побрзо од кога и да било во историјата на човештвото.

На темата за реалното поставување на цели и нивоа на аспирација се надоврзува и темата за перфекционизмот, како уште едно обележје на цртата совесност. За да се даде одговор на прашањето за тоа на кој начин повисокото ниво на перфекционизам придонесува за намалено ниво на задоволство од животот, потребно е да се наведат

неколку карактеристики за ова обележје. Перфекционизмот како тенденција кон темелност и кон извршување на задачите целосно и прецизно, за личноста може да биде функционална, т.е. пожелна особина, или дисфункционална, односно непожелна особина. Имено, личноста може да го доживува како позитивен аспект на својата личност кој ѝ овозможува постигнување на одлични резултати, или како негативен аспект кој ја попречува во можноста да е задоволна од исходот на своите постапки и следствено кој придонесува за нејзино повисоко задоволство од животот. Функционалниот перфекционизам, уште именуван како „здрав“ перфекционизам доведува до успешно остварување на високите очекувања, до врвни постигнувања и притоа е проследен со ниски негативна самоевалуација (Burnam et al., 2013). За разлика од него, дисфункционалниот перфекционизам се одликува со поставување на нереално високи стандарди за постигнување и е проследен со критички настроена самоевалуација (Richardson & Gradisar, 2020), која е проследена со анксиозност, депресија, негативни афекти и пониско ниво на субјективна добросостојба (Wigert et al., 2012). Во прилог на последното се и наодите од квалитативното истражување, каде перфекционизмот беше посочен како пречка за постигнување на повисоко ниво на задоволство од животот.

*

Податоците во ова истражување беа прибирани со квантитативна и квалитативна методологија. Добиените резултати од квантитативното истражување, беа обработени и низ призма на податоците од квалитативното истражување. Добиените наоди од квалитативното истражување се согласни со наодите од квантитативното истражување. Квалитативните податоци не дадоа значајно различен, ниту контрадикторен резултат во однос на квантитативните податоци. Квантитативните податоци дадоа можност да се согледаат истражуваните појави од различни перспективи и да се разберат различни аспекти од нив. Дополнителна вредност на ова истражување е што овозможува да се повлекуваат паралели за истражуваните појави во македонски контекст и во контекстот на поразвиените земји, како и да се прават споредби со слични истражувања за дел од варијаблите во македонски контекст пред почетокот на КОВИД-19 пандемијата со ова истражување сега, по завршувањето на наведената пандемија.

Ограничувања, недостатоци и сугестии за идни истражувања

Врз основа на структурата на примерокот, можноста за генерализација на наодите е ограничена. Во идните истражувања потребно е да се вклучат поголем број на студенти, како и студенти од повеќе студиски групи од различни факултети. И покрај намерата на истражувачката да вклучи поголем број на испитаници како во квантитативното, така и во квалитативното истражување, таа не вроди со плод. Причина за тоа беше малиот број на студенти присутни на редовните предавања на различните факултети. Осипувањето на бројот на студенти во редовната настава може да се должи на пост-пандемските услови, односно да е последица на фактот што студентите во текот на пандемијата следеа настава на далечина, по што дел од нив можно е да не стекнале или да изгубиле навика да бидат редовно присутни на наставата со физичко присуство. Друга можна причина е намалувањето на бројот на студенти кои се запишуваат на редовни студии. Една можна последица за тоа е образовната миграција.

Дополнително ограничување во однос на структурата на примерокот е и половата неизбалансираност. Иако полот не беше дел од истражувачките варијабли, сепак очекувањата пред почетокот на истражувањето беа дека ќе се достигне поголема полова избалансираност, со што ќе се неутрализира евентуална улога на полот како релевантна варијабла.

Постои можност добиените резултати да се должат и на недостатоците кои произлегуваат од самите инструменти. Во квантитативното истражување беа употребени инструменти на кои се даваат одговори врз база на самопроценка. И покрај анонимноста и нагласувањето во упатството дека нема точни одговори, можноста за добивање на социјално пожелни одговори не може целосно да се исклучи.

Резултатите за интерната конзистентност на Скалата за тивко его упатува на тоа дека се потребни дополнителни истражувања на поголем примерок за да се утврди дали ќе се достигнат вредностите добиени од авторите за Кронбах алфа-коефициентот. Освен на студентска популација, од интерес за подобро разбирање на концептот тивко его е тој да се истражува кај возрасната и постарата популација. Кога станува збор за варијаблите вклучени во ова истражување, во идните истражувања пожелно е да се провери

поврзаноста тивкото его со варијаблите сочувствителност, со емоционална интелигенција, квалитетот на социјалните врски, психолошката отпорност, карактерните квалитети.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

- Abdullahi, A. M., Orji, R., Rabi, A. M., & Kawu, A. A. (2020). Personality and Subjective Well-Being: Towards Personalized Persuasive Interventions for Health and Well-Being. *Online Journal of Public Health Informatics*, 12(1), 1-24. <https://doi.org/10.5210/ojphi.v12i1.10335>
- Aghababaei, N., & Akrama, A. (2014). Well-being and the Hexaco model of personality. *Personal and Individual Differences*, 56, 139-142. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.037>
- Akca, E., & Sumer, N. (2016). The quiet ego and its predictors in Turkish culture. In Roland-Lévy, C., Denoux, P., Voyer, B., Boski, P., & Gabrenya, W. K. (Yp), *Unity, diversity and culture. Proceedings from the 22nd Congress of the International Association for CrossCultural Psychology*, 1-13. https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/165/
- Allport, G. W., Vernon, P. E., & Lindzey, G. (1960). *Study of values*. Manual and test booklet. Houghton Mifflin.
- Angraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. *Conference: 3rd International Conference on Behavioral, Cognitive and Psychological Sciences, Volume: 53*. <https://doi.org/10.7763/IPEDR>
- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(4), 279–323. <https://doi.org/10.1037/bul0000226>
- Arnaudova, V., Angeloska-Galevska, N., & Mustafa, A. (2014). Value orientation of students from Teaching Faculties. *Yildiz international conference on Educational Research and Social Sciences Proceedings Book*, 329-341. Pegem Academy.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Ashton, M. C., & Lee, K. (2009). The HEXACO-60: A short measure of the major dimensions of personality. *Journal of Personality Assessment*, 91, 340-345. <https://doi.org/10.1080/00223890902935878>

- Badri, M. A., Alkhaili, M., Aldhaheri H., Yang, G., Albahar, M., & Alrashdi, A. (2022). Exploring the Reciprocal Relationships between Happiness and Life Satisfaction of Working Adults—Evidence from Abu Dhabi. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6):3575. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063575>
- Batson, C. D., Lishner, D. A., Cook, J., & Sawyer, S. (2005). Similarity and Nurturance: Two Possible Sources of Emphaty for Strangers. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(1), 15-25. https://doi.org/10.1207/s15324834basp2701_2
- Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. Bo Wayment, H.A. & Bauer J.J. (Yp), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, 7-19. American Psychological Association.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strenght*. Penguin Press.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Besika, A., Schooler, J. W., Verplanken, B., Mrazek, A. J., & Ihm, E. D. (2022). A relationship that makes life worth-living: levels of value orientation explain differences in meaning and life satisfaction. *Heliyon* 8, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e08802>
- Bilsky, W., & Schwartz, S. H. (1994). Values and personality. *European Journal of Personality*, 8(3), 163–181. <https://doi.org/10.1002/per.2410080303>
- Bijelić, L. & Macuka, I. (2018). Smisao života: Uloga religioznosti i stavova prema smrti. *Psihologijske teme*, 27 (2), 159-176. <https://doi.org/10.31820/pt.27.2.2>
- Bloom, P. (2021). *The Sweet Spot. The Pleasure of Suffering and the Search for Meaning*. HarperCollins.
- Boer, D. (2017). Values and affective well-being: How culture and environmental threat influence their association. Bo S. Roccas & L. Sagiv (Yp.), *Values and behavior: Taking a cross cultural perspective*, 191–218. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56352-7_9
- Boer, D., & Boehnke, K. (2016). What are values? Where do they come from? A developmental perspective. Bo T. Brosch & D. Sander (Yp). *Handbook of value: Perspectives from economics, neuroscience, philosophy, psychology, and*

- sociology*, 129–151. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198716600.003.0007>
- Boin, J., & Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relations. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(3), 347–362. DOI: 10.4473/TPM26.3.2
- Brajković, L. (2010). *Pokazatelji zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi*. PhD thesis, Sveučilište u Zagrebu.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>
- Campbell, W. K., & Buffardi, L. E. (2008). The lure of the noisy ego: Narcissism as a social trap. Bo H. A. Wayment & J. J. Bauer (Yp.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, 23–32. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-002>
- Chew, L. C., & Ang, C. S. (2023). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 42, 5254–5264. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01867-5>
- Cheung, W. Y., Maio, G. R., Rees, K. J., Kamble, S., & Mane, S. (2016). Cultural Differences in Values as Self-Guides. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(6), 769–781. <https://doi.org/10.1177/0146167216643932>
- Cieciuch, J., Schwartz, S. H., & Davidov, E. (2015). Values, Social Psychology of. Bo James D. Wright (editorin-chief), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Vol 25, 41-46. Elsevier.
- Connolly, F. F., & Johansson Seva, I. (2021). Agreeableness, extraversion and life satisfaction: Investigating the mediating roles of social inclusion and status. *Scandinavian Journal of Psychology*, Vol. 62, Issue 5, 752-762. <https://doi.org/10.1111/sjop.12755>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1998). Trait theories of personality. Bo D. F. Barone, M. Hersen & V. B. VanHasselt (Yp), *Advanced personality*, 103-121. Plenum.

