

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје

Филозофски факултет

Институт за психологија

**ВРЕМЕНСКА ПЕРСПЕКТИВА, ПОСТОЈАНА СВЕСНОСТ И
СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА КАЈ НАСТАВНИЦИ ОД
ОСНОВНО ОБРАЗОВАНИЕ СО ПОВИСОКА И СО ПОНИСКА
ИНТРИНЗИЧНА МОТИВАЦИЈА**

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

Ментор:
Проф. д-р Огнен Спасовски

Кандидат:
Сонај Билал

Скопје, 2020 год.

СОДРЖИНА

ВОВЕД	4
ТЕОРИСКА ПОЗАДИНА	8
Временска перспектива	8
Димензии на временската перспектива.....	10
<i>Димензии на минатото (позитивно и негативно минато)</i>	10
<i>Димензии на сегашноста (хедонистичка и фаталистичка сегашност)</i>	11
<i>Димензии насочени кон иднината (иднина)</i>	12
Балансирана временска перспектива	13
Фактори кои влијаат на временската перспектива	15
Мерење на временската перспектива	17
Постојана свесност	21
Дефинирање на постојаната свесност	23
Мерење на постојаната свесност.....	25
Фактори кои влијаат на постојаната свесност	28
Придобивки на постојаната свесност.....	30
Интринзична мотивација	33
Животни цели	38
Фактори кои влијаат на интринзичната мотивација	39
Мерење на интринзичната мотивација.....	41
Субјективна добросостојба	43
Дефинирање на субјективната добросостојба	44
Хедоничка и Евдаимоничка традиција во проучувањето на субјективната добросостојба.....	46
Теории на субјективната добросостојба.....	51
Фактори кои влијаат на субјективната добросостојба.....	54
Мерење на субјективната добросостојба	58
Временската перспектива и субјективната добросостојба.....	60

Постојаната свесност и субјективната добросостојба	62
Интринзичната мотивација и субјективната добросостојба.....	64
РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА	67
ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ	86
МЕТОД	87
ИСПИТАНИЦИ	87
МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ.....	89
ПОСТАПКА	93
РЕЗУЛТАТИ	94
Резултати од дескриптивна анализа.....	94
Резултати од тестирање на хипотезите.....	96
ДИСКУСИЈА	112
ЛИТЕРАТУРА	126
РЕЗИМЕ	137
ПРИЛОЗИ	139

ВОВЕД

Поставувањето на прашања како „Дали сум среќен?“, „Колку сум среќен?“, „Дали живеам живот кој ме исполнува?“ е суштински дел од тоа да се биде човек. Поединецот, свесно или несвесно, во континуитет трага по среќен и исполнет живот. Тој презема активности и прави нешта кои ќе придонесат за неговата среќа и добросостојба и кои ќе дадат смисла на живеењето. Истовремено, неговата животна историја и многу други фактори, било да се тоа вродени предиспозиции или средински услови, играат значајна улога во обликувањето на тоа живеење. Доживувањето на сегашните моменти, проценувањето на минатото, планирањето и очекувањата за иднината, поставувањето на цели, мотивацијата за постигнувањето на тие цели се сите тесно поврзани со среќата и добросостојбата.

Среќата од секогаш била врвна тема на дебати и дискусии, и се уште продолжува да биде. Уште од антички времиња, луѓето се занимавале со прашањата поврзани со среќата, човековите позитивни и силни страни и чинителите на „добриот живот“. Многу религии, филозофии и други дисциплини давале свој придонес во однос на дефинирањето и одговарањето на овие прашања. Овој концепт кој што постои уште од античките времиња, во последните неколку години е предмет на длабоко проучување на науките. Една од тие науки е и психологијата. Позитивната психологија е нова гранка, меѓутоа нејзиниот предмет не е нов. Корените на истата можат да се најдат во античката филозофија и источните традиции. Исто така, голем број на психолози од дваесеттиот век како Јунг, Олпорт, Роџерс и сл., низ годините се фокусирале на теми кои подоцна станале предмет на позитивната психологија. Позитивната психологија, ги проучува позитивните емоционални доживувања и состојби, позитивните особини, црти кај луѓето и начините на нивно унапредување, како и позитивните заедници и институции кои им овозможуваат и помагаат на луѓето да се развиваат и унапредуваат, да постигнат позитивни промени, висока добросостојба и личен раст и развој. Еден од клучните конструкти на кои се фокусира позитивната психологија е субјективната добросостојба. Многу често поимот субјективна добросостојба се поистоветува со поимот среќа, меѓутоа субјективната добросостојба е сложен конструкт којшто е повеќе од само пријатни чувства или позитивни емоции, таа подразбира и задоволство од животот, позитивни социјални врски, смисла во животот,

постигнување, состојба на тек, ангажираност во активности кои се предизвичувачки и кои имаат смисла и цел. Може да се каже дека добросостојбата отсекогаш била предмет на интерес на истражувачите, а особено денес со развојот на валидни и релијабилни мерења, можно е да се спроведат солидни емпириски истражувања од оваа област.