- De-Juanas, A., Bernal Romero, T., & Goig, R. (2020). The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in Psychology*, Vol. 11:559976, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559976>
- De Lazzari, S. (2000). *Emotional intelligence, meaning and psychological well-being: a comparison between early and late adolescence*. Unpublished master`s thesis. Trinity Western University.
- Demirci, I., Erci, H., & Erci, F. (2018). Narcissism, Life Satisfaction, and Harmony: The Mediating Role of Self-Esteem and Self-Compassion. *Eurasian Journal of Educational Research* 84, 159-176. <https://doi.org/10.14689/ejer.2019.84.8>
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, E., Emmons R. A., Larsen R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49:1, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Duarte, L. M., & Thompson, J. M. (1999). Sex Differences in Self-Silencing. *Psychological Reports*, 85(1), 145–161. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.85.1.145>
- Džejms, M., & Džongvard, D. (2008). *Životni pobednik*. Psihopolis.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the Science of Positive Psychology. Bo C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Yp.), *Handbook of Positive Psychology*, 459-471. Oxford University Press.
- Exline, J. J. (2008). Taming the wild ego: The challenge of humility. Bo H. A. Wayment & J. J. Bauer (Yp.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, 53–62. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-005>
- Ferić, I. (2009). *Vrijednosti i vrijednosni sustavi: psihologijski pristup*. Alinea.
- Frankl, V. (2000). *Nečujni vapaj za smislom. Psihoterapija i humanizam*. Žarko Albulj.
- Frankl, V. (1987). *Nečujan vapaj za smislom*. Naprijed.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 359, 1367-1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

- Grosz, M. P., Schwartz, S. H., & Lechner, C. M. (2021). The longitudinal interplay between personal values and subjective well-being: A registered report. *European Journal of Personality*, 35(6), 881–897. <https://doi.org/10.1177/08902070211012923>
- Ђорђевиќ, А. (2023). The psychometric features of the quiet ego scale and the construct validity of the quiet ego. *Teacher: International Journal of Education*, Vol. 25, 39-47. Faculty of Education.
- Ђорђевиќ, М. (2015). *Nikolas Kabasilas: Ein Weg zu einer Synthese der Traditionen*. Peters.
- Harris, T. A. (1990). *Ja sam ok, ti si ok*. Medicinska knjiga.
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- Hol, K., & Lindzi, G. (1978). *Teorije ličnosti*. Nolit.
- Kaufman, S. B., Yaden, D. B., Hyde, E., & Tsukayama, E. (2019). The Light vs. Dark Triad of Personality: Contrasting Two Very Different Profiles of Human Nature. *Frontiers in Psychology*, 10:467, 1-26. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00467>
- Kaya, Z., & Çenesiz, G. Z. (2020). The predictor roles of life-satisfaction, and intrinsic-extrinsic motivation on the psychological well-being of pre-service teachers. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 7(4). 1370-1387. <http://iojet.org/index.php/IOJET/article/view/948>
- Kaprara, Ѓ. V., & Ѓervone, D. (2003). *Ličnost: determinante, dinamika i potencijali*. Dereta.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Khaptsova, A., & Schwartz, S. H. (2016). Life satisfaction and value congruence: Moderators and extension to constructed socio-demographic groups in a Russian national sample. *Social Psychology*, 47(3), 163–173. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000268>
- Kluckhohn, C. (1951) Values and Value-Orientations in the Theory of Action: An Exploration in Definition and Classification. In: Parsons, T. & Shils, E., (Yp)., *Toward a General Theory of Action*, 388-433. Harvard University Press. <http://dx.doi.org/10.4159/harvard.9780674863507.c8>

- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610–623. <https://doi.org/10.1037/a0035814>
- Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 180–198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Błaszczewicz K., Trendafilov B., Eibes, M., Markowetz, A., Li, M., Kendrick K. M. & Montag, K. (2017). Contributing to Overall Life Satisfaction: Personality Traits Versus Life Satisfaction Variables Revisited – Is Replication Impossible? *Behavioral Sciences*, 8, 1, 1-23. <https://doi.org/10.3390/bs8010001>
- Leary, M. R., Tipsord, J. M., & Tate, E. B. (2008). Allo-inclusive identity: Incorporating the social and natural worlds into one's sense of self. Bo H. A. Wayment & J. J. Bauer (Ур), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, 137–147. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-013>
- Liu, G. (2022). *Quiet Ego and Well-Being: The What, Why, and How -- An Investigation of the Implications of the Quiet Ego for Psychological Well-Being*. Doctoral Dissertations. <https://doi.org/10.7275/27122433>
- Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2022). How Does the Quiet Ego Relate to Happiness? A Path Model Investigation of the Relations Between the Quiet Ego, Self-Concept Clarity and Well-Being. *Journal of Happiness Study*, 23, 1007–1020. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00438-6>
- Liu, Y., & Huang, X. (2021). Effects of Basic Psychological Needs on Resilience: A Human Agency Model. *Frontiers in Psychology*, 12:700035, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.70035>
- Lutz-Zois, C. J., Dixon, L. J., Smidt, A. M., Goodnight, J. A., Gordon, C. L., & Ridings, L. E. (2013). An examination of gender differences in the construct validity of the silencing the self-scale. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.012>
- Maio, G. R. (2017). *The Psychology of Human Values*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Maio, G. R. (2010). Mental Representations of Social Values. *Advanced in Experimental and Social Psychology*, Vol. 42, 1-43. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42001-8](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42001-8)

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harpers.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Conceptualization, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 43-55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- Michalos, A. (2008). Education, Happiness and Wellbeing, *Social Indicators Research: An International and Interdisciplinary Journal for Quality-of-Life Measurement, Vol. 87*(3), 347-366. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9144-0>
- Montoya, R. M., & Pittinsky, T. L. (2011). When increased group identification leads to outgroup liking and cooperation: The role of trust. *The Journal of Social Psychology, 151*(6), 784–806. <https://doi.org/10.1080/00224545.2010.538762>
- Mor, N., & Winquist J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin., 128*(4), 638-632. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology, 16*, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999), Value as a Moderator in Subjective Well-Being, *Journal of Personality, 67*, 157-184. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00051>
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology, 87*(3), 461–477. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x>
- Ozer, D. J., & Benet-Martinez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology, 57*, 401-421. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190127>
- Parks-Leduc, L., Feldman, G., & Bardi, A. (2015). Personal Traits and Personal Values: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review. Vol. 19 (1)*, 3-29. <https://doi.org/10.1177/1088868314538548>
- Pavlović, Z. (2021) *Psihologija vrednosti*. Institut za psihologiju.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment, 5*(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Penezić, (2006a). Skala zadovoljsvo zivota. Bo Adorić, V. C., Propoković, Penezić, Z. & Tucak, I. (Yp) (2006). *Zbirka psihologijskih skala I upitnika, Svezak 3*, 20-22, Sveučilište u Zadru.

- Penezić, Z. (2006). Zadovoljstvo životom u adolescentnoj i odrasloj dobi. *Društvena istraživanja*, 15, 643-669.
- Radović, O. B., Stanojević, D. Z., & Tošković, O. M. (2019). Values and subjective well-being in context of transition: data from Serbia. *Sociološki pregled*, Vol. 53, 3, 908-942. <https://doi.org/10.5937/socpreg53-21692>
- Richardson, C. & Gradisar, M. (2020) Perfectionism and insomnia in adolescents: The role of vulnerability to stress and gender. *Journal of Adolescence*. 85,1, 70-79. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.10.003>
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 340–352. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.340>
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
- Rohan, M. J. (2000). A Rose by Any Name? The Values Construct. *Personality and Social Psychology Review*, 4(3), 255–277. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0403_4
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic Dialectical Perspective. In Ryan, R. M. & Deci, E. L. (Eds.) *Handbook of Self-Determination research*, 3-33. The University of Rochester Press.
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Sagiv, L., Roccas, S., Cieciuch, J., & Schwartz, S. H. (2017). Personal values in human life. *Nature Human Behavior*, 1, 630–639. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0185-3>
- Sagiv, L., Roccas, S., & Oppenheim-Weller, S. (2015). Values and well-being. In S. Joseph (Ed.), *Positive psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in work, health, education, and Everyday life*. John Wiley & Sons Inc.
- Sagiv, L., Sverdlik, N., & Schwarz, N. (2011). To compete or to cooperate? Values' impact on perception and action in social dilemma games. *European Journal of Social Psychology*, 41, 64–77. <https://doi.org/10.1002/ejsp.729>
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: direct relations and congruence effects. *European Journal of Social Psychology*, 30, 177-198. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0992\(200003/04\)30:23.0.CO;2-Z](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0992(200003/04)30:23.0.CO;2-Z)

- Sameer, Y., Eid, Y., & Veenhoven, R. (2023). Perceive meaning of life and satisfaction with life: A research synthesis using an online finding archive. *Frontiers in Psychology*, 13:957235, 1-17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.95725>
- Santos, M. C. J., Magramo, C., Oguan, F., & Paat, J. (2012). Meaning in life and subjective well-being: Is a satisfying life meaningful? *Journal of Arts, Science and Commerce*, 3(4(1)), 32–41. <https://www.researchersworld.com/index.php/rworld/article/view/720>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Free Press.
- Seon, Y., & Smith-Adcock, S. (2023). Adolescents' meaning in life as a resilience factor between bullying victimization and life satisfaction, *Children and Youth Services Review*, Elsevier, Vol. 148(C). <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.106875>
- Snell, T. (2021). *The psychology of meaning in life*. Routledge.
- Schwartz, S. H., & Cieciuch, J. (2022). Measuring the Refined Theory of Individual Values in 49 Cultural Groups: Psychometrics of the Revised Portrait Value Questionnaire. *Assessment*, 29(5), 1005–1019. <https://doi.org/10.1177/1073191121998760>
- Schwartz, S. H., & Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. Bo E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Yp). *Handbook of well-being*, 1-3. DEF Publishers.
- Schwartz, S. H. (2017). The Refined Theory of Basic Values. Bo Roccas, S. & Sagiv, L. (Yp). *Values and Behavior: Taking a cross-cultural perspective*, 51-72. Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-56352-7_3
- Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.9707/2307-0919.1116>
- Schwartz, S. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50 (4), 19-45. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. Bo M. Zanna (Yp), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 25, 1-65. Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward A Universal Structure of Human Values. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 53, No.3, 550-562. <https://doi.org/10.1177/08902070221085877>

- 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(3), 482–497. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Sortheix, F. M., & Schwartz, S. H. (2017). Values that underlie and undermine well-being: Variability across countries. *European Journal of Personality*, 31(2), 187–201. <https://doi.org/10.1002/per.2096>
- Sortheix, F. M., & Lönnqvist, J.-E. (2015). Person-group value congruence and subjective well-being in students from Argentina, Bulgaria and Finland: The role of interpersonal relationships. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 25(1), 34–48. <https://doi.org/10.1002/casp.2193>
- Sortheix, F. M., & Lönnqvist, J.-E. (2014). Personal value priorities and life satisfaction in Europe: The moderating role of socioeconomic development. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 282–299. <https://doi.org/10.1177/0022022113504621>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in Life: One Link in the Chain from Religiousness to Well-Being. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574–582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1):138–61. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.1.138>
- Suikkanen, J. (2011). An improved whole life satisfaction theory of happiness. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 149–166. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.6>
- Tangney, J. P., Mashek, D., & Stuewig, J. (2005). Shame, Guilt, and Embarrassment: Will the Real Emotion Please Stand Up? *Psychological Inquiry*, 16(1), 44–48.
- Tuce, Đ., & Fako, I. (2014). Odrednice zadovoljstva životom kod adolescenata [The determinants of satisfaction with life in adolescents]. *Psihologijske Teme*, 23(3), 407–433.

- Twenge, J. M., Exline, J. J., Grubbs, J. B., Sastry, R., Campbell, W. K. (2015). Generational and Time Period Differences in American Adolescents' Religious Orientation, 1966–2014. *PLoS ONE* 10(5): e0121454. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121454>
- Šimunović, Z., & Olčar, D. (2022). Life Satisfaction among Adolescents: Comparison of Adolescents Attending Music and Sports Programs and Those Who Do Not. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, Vol. 21, No. 5, 428-445. <https://doi.org/10.26803/ijlter.21.5.21>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. Bo Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Buting, B. (Ур). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eotvos University Press, 11-48.
- Vulić-Prtorić, A., & Bubalo, J. (2006). Skala smisla života. Bo Adorić, V.C., Propoković, Penezić, Z. & Tucak, I. (Ур). *Zbirka psihologijskih skala I upitnika, Svezak 3*, 49-54. Sveučilište u Zadru.
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2018). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(3), 881–896. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2017). The Quiet Ego: Concept, Measurement and Well-being. Bo Robinson, M.D. & Eid, M. (Ур) *The Happy Mind: The Cognitive Contributions to Well-being*, 77-94, Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_5
- Wayment, H. A., West, T. N., & Craddock, E. B. (2016). Compassionate Values as a Resource During the Transition to College: Quiet ego, Compassionate Goals and Self-compassion. *Journal of The First Year Experience & Students in Transition*, Vol. 28, No. 2, 93-114.
- Wayment, H. A., Bauer, J. J. & Sylaska, K. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 999–1033. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>
- White, T. (1994). Life Positions. *Transactional Analysis Journal*, 24(4), 269–276. <https://doi.org/10.1177/036215379402400406>

- Wigert, B., Reiter-Palmon, R., Kaufman, J. C. & Silvia, P. J. (2012). Perfectionism: The good, the bad, and the creative. *Journal of Research in Personality*, 46(6), 775–779. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.08.007>
- Wolfram, H. J. (2022). Meaning in life, life role importance, life strain, and life satisfaction. *Current Psychology*, 42, 29905–29917. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04031-9>
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research and applications*. Routledge.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personal and Individual Differences*, 98, 91-95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yildirim, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2020). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems during COVID-19. *Current Psychology*, 12:645597, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8>
- Yildirim, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviors, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
- Živanović, M., Čerović, S., & Bjekić, J. (2017). A six-factor model of broad personality and its predictive validity. *Psihologija*, Vol.5(20), 141-155. <https://doi.org/10.2298/PSI16103002Z>
- Арнаудова, В. (1997). Рефлексија на транзицијата врз системот на вредности на младите. *Годишен зборник на Филозофскиот факултет* 50, 83–96. Филозофски факултет.
- Ѓорѓевиќ, А. (2021). Улогата на смислата во животот и трансцедентните лични вредности во надминување на страдањето. *Психологија: наука и практика*. Vol. V, (9-10), 109-126. Институт за психологија, Филозофски факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.
- Ѓорѓевиќ, М. (2016). Платон и христијанскиот егземпларизам на Свети Максим Исповедник. Во *Зборник на текстови од меѓународна конференција одржана по повод: 2.4000 години од основањето на Платоновата Академија*, 75-82. Филозофски факултет.

- Јанаков, Б. (2011). *Личност. Основи на персонологијата* (работен материјал, 8мо издание). Филозофски факултет.
- Јанаков, Б. (2003). *Современа психологија на личноста*. ЦРСП.
- Кениг, Н. (2008). *Квалитативни методи во истражување*. Филозофски факултет.
- Кениг, Н. (2006). *Ховстедов модел на димензии на култура: можности за мерење во групен и индивидуален контекст*. Докторска дисертација, Филозофски факултет, Институт за психологија.
- Мурцева-Шкарик, Олга (2009): *Психологија на детството и на адолесценцијата, Развојна психологија*, Филозофски факултет.
- Спасовски, О. (2014). *Вредности, базични психолошки потреби и субјективна добросостојба*. Во *Меѓународна конференција за теорија и практика во психологијата*, 365-384. Филозофски факултет.
- Спасовски, О. (2012). *Позитивна психологија*. Скопје, Филозофски факултет.
- Спасовски, О. (2009). *Однос на субјективната добросостојба со базичните психолошки потреби, животните цели и со себеценењето*. Необјавена докторска дисертација, Универзитет “Св. Кирил и Методиј”.
- Франкъл, В. (2001). *Лекариот и душата. Основи на логотерапијата и екзистенцијалната анализа*. Лега Артис.
- Штерјовска, М. (2014). *Поврзаност на субјективната добросостојба со временската перспектива и со смислата во животот кај студентки*. Необјавен магистерски труд, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.

РЕЗИМЕ

Целта на овој труд беше да се испита поврзаноста помеѓу вредностите, цртите на личноста, тивкото его, смислата во животот и задоволството од животот кај студентите. Во ова истражување беше применет предикторскиот модел со цел да се утврди кои од истражуваните варијабли најдобро го предвидуваат задоволството од животот. Со цел да се добијат продлабочени сознанија за испитуваните варијабли и нивната меѓусебна поврзаност, покрај квантитативниот, во истражувањето беше користен и квалитативен метод.

Истражувањето беше спроведено на пригоден примерок од 243 испитаници, студенти на Медицинскиот факултет, Педагошкиот факултет, Економскиот факултет, Правниот факултет, Факултетот за информатички науки и компјутерско инженерство (ФИНКИ) и од Православниот богословски факултет во Скопје. Примерокот вклучен во квалитативното истражување го сочинуваа 11 испитаници кои имаа изразито високи и изразито ниски скорови на варијаблата задоволство од животот. На испитаниците им беа зададени следниве инструменти: Прашалник за портретирање на вредностите, Инвентар на личност Хексако-пи-р, Скала за тивко его, Скала за смисла во животот и Скала за задоволство од животот. Податоците за квалитативното истражување беа собирани преку полуструктурирани интервјуа.