Субјективната добросостојба се поврзува и со други конструкти како оптимизам, задоволство од работата, креативност, постојана свесност и сл. На одговарањето на централното прашање на позитивната психологија „*што е добар живот?*“ (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000) придонес даваат и конструктите, темите како што се временска перспектива, постојана свесност и животните цели или аспирации.

Временската перспектива е конструкт којшто подразбира емоционална реакција кон некоја од временските зони (минато, сегашност, иднина) како и преференција за сместување на личните доживувања и дејствија во некоја од тие временски зони (Lennings, 1996 според Boniwell & Zimbardo, 2004). Временската перспектива е несвесен процес на кој влијаат многу фактори како културата, воспитувањето, личните искуства и сл. Но, исто така и нашата ориентација или фокус кон минатото, сегашноста или иднината може да влијае на нашето однесување, здравје, постигнувања. Кај луѓето најчесто се случува да доминира една од петте ориентации: ориентацијата кон позитивното минато, негативното минато, хедонистичката сегашност, фаталистичката сегашност или иднината (Zimbardo & Boyd, 1999). Кога доминирањето на едната ориентација станува прекумерна и ги исклучува другите ориентации, тогаш тоа може да предизвикува дисфункционалност (Boniwell, 2012). Затоа, се појавува потребата од балансирана временска перспектива, којашто подразбира ментална способност за флексибилно ангажирање на различните временски перспективи во зависност од барањата на ситуацијата, нашите потреби и вредности (Zimbardo, 2002).

Постојаната свесност претставува состојба во која поединецот е потполно свесен за сегашноста т.е. за она што се случува во дадениот момент. Неговото внимание е потполно насочено кон истото. Постојаната свесност своите корени ги има во Источните традиции, но во последно време Западот посветува големо внимание на овој конструкт којшто овозможува повеќе состојби кои водат до подобра функционалност на личноста. Вклучувањето на постојаната свесност во нашиот живот овозможува фокусирање на сегашноста, на тоа што го гледаме, го слушаме, го правиме во сегашноста, што значи дека кога сме преокупирани со минатото или загрижени за иднината, постојаната свесност не

враќа на тоа што го доживуваме во моментот. Постојаната свесност овозможува и поголема отвореност кон искуствата, гледање на нештата со љубопитност, без осудување, емпатија кон другите луѓе, поголемо трпение, прифаќање итн.

Поединецот е проактивно суштество којшто е во постојана интеракција со средината. Неговото однесување во средината е поврзано со потребите. Тој е внатрешно или интринзично поттикнат или мотивиран за задоволување на тие потреби. Меѓутоа, бидејќи поединецот е и социјално суштество, задоволувањето на потребите може да биде поврзано и со надворешни фактори. Оттука, во науката се зборува за интринзична и екстринзична мотивација. Интринзичната мотивација, подразбира внатрешен поттик за правење на нешто поради тоа што ни предизвикува задоволство или поради тоа што е интересно, а не поради други надворешни причини (Ryan & Deci, 2000b). Екстринзичната мотивација подразбира правење на нешто поради надворешни фактори како награди, притисоци или сл. (Reeve, 2010). Како резултат на истражувањата за интринзична и екстринзична мотивација, Kasser и Ryan (1993; 1996) ја развиваат концепцијата за интринзични и екстринзични животни цели. Според нив интринзичните животни цели се всушност три групи на мотиви или тенденции: тежнеење кон личен развој, тежнеење за формирање и одржување на врски со лица кои ни се важни и тежнеење за давање на придонес во заедницата. Екстринзичните животни цели исто така вклучуваат три групи на мотиви или тенденции: тежнеење за стекнување на материјално богатство, тежнеење за стекнување на статус или за да се биде славен/популарен и тежнеење за вложување на напори околу сопствениот изглед и имиџ. Животните цели се директно поврзани со задоволувањето на базичните психолошки потреби, а оттука