Главните наоди на истражувањето се: задоволството од животот е значајно позитивно поврзано со себенасоченоста, стимулацијата, хедонизмот, постигнувањето, конформизмот, сигурноста, беневоленоста и универзализмот, понатаму со екстраверзијата и совесноста, како и со тивкото его и смислата во животот. Тивкото его е значајно позитивно поврзано со факторите чесност-понизност, екстраверзија, согласност, совесност, отвореност за искуство, како и со смислата во животот. Регресивниот модел како значајни предиктори за задоволството од животот ги издвои смислата во животот, сигурноста и совесноста, при што совесноста во предикторскиот модел има негативен предзнак. Во дискусијата се согледува значењето на добиените наоди, но, се укажува и на недостатоците на ова истражување. Дополнително, дадени се препораки за примена на наодите во психолошката пракса, како и препораки за понатамошни истражувања.

ПРИЛОЗИ

Прилог 1. Упатство за учество во истражувањето

Почитувани студенти,

Вашиот факултет е избран да биде вклучен во психолошкото истражување за потребите на мојот докторски труд. Учесството во истражувањето е доброволно. Одговорите од прашалниците кои се наоѓаат пред Вас ќе се користат исклучиво во истражувачкиот дел од докторската дисертација. Дел од Вас ќе бидат повикани да учествуваат и во вториот дел од истражувањето и затоа Ве молам запомнете ја шифрата која ќе ја внесете подолу. Објавувањето на резултатите ќе биде анонимно.

На сите тврдења од прашалниците се одговара со избор на еден од понудените одговори. Ова не е тест за мерење на Вашите знаења или способности и затоа нема погрешни одговори. Внимателно прочитајте ги поставените тврдења и откако ќе ги разберете, одберете го одговорот кој прв Ви доаѓа на ум, без многу размислување.

За сите дополнителни прашања, Ви стојам на располагање.

Со почит,

асс м-р Ана Ѓорѓевиќ, докторанд на Институт по психологија, Филозофски факултет, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Скопје и асистент на Факултетот за психологија на МИТ Универзитет

Пол:

Возраст:

Факултет на студирање:

Година на студии:

Шифра (комбинација од букви и/или бројки):

ВИ БЛАГОДАРАМ ЗА УЧЕСТВОТО ВО ИСТРАЖУВАЊЕТО

Прилог 2. Лични вредности

Ве молам, внимателно прочитајте ги сите инструкции пред да започнете со одговарање.

Подолу, накусо се опишани некои луѓе. Ве молиме, прочитајте го секој опис и размислете колку лицето опишано во него е, или не е како Вас. Ставете X од десната страна во полето кое покажува колку опишаното лице е како Вас.

	Потполно е како мене	Како мене е	Малку е како мене	Малку не е како мене	Не е како мене	Воопшто не е како мене
1. Размислување за нови идеи и да се биде креативен е важно за неа. Таа сака да ги прави нештата на свој оригинален начин.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. За неа е важно да се биде богата. Таа сака да има многу пари и скапи работи.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Таа смета дека е важно секој човек во светот да се третира еднакво. Таа верува дека сите луѓе треба да имаат еднакви можности во животот.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. За неа е многу важно да ги покаже своите способности. Таа сака луѓето да ѝ се восхитуваат за тоа што го прави.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. За неа е важно да живее во безбедно окружување. Избегнува сè што може да ѝ ја загрози безбедноста.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Таа смета дека е важно да прави многу различни нешта во животот. Секогаш бара нови нешта во кои би се обидела.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Потполно е како мене	Како мене е	Малку е како мене	Малку не е како мене	Не е како мене	Воопшто не е како мене
7. Таа верува дека луѓето треба да го сторат тоа што им е кажано. Смета дека луѓето треба да ги почитуваат правилата во секое време, дури и кога никој не ги гледа.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. За неа е важно да ги слушне луѓето кои се различни од неа. Дури и кога не се согласува со нив, таа и понатаму сака и се обидува да ги разбере.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Таа смета дека е важно да луѓето да не бараат повеќе од она што го имаат. Верува дека луѓето треба да бидат задоволни со она што го имаат.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Таа настојува да се забавува во секоја можна прилика. За неа е важно да прави нешта кои ѝ овозможуваат задоволство.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. За неа е важно самостојно да одлучува за тоа што го прави. Сака да има слобода во планирањето и изборот на сопствените активности.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. За неа е многу важно да им помага на луѓето околу него. Таа сака да се грижи за нивната добросостојба.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Да се биде многу успешен е важно за неа. Таа сака да ги импресионира другите луѓе.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. За неа е многу важно нејзината земја да биде безбедна. Таа смета дека државата мора да внимава на законите	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Потполно е како мене	Како мене е	Малку е како мене	Малку не е како мене	Не е како мене	Воопшто не е како мене
од внатре и однадвор.						
15. Таа сака да презема ризици. Таа е секогаш во потрага по авантури.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. За неа е важно секогаш да се однесува пристојно. Избегнува да направи нешто за што луѓето би рекле дека не е во ред.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. За неа е важно да биде главна и да кажува другите што да прават. Таа сака луѓето да го прават тоа што таа го вели.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. За неа е важно да биде лојална на своите пријатели. Таа сака да им биде посветена на блиските луѓе.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Таа силно верува дека луѓето треба да се грижат за природата. Грижата за средина е важна за неа.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Религиските верувања се важни за неа. Таа се труди да го прави она што нејзината религија го бара.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. За неа е важно работите да бидат организирани и чисти. Неа навистина не ѝ се допаѓа неред.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Таа смета дека е важно да се биде заинтересиран за нештата. Ѓ се допаѓа кога е љубопитна и кога се обидува да разбере различни нешта.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Таа верува дека сите луѓе на светот треба да живеат во хармонија. Промовирање на мирот меѓу сите групи и заедници во светот е	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Потполно е како мене	Како мене е	Малку е како мене	Малку не е како мене	Не е како мене	Воопшто не е како мене
важно за неа.						
24. Таа смета дека е важно да се биде амбициозна. Таа сака да покаже колку е способна.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Таа смета дека најдобро е работите да се прават на традиционален начин. За неа е важно да ги одржува обичаите кои ги научила.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Уживање во задоволствата на животот е важно за неа. Неа ѝ се допаѓа кога се "разгалува" себеси.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. За неа е важно да одговори на потребите на другите. Таа се обидува да ги поддржи оние кои ги познава.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Таа верува дека секогаш треба да покажува почит кон нејзините родители и кон постарите луѓе. За неа е важно да биде послушна.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Таа посакува сите да бидат третираны праведно, дури и луѓето што не ги познава. За него е важно да се заштитат послабите во општеството.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Таа сака изненадувања. За неа е важно да има возбудлив живот.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Таа се труди да избегнува да се разболува. Да остане здрава е многу важно за неа.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Напредувањето во животот е важно за неа. Таа се стреми нештата да ги прави подобро од другите.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Потполно е како мене	Како мене е	Малку е како мене	Малку не е како мене	Не е како мене	Воопшто не е како мене
33. Да им простува на луѓето кои му наштетиле е нешто што е важно за неа. Таа се обидува да го види доброто кај нив, а не да ја задржува горчината.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. За неа е важно да биде независна. Таа сака да се потпира на себеси.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Да се има стабилна влада и владеење е важно за неа. Таа се грижи општествениот поредок да биде заштитен.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. За неа е важно постојано да биде љубезна со другите луѓе. Се труди никогаш да не ги вознемирува или иритира другите.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Таа навистина сака да ужива во животот. Да си поминува убаво, е навистина многу важно за неа.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. За неа е важно да биде да биде смирена и скромна. Таа се обидува да не привлекува внимание врз себеси.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Таа секогаш сака да биде онаа кој ги донесува одлуките. Таа сака да биде лидер.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. За неа е важно да се прилагоди на природата и да се вклопи во неа. Таа верува дека луѓето не треба да ја менуваат природата.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Прилог 3. HEXACO-PI-R

Ве молам, внимателно прочитајте го секое тврдење и заокружете еден одговор кој најмногу се однесува на Вас или кој најдобро Ве опишува.

Заокружете „1“ ако тврдењето е сосема неточно кога станува збор за Вас или доколку со тврдењето воопшто не се согласувате.

Заокружете „2“ ако тврдењето е воглавно неточно за Вас или доколку со него воглавно не се согласувате.

Заокружете „3“ ако тврдењето е отприлика подеднакво точно и неточно за Вас, или доколку не можете да се одлучите.

Заокружете „4“ ако тврдењето е воглавно точно за Вас или Вие со него воглавно се согласувате.

Заокружете „5“ ако тврдењето е сосема точно или Вие со него сосема се согласувате.

	1 Сосема неточно	2 Воглавно неточно	3 Не сум сигурна	4 Воглавно точно	5 Сосема точно
1. Посета на уметничка галерија би ми била досадна.	1	2	3	4	5
2. Однапред планирам и се организирам, со цел да избегнам работите да ги завршувам во последен миг.	1	2	3	4	5
3. Воглавно не им се лутам на луѓето, дури и на оние кои многу ме повредиле.	1	2	3	4	5
4. Општо земено, воглавно задоволна сум од самата себеси.	1	2	3	4	5

5. Би се плашела доколку морам да патувам во лошо временски услови.	1	2	3	4	5
6. Никогаш не би му ласкала некому со цел да добијам зголемување на платата или унапредување, дури и кога би мислел дека на таков начин би можела да успеам.	1	2	3	4	5
7. Ме интересираат историјата и политиката на странските држави.	1	2	3	4	5
8. Вложувам голем труд кога сакам да постигнам некоја цел.	1	2	3	4	5
9. Луѓето понекогаш ми кажуваат дека премногу ги критикувам другите.	1	2	3	4	5
10. Ретко го изразувам своето мислење на групни состаноци.	1	2	3	4	5
11. Понекогаш не можам да се воздржам да не се грижам за ситници.	1	2	3	4	5
12. Кога би знаела дека нема да ме фатат, би била подготвен да украдам милион евра.	1	2	3	4	5
13. Би уживала да создавам некое уметничко дело како што е роман, песна или слика.	1	2	3	4	5
14. Кога работам нешто, не обрнувам внимание на ситните детали.	1	2	3	4	5
15. Другите луѓе понекогаш ми кажуваат дека сум премногу тврдоглава.	1	2	3	4	5
16. Повеќе сакам работи кои подразбираат контакти со други луѓе, отколку работи каде би	1	2	3	4	5

работел сама.					
17. Кога не се чувствувам добро, ми треба некој да ме утеша.	1	2	3	4	5
18. Не ми е особено важно да имам многу пари.	1	2	3	4	5
19. Разгледувањето на невообичаени идеи е губење време.	1	2	3	4	5
20. Одлуките почесто ги донесувам врз основа на моменталното чувство, отколку врз основа на внимателно размислување.	1	2	3	4	5
21. Другите луѓе мислат дека сум импулсивна.	1	2	3	4	5
22. Најчесто се чувствувам весело и оптимистично.	1	2	3	4	5
23. И мене ми се плаче кога гледам другите како плачат.	1	2	3	4	5
24. Заслужувам поголемо почитување отколку просечните луѓе.	1	2	3	4	5
25. Кога би ми се укажала можност, би сакала да одам на концерт на класична музика.	1	2	3	4	5
26. Понекогаш се соочувам со потешкотии кога работам, затоа што сум неорганизирана.	1	2	3	4	5
27. Сметам дека треба да им простам и да заборавам дури и на оние кои лошо се однесувале кон мене.	1	2	3	4	5
28. Чувствувам дека не сум популарна личност.	1	2	3	4	5
29. Многу се плашам од физичка опасност.	1	2	3	4	5

30. Доколку од некого ми треба нешто, ќе се смејам дури и на неговите најлоши шеги.	1	2	3	4	5
31. Никогаш не сум уживала во читање енциклопедии.	1	2	3	4	5
32. Работам само онолку колку што морам.	1	2	3	4	5
33. Обично сум блага и наклонета кога ги проценувам другите луѓе.	1	2	3	4	5
34. Кога сум во друштво, обично јас прва започнувам разговор.	1	2	3	4	5
35. Се грижам многу помалку отколку повеќето луѓе.	1	2	3	4	5
36. Никогаш не би прифатила поткуп, дури ако е и многу голем.	1	2	3	4	5
37. Другите луѓе ми зборуваат дека имам бујна фантазија.	1	2	3	4	5
38. Секогаш се трудам да бидам прецизна во работата, дури и ако тоа бара повеќе време.	1	2	3	4	5
39. Обично сум многу флексибилна во дискусијата кога другите не се согласуваат со мене.	1	2	3	4	5
40. Кога одам на некое ново место, најпрвин се спријателувам со луѓето.	1	2	3	4	5
41. Не ми треба емоционална поддршка од другите луѓе за да ги надминам тешкотиите.	1	2	3	4	5
42. Би ми било задоволство да поседувам скапи, луксузни предмети.	1	2	3	4	5
43. Ми се допаѓаат луѓе кои имаат необични ставови.	1	2	3	4	5

44. Правам многу грешки, бидејќи не размислувам пред нешто да направам.	1	2	3	4	5
45. Повеќето луѓе се разлутуваат побрзо од мене.	1	2	3	4	5
46. Повеќето луѓе се „поживи“ и подинамични од мене.	1	2	3	4	5
47. Емотивно реагирам кога некој кој ми е близок заминува на подолго време.	1	2	3	4	5
48. Сакам луѓето да знаат дека сум важна личност со висок статус.	1	2	3	4	5
49. Не сум уметнички или креативен тип.	1	2	3	4	5
50. Другите луѓе често ме нарекуваат перфекционист.	1	2	3	4	5
51. Ретко кажувам негативни критики, дури и тогаш кога другите прават многу грешки.	1	2	3	4	5
52. Понекогаш се чувствувам безвредна.	1	2	3	4	5
53. Не паничам ниту во вонредни ситуации.	1	2	3	4	5
54. Никогаш не би се преправала дека некоја личност ми се допаѓа за од таа личност да добијам некоја услуга.	1	2	3	4	5
55. Досадно ми е да разговарам на филозофски теми.	1	2	3	4	5
56. Повеќе сакам да правам што ќе ми дојде на ум, отколку да се држам до некој план.	1	2	3	4	5
57. Кога другите луѓе ќе ми кажат дека не сум во право, првата	1	2	3	4	5

реакција ми е да започнам кавга.					
58. Кога сум во група на луѓе, обично јас зборувам во името на групата.	1	2	3	4	5
59. Не реагирам емотивно дури и во ситуации кога голем број на луѓе тоа го прават.	1	2	3	4	5
60. Би бил во искушение да користам фалсификувани пари кога би знаела дека нема да ме откријат.	1	2	3	4	5

Прилог 4. Тивко его

Прочитајте ги внимателно следниве тврдења и одговорете искрено колку тие се однесуваат на Вас. Покрај секое тврдење заокружете го соодветниот број користејќи ја следнава скала:

1 – воопшто не се согласувам

2 – не се согласувам

3 – ниту не се согласувам, ниту се согласувам

4 – се согласувам

5 – сосема се согласувам

1.	Мислам дека е важно да се имаат нови искуства преку кои ги преиспитуваме мислењата за себеси и за светот.	1	2	3	4	5
2.	Забележувам како правам работи без да сум свесна за тоа.	1	2	3	4	5
3.	Се чувствувам поврзано со сите живи суштества.	1	2	3	4	5
4.	Пред некого да критикувам, се запрашувам како јас би се чувствувала да сум на негово место.	1	2	3	4	5
5.	За мене животот е место на постојано учење, менување и растење.	1	2	3	4	5
6.	Правам работи или извршувам задачи автоматски, без да бидам свесна за тоа што го правам во моментот.	1	2	3	4	5
7.	Се чувствувам поврзано и со непознат човек на улица.	1	2	3	4	5
8.	Кога некому сум му лута, обично се ставам на негово место за кратко.	1	2	3	4	5
9.	Имам чувство дека многу сум се развила со текот на времето.	1	2	3	4	5
10.	Се нафаќам на многу активности без да бидам доволно свесна за нив.	1	2	3	4	5
11.	Понекогаш ми е тешко да ги видам нештата од друга перспектива.	1	2	3	4	5

12.	Се чувствуам поврзано со луѓето од друга етничка припадност.	1	2	3	4	5
13.	Пред да донесам одлука, се обидувам да ги разгледам аргументите на сите спротивставени страни.	1	2	3	4	5
14.	Кога ќе размислам, немам многу напреднато како личност со текот на годините.	1	2	3	4	5

Прилог 5. Смисла во животот

Ве молиме прочитајте ги внимателно следниве тврдења и одговорете искрено до кој степен тие се однесуваат на Вас. Покрај секое тврдење заокружете го соодветниот број користејќи ја следнава скала:

1 – воопшто не се согласувам

2 – не се согласувам

3 – ниту не се согласувам, ниту се согласувам

4 – се согласувам

5 – сосема се согласувам

1.	Често се досадувам.	1	2	3	4	5
2.	Животот ми е секогаш возбудлив.	1	2	3	4	5
3.	Во животот немам никаква цел.	1	2	3	4	5
4.	Моето постоење има смисла.	1	2	3	4	5
5.	Мојот живот е надвор од моја контрола, со него управуваат надворешни фактори.	1	2	3	4	5
6.	Кога би можел да бирам, би сакал никогаш да не се родев.	1	2	3	4	5
7.	Немам најдено никаква цел или смисла во животот.	1	2	3	4	5
8.	Мојот живот е празен, во него има само очај.	1	2	3	4	5
9.	Секојдневните работни задачи за мене се извор на радост и задоволство.	1	2	3	4	5
10.	Кога би умрел денес, би сметал дека мојот живот беше вреден за живеење.	1	2	3	4	5
11.	Кога размислувам за својот живот, секогаш гледам причина за моето постоење.	1	2	3	4	5
12.	Светот околу мене сосема ме збунува.	1	2	3	4	5
13.	Во споредба со другите луѓе околу мене, мојот живот ми изгледа дека има смисла.	1	2	3	4	5
14.	Јас сум многу одговорна личност.	1	2	3	4	5

15.	Само малку напредувам во остварувањето на моите животни цели.	1	2	3	4	5
16.	Сериозно сум размислувал за самоубиство како единствен излез.	1	2	3	4	5
17.	Успешно наоѓам цел, смисла и мисија во мојот живот.	1	2	3	4	5
18.	Мојот живот е под моја контрола.	1	2	3	4	5
19.	Секој ден за мене е нов и поинаков.	1	2	3	4	5
20.	Секојдневните работни задачи за мене се болно и досадно искуство.	1	2	3	4	5
21.	Мојот живот е преполн со возбудливи случувања.	1	2	3	4	5
22.	Кога повторно би можел да одберам, би живеела повторно ваков живот.	1	2	3	4	5
23.	Моето постоење е многу значајно.	1	2	3	4	5

Прилог 6. Задоволство од животот

Пред Вас се наоѓаат тврдења кои се однесуваат на проценка на Вашиот живот. Ве молиме одговорете искрено колку се согласувате или не се согласувате со секое од тврдењата. Покрај секое тврдење заокружете го соодветниот број користејќи ја следнава скала:

1 – воопшто не се согласувам

2 – делумно не се согласувам

3 – ниту се согласувам ниту не се согласувам

4 – делумно се согласувам

5 – сосема се согласувам

1.	Во повеќето сфери мојот живот е речиси идеален.	1	2	3	4	5
2.	Имам одлични услови за живот.	1	2	3	4	5
3.	Задоволна сум со сопствениот живот.	1	2	3	4	5
4.	До сега ги имам сите важни работи кои сум ги посакувала во животот.	1	2	3	4	5
5.	Кога повторно би започнал да го живеам мојот живот, не би променила речиси ништо.	1	2	3	4	5
6.	Сè на сè јас сум многу среќен човек.	1	2	3	4	5
7.	Животот ми носи многу задоволства.	1	2	3	4	5
8.	Општо земено јас добро се чувствувам.	1	2	3	4	5
9.	Мислам дека сум среќна особа.	1	2	3	4	5
10.	Погледнато во целост, јас сум помалку среќна од другите луѓе.	1	2	3	4	5
11.	Често пати сум потиштена и тажна.	1	2	3	4	5
12.	Мислам дека сум среќна барем колку и другите луѓе.	1	2	3	4	5
13.	Мојата иднина изгледа добро.	1	2	3	4	5
14.	Задоволна сум од начинот на кој ми се остваруваат плановите.	1	2	3	4	5
15.	Што и да се случи, можам да ја видам и светлата страна.	1	2	3	4	5
16.	Уживам да живеам.	1	2	3	4	5

17.	Мојот живот ми изгледа смислен.	1	2	3	4	5
-----	---------------------------------	---	---	---	---	---

Ве молам одговорете на секое тврдење, заокружувајќи го соодветниот број покрај него.

Броевите го имаат следново значење:

1 – никогаш не ми се случило

2 – ретко ми се случува

3 – ми се случува и не ми се случува

4 – често ми се случува

5 – секогаш ми се случува

Во изминативе неколку недели ми се случило...

18.	...да бидам задоволна бидејќи нешто постигнав.	1	2	3	4	5
19.	...да бидам задоволна бидејќи другите луѓе ме сакаат.	1	2	3	4	5
20.	...да се чувствувам потполно среќна.	1	2	3	4	5

ВИ БЛАГОДАРАМ ЗА УЧЕСТВОТО ВО ИСТРАЖУВАЊЕТО

Прилог 7. Прашања за полуструктурирано длабинско интервју

Задоволство од животот

Општо земено, како го проценувате Вашиот живот? Колку сте задоволни од него?

Што Ве прави задоволни од својот живот?

Што Ве прави незадоволни од својот живот?

Што за Вас претставува среќен и исполнет живот?

Што е тоа што го прави Вашиот живот среќен (или несреќен)?

Смисла во животот

Што Ви дава најголема смисла во Вашиот живот?

Каков живот би сакале да живеете?

Тивко его и задоволството од животот

Што мислиш, кои се позадоволни луѓе во својот живот, оние кои што се сочувствителни, топли, емпатични, искрени, кои што водат сметка и за другите, сочувствителни, или пак оние кои што се поегоистични, насочени само кон себеси и своите цели, не водејќи сметка за другите?

Зошто мислите така?

Какво е Вашето досегашно искуство?

Колку сте Вие слични со некоја од овие две личности?

Цртите на личноста и задоволството од животот

Дали Вашиот карактер е поврзан со Вашето задоволство од животот?

Кои Ваши особини придонесуваат да сте задоволни?

А кои да сте незадоволни?

Лични вредности

Што е за Вас најважно во животот?

Дали живеете во склад со себеси, своите критериуми за добро и правилно?

Дали имате впечаток дека Вие го контролирате Вашиот живот?

Дали има нешто што би сакале да додадете?

Прилог 8. Извадоци од интервјуа

Алек (-)

Општо земено, колку си ти задоволен од твојот живот?

Јас лично би рекол дека сум задоволен до одредена мера, но секогаш мислам дека може повеќе. И мислам дека ова што во моментов го правам можам да го правам на многу подобар начин, можам да вложам многу повеќе труд и енергија за нешто да биде уште подобро и уште подобро, така што би дал некоја средна оценка, како и во самиот прашалник за задоволството од животот. Мислам дека карактерот има големо влијание врз тоа колку ние сме задоволни од животот. Без разлика колку пати да си повторуваме: треба да сум благодарен и задоволен од тоа што го имаме, сепак некои карактерни особини влијаат на тоа колку ние сме задоволни од самиот живот како целина. Таа доза на перфекционизам што ја поседувам во себе во голем мера влијае врз задоволството од животот. И мислам дека секогаш се стремам, можеби не секогаш, но во поголем дел од ситуациите се стремам да остварам некој перфекционизам, без разлика дали е тоа факултет, кариера, пријателство. Меѓутоа работите не можат секогаш да бидат перфектни. Мислам дека треба да бидеме задоволни со тоа што го имаме.

Што тебе те прави среќен и задоволен?

Многу работи ме прават среќен. Пред сè, кога сум опкружен со моите најблиски кои што ги сакам и почитувам. Доста би ме исполнило доколку имам некоја успешна кариера. Еве моментално се занимавам со дизајн, тоа ме исполнува и не го гледам буквално како работа и како нешто од што само би заработувал пари, туку едноставно буди некоја пасија во мене и прави да бидам среќен. Би издвоил дека, трчање во природа исто така ме прави среќен.

Што те прави незадоволен?

Незадоволен ме прави кога одредени работи немаат онаков исход каков што јас посакувам. Односно, народски кажано, кога не оди сè според планираното. Кога

работите тргнуваат во некоја друга насока која што не сум очекувал дека ќе се појави. Или пак, се појавуваат одредени пречки и проблеми за кои што не сум свесен, за кои што не сум бил свесен дека ќе се појават.

Што ти е најважно во животот?

Во период на корона имав одредени моменти на чувство на недоволно среќа, не исполнетост. И искрено сфатив дека најважно од сè, е да бидам здрав и среќен. После ковидот здравјето ми е на најважно.

Ивана (-)

Што те прави задоволна?

Успех. Стабилни врски со семејство, со друштвото, колегите.

Што тебе ти дава најголем смисла во животот?

Изборот на кариера и градење на кариерата. Натаму, работа.

Што би било идеален живот?

Да го работам тоа што го сакам и да бидам опкружена со луѓе што ги сакам и што ме сакаат.

Што ти е најважно во животот?

Внарешен мир.

Алма (+)

Што ти е најважно во животот?

Здравјето, пред сè. Кога сме здрави можеме било каква цел во животот да ја постигнеме. Потоа семејството. Доколку немаме здравје и немаме поддршка за тоа ние што го сакаме да го постигнеме, тогаш тоа ќе ни прави проблем.

Што те прави тебе задоволна?

Јас сум задоволна кога ги достигнувам своите успеси.

Што те прави пак незадоволна?

Незадоволна ме прави најчесто кога ќе достигнам неуспех, односно нема да постигнам некоја цел во животот, тоа многу ме разочарува и ме потресува.

Што ти дава тебе најмногу смисла во животот?

Всушност самата смисла е човекот да живее, да се бори за некоја цел да достигне во животот. Тоа е всушност и смислата, да достигнеме некој максимум.

Милена (-)

Општо земено, колку си задоволна од твојот досегашен живот?

Па, задоволна сум. Но, мислам дека секогаш може и подобро, да се направи нешто што ќе го подобри тоа.

Што би бил идеален живот за тебе кој би те направила целосно задоволна?

Целосно задоволна би ме направила добра професија за која што сега моментално учам. Семејство. Не гледам во иднина некои деца да имам. Но добра професија сигурно.

Што те прави најзадоволна во твоето секојдневие?

Кога имам слободно време на пример. Кога го трошам со тие што ги сакам. Активности надвор од учењето ме исполнуваат.

Што те прави незадоволна?

Неуспехот. И некои ситни караници со родителите. Мајка ми има многу очекувања од мене и тоа ми прави многу притисок.

Што ти дава најголема смисла во животот?

Смислата се тие што ги сакаш најмногу. Живот без стрес. Со повеќе слободно време. Со тие што ги сакаш.

Емра (+)

За Емра смислата во животот е религијата, бидејќи преку религијата ја нашла целта во животот. Таа вели: *„Бидејќи знаејќи ја целта на животот, вие само прифаќате сè што доаѓа со тоа. И го прифаќам фактот дека сè што можам да направам со мојот универзитет (со студирањето), и ќе се обидам да направам повеќе, но не повеќе од тоа што можам да поднесам. Ќе учам колку што можам. Тоа ме доведе до точка каде што ова е сè што имам, не (морам да) излегувам од моите граници, за да докажам нешто“.*

Таа иако ја наведува религијата како централна во нејзиниот живот, во еден момент, сподели дека *„Единственото нешто пред да ја пронајдам мојата религија, единственото нешто што ми беше најважно, беше факултетот, бидејќи сакав да започнам кариера“.*

На темата за поврзаноста помеѓу тивкото еѓо и задоволството од животот, Емра го сподели следново размислување: *„Мислам дека личноста која е премногу горда и која е многу себична, нема време да сподели со другите и секогаш ќе биде зафатена обидувајќи се да се задоволи себеси. Но, всушност мислам дека вистинското задоволство, вистинската среќа понекогаш се наоѓа кога ги правиме другите среќни. И некој начин да се биде посреќен, е кога се обидуваш да ги направиш среќни другите луѓе. Не мислам дека себичните луѓе се посреќни, како што тие самите велат дека се“.*

Верица (-)

Што те прави задоволна?

Тоа што имам рутина.

Како рутината ти помага во задоволството?

Ми дава секој ден некоја цел. Дури ако не сум толку мотивирана да учам или да појдам на факултет, сепак имам некоја причина да станам во кревет, да направам нешто. Поентата ми е дека рутината ми е многу потребна.

Што те прави незадоволна од сопствениот живот?

Самата јас не сум задоволна од некои свои достигнувања. Би рекла дека (тоа) е заради емотивноста. Многу сум чувствителна, посебно во социјални ситуации, така најлесно станувам незадоволна од животот. Мали нешта ме повредуваат.

Што претставува за тебе среќен и исполнет живот?

Стабилна работа и економска сигурност, прво. И сакам да имам многу луѓе околу себе. Не е битно дали се работи за романтичен партнер или фамилија или пријатели. Тоа јас го сметам за среќен живот. Значи не на традиционален начин, туку едноставно за да се избегне изолацијата на модерното време.

Што ти дава најголема смисла во животот?

Моето семејство. Отприлика баш сè што правам всушност е со цел пауза подобро да му биде на моето семејство. Да имам добра работа па да ги подржувам. Или да се трудам да бидам добра личност, па да бидеме емоционално поврзани.

Сања (-)

Општо земено, колку си задоволна од твојот досегашен живот?

Јас сум многу задоволна, пред сè, од мојот материјален живот. Имам добри услови за живот. Но, не сум задоволна од други аспекти во нашево општество. Ако треба на некоја скала да го кажам тоа, тројка.

Што те прави незадоволна?

Неправда. Неправедни ситуации. Мене важно ми е како што е напишано, на пример, законот ако е така, така и да биде. Да нема отстапки. Или сега ако ми пишат казна, јас ќе си ја платам, тоа е тоа. Сум направила грешка, ќе ја признаам. Ама за некој важат правилата, за некој не важат. Тоа е нешто што најмногу ме нервира овде.

Колку имаш ти впечаток дека ти имаш контрола врз твојот живот?

Мислам дека имам доста контрола врз мојот живот, но нели, колку дозволува ова живеење во Македонија, не може за сè да се има контрола. За некои работи мора да се прегазат нашите идеали, нашите принципи. Значи работите што би ги правела ако живеам во Германија, би биле, нели, стварно тоа што сум јас. Овде и не баш.

Што те прави задоволна во животот?

Би нè направило многу задоволни кога го правеле тоа што сакаме и не би требало да правиме работи што ни се наметнати. Би биле посреќни.

Што ти дава најголема смисла во животот?

Среќата на моите родители.

Како го замислуваш идеалниот живот?

Да не се среќаваме со проблемиве во секојдневието. Сите да имаат некој мир. Да биде се посигурно, постабилно.

Што би правела кога би заработувала добро?

Би ги трошела сите пари. Би сакала, да се частам многу често, да се наградувам. Би сакала да се наградам за тоа што сум работела, би ги трошела парите на задоволства што ме прават мене среќна.

Што мислиш, кои се позадоволни луѓе во својот живот, оние кои што се топли, емпатични, искрени, кои што водат сметка и за другите, сочувствителни, или пак оние кои што се поегоистични, насочени само кон себеси и своите цели, не водејќи сметка за другите?

Дефинитивно вторите.

Зошто?

Иако сум јас од првиот тип. Значи, размислувам за нешто, ќе сакам да го направам како што треба, ќе се замарам, ќе имам грижа на совест, ама на крај сето

тоа, сама на себе си правам лошо. Тие што се борат и што сакаат така од околу, на крај си ќе го истраат своето. Тие повеќе успеваат.

Кога би можела да бираш, што би одбрала: да бидеш како нив или да бидеш повеќе на спротивната страна, како некој кој што повеќе води сметка и за другите?

Знајќи дека они сепак успеваат повеќе, сепак би се задржала на мојата страна, бидејќи не сум тој човек што ќе гледа само за себе.

Маргарита (-)

Општо земено, како го проценуваш твојот досегашен живот, колку си ти задоволна со него?

Можам ова да го одговорам од два аспекти. Во смисла колку сум задоволна јас од самата себеси и колку општо од животот околу мене. За првиот аспект, она што се однесува на самата себеси, јас би рекла сум прилично многу задоволна. Меѓутоа, одговорите кои што ми се малку на негативна страна во однос на задоволството, сè (однесуваат на) она што е околу мене: околина, ситуации, средина.

Што те прави незадоволна?

Конкретно од околината: неправда.

Како би ти изгледал еден идеален ден?

Пред сè, да слушам добра музика. Да готвам убава храна. Да има дел и во кој што сум сама во текот на денот, меѓутоа да имам и дел во кој што сум со луѓе, Тоа е во главно. Да работам на нешто, да сум дисциплинирана за нешто. Да правам со конзистентност нешто, без да истото ми прави преголем притисок или преголемо незадоволство.

Колку другите луѓе се пречка за да бидеш сосема задоволна или да бидеш позадоволна во животот?

Моментално, се голема пречка. Јас сум уште на факултет, студирам, опкружена сум со луѓе, многу работи не зависат од мене, зависат од други луѓе, како

што се професори, асистенти и слично. Не сум сè уште финансиски самостојна, зависам и од родители. Мислам дека кога не би имала толкава зависност, би била позадоволна.

Што ти е најважно во животот?

Придржување до принципи. На пример, да нема препишување на тестови да нема исмејување на одредена група на луѓе Едноставно сè да се базира на принципи. Да нема на пример, сега да направам нешто зашто ќе извлечам корист, без разлика како тоа ќе влијае на другите, без разлика што на долгорочен план можеби не би било баш најдоброто.

Што подразбираш ти под принципи?

Вредности кои што се аплицирани во она што се прави, што се изговара, што се мисли. Погледот што се има на работите и на светот.

Колку мислиш дека оние луѓе кои што се поискрени, почесни, посочувствителни, поемпатични, се задоволни во својот живот, во споредба со оние кои што се поегоистични, спремни да по секоја цена си ги остварат своите цели, без многу да водат сметка за другите?

Точно дека тие што се поискрени се посреќни, за разлика од тие што се егоистични. Меѓутоа сум видела многу случаи каде што баш тие што се поискрени, помалку добиваат од тие што се егоистични и на крајот се помалку задоволни. Мислам дека тука зависи и (од) околина, какви вредности има околината.

Како би си го направила животот позадоволен во иднина?

Најпрвин би започнала со тоа да сум посамостојна, понезависна од другите. И мислам дека тоа би ми дало многу простор да се откријам и други аспекти од себеси, од аспект на литература, на уметност, на музика, на готвење.

Благородна (-)

Општо земено, како го проценуваш досега твојот живот, колку си задоволна од него?

На скала од еден до пет, би ставила два, дваипол. Мислам дека треба, а и сакам да постигнам повеќе. Често се осеќам дека не сум доволно добра во многу аспекти. Сега некој ќе каже дека сум строга и сето тоа. Не, некогаш сум стварно океј и ќе си кажам браво на себеси, се тоа океј, во океј правец се движам. Ама вака, генерално, не знам. Треба уште многу да направам за да кажам, епа можда океј е. Ама од друга страна некогаш си викам: уште колку е тоа многу за да стигнам до океј?

Што те прави да бидеш не толку задоволна?

Последно нешто што ми се случи беше тоа што јас бев запишана на факултетот во Љубљана прва година на факултетот, ама сплет некој на околности, некако како да не се пронајдов во тој живот таму. Се вратив во Скопје. Тоа многу како голем личен неуспех си го сфатив. И мислам дека оттогаш самодоверба ми падна.

Што би те направило задоволна?

Да имам добра кариера, добра работа, мислам дека тоа стварно би ме направило задоволна. Тоа поле ми најглавно да се изградам таму.

Каков живот би сакала да живееш, нешто што е најблиску до идеален, да бидеш потполно задоволна?

Прво главен фактор ми е да имам добра кариера и сето тоа. Сакам да имам блиски другари, другарки, на кои што можам да се поверам. Битно ми е да сум исполнета и внатрешно. Да сум задоволна од себеси – тоа ми е најбитно.

Кој аспект од карактерот најмногу те спречува да бидеш сосема задоволна?

Амбициозноста. Затоа што цело време мислам дека можам да направам нешто плус.

Мислиш дека поголемата амбициозност те прави да си помалку задоволна?

Да, да. Бидејќи ми се чини како цело време да сакам да имам некои поголеми амбиции, да сакам сè нешто повеќе да направам, што ми ги крати задоволствата на некои други работи.

Како ти изгледа тебе, оние луѓе кои што се топли, емпатични, искрени, водат сметка за себеси, но и за другите, наспроти пак оние кои што се себични, егоистични, водат сметка само за себе и за своите цели и не гледаат како, по секоја цена да ги остварат само своите цели. За која од овие две групи на луѓе мислиш дека се позадоволни?

Вторите, дефинитивно.

Зошто?

Затоа што, мислам многу, порано немаше вакво размислување да имам, ама некако со текот на годините сфаќам дека, барем во ова некое наше општество во кое што живееме, дека тие што си се ставаат себеси на прво место, без разлика другите, као да не им е гајле на некој начин успеваат. Успеваат барем во она што си го имаат зацртано и си се задоволни од себеси, од животот. А овие првите да кажам, кои цело време се грижат, не знам баи. Конкретен пример сакам да дадам. Групен проект кога се прави, многу пати сум се нашла во ситуација, никој не се интересира, јас останувам да го правам целиот проект. И ќе кажам, греота се, ќе ги напишам дека и тие учествувале. А не фидбекот што го добива првата група на луѓе, не е доволен добар. Цената која што ја даваат од себеси, мислам труд и сето тоа, не е доволно платена, на некој таков начин.

Што ти дава тебе најголема смисла во животот?

Спокојство и мирна душа. Кога ќе си легнеш навечер, да ти е мирна совеста. Во смисла, тоа колку имам постигнато и ако секој ден пред легнување си речам, океј, не сум причина за некој што се расплачил, за нечија тага - сум постигнала тогаш нешто, Спокојството. Мирот. Душевниот мир

Бранка (+)

Што е тоа што те прави задоволна во животот?

Мирен ден без стрес.

Што е тоа што те прави незадоволна?

Нефер ситуации. Незаслужено нешто. Околината

Што е за тебе среќен и исполнет живот?

Едноставен мирен живот.

Што ти е најважно во животот?

Семејството. Потоа би била кариерата и успехот во кариерата. И на трето место би биле парите.

Што ти дава најголема смисла во животот?

Љубовта. Љубов од блиските, љубов према себе, љубов од семејството.

Кои аспекти од карактерот се оние кои што те прават да бидеш задоволна?

Степенот на издржливост.

Има ли нешто во твојот карактер кое што мислиш дека придонесува да ти бидеш незадоволна или непотполно задоволна?

Да, избувливоста.

Каков е твојот впечаток, кои луѓе се позадовлни: оние кои што се топли, емпатични, грижливи за другите, сочувствителни кон другите, водат сметка за себеси и за другите паралелно. Или пак, оние кои што се егоистични, кои што за остварување на своите цели не бираат средства, не водат многу грижа за другите? Кои мислиш дека се позадоволни?

Позадоволни мислам дека се егоистичните, затоа што полесно стигаат до својата цел.

Би сакала ли да бидеш повеќе егоистична можеби?

Не. Зашто мојот карактер дека не е таков.

Кога би можела да бираш ти повторно да градиш карактер, чисто хипотетички, дали би одбрала да бидеш поегоистична?

Не. Не би. Сè си има своја цена

Што губат егоистите?

Веројатно луѓето околу себе. И немаат цврсти врски, какви било. Не можат да изградат.

Славица (+)

Општо земено, како ти го проценуваш сопствениот живот досега, колку си задоволна од него?

Можам да кажам дека многу сум задоволна.

Што се причините што те прават да бидеш задоволна?

Па највеќе здравјето. Мислам дека јас сум здрава, највеќе здравјето. И секојпат кога си нешто помислувам, нешто ако не сум задоволна, си викам, ајде здрава си, задоволна си. Тоа ми е најтака. Здравје.

Ова ти беше подеднакво важно и пред да биде пандемијата или ти е сега особено важно после пандемијата?

Не, цело време, цело време.

Дали има уште нешто што те прави задоволна, освен здравјето? Тоа е основно, без здравје понатаму не можеме да зборуваме за други теми, ама кога е тоа задоволно, дали има уште нешто што е потребно за ти да се чувствуваш задоволна?

Не ми текнува. Не знам...Не можам да видам некоја причина.

Што пак те прави незадоволна?

Негативни луѓе, тоа ме прави незадоволна. Не би сакала да сум во таква околина. Тоа би ми претставувало некое незадоволство.

До кој степен, пак, другите луѓе придонесуваат да се чувствуваш задоволно?

Реално, многу малку. Обично сама си допринесам да се чувствувам задоволна и среќна. Може самата да си допринесам, отколку кога би очекувала блиски и пријатели да допринесуваат.

Што мислиш, до колкав степен имаш контрола врз твојот живот?

Па можам да кажам голема. Уште од средно сум така одделена од дома и се чувствувам многу сигурно. Сите одлуки скоро сама си ги донесувам.

Што за тебе е, како идеал, за среќен живот, исполнет живот?

За среќен живот најдобро е да имаш среќна фамилија. Тоа ми е некако убава цел што во животот би требало да се постигне. Некоја среќна и убава фамилија, со убава хемија во фамилијата, после од тука си оди сè надвор. Од таму се почетоците.

Од твоето искуство или твоето видување на нештата. Има луѓе кои што се поемпатични, потопли, посочувствителни, погрижливи за себе и за другите луѓе и има такви што се поегоистични, посебични, повеќе се спремни за постигнување на своите цели да не водат многу грижа за другите луѓе. Што мислиш, кој е позадоволен од себеси на крајот од денот?

Мислам дека тој што е потока себичен.

Зошто?

Па зошто сè што прави си прави само за него. На крајот од дено..ваљда си ги задоволе тие потреби што мисли дека ќе го задоволе, без да е свесен дека нечии други и чувства и можда и постапки нечии други повредува.. Некој пат превише се потрудиш некого да би усреќил и било што на крајо од дено, ти си несреќен.

Каде се гледаш ти повеќе, поблиску до овие што се емпатични, топли, сочувствителни, или до оние кои што си водат сметка за себе и не толку за другите?

Јас сум повеќе во првите. Не можам да би била себична, да би наштетила на некој.

Што од твојот карактер те прави да бидеш најзадоволна? Кој аспект од твојот карактер те прави најсреќна и исполнета?

Па можеби упорност. И одговорност.

Имаш ли впечаток дека живееш во склад со себеси?

Можам да кажам да. Бидејќи сè што правам и што студирам, исто тренирам. на Професионални и кошарка играм. И сум задоволна од тоа. Мислам, ништо не правам со незадоволство или со сила. Исто и сè постигнувам. И ќе ме праша некој како и факултет и спорт, ама оти го правам од задоволство, ништо не ми е напорно и го постигнувам.

Колку мислиш дека спортот придонесува за твоето задоволство?

Многу.

На кој начин?

Тоа не се опишува. Спорт – нема нешто поубаво. Мислам дека карактерно што имам особина како упорност и да сум одговорна, дали на факултет или за било што, не знам, еве, да не закасам некаде, тоа сè ми е навика од спорт. Таму мора да си одговорен, мора да си упорен, еве сè ми се поврзува во животот. Некојпат, не е иста тема, не знам, факултет е едно, спорт е друго, али.. кога ми дошло момент да се откажам од факултетот, тоа во мене жарче што ми дава сила, е од спортот што сум си го стекнала. Од мали нозе. Што уште не се откажувам. Бидејќи, не знам, ме мотивира, не ме заморува. Ако, не знам, во денот немам време, ама не ме заморува.

Што повеќе принесува за твоето задоволство, спортот или студиите?

Сè уште спортот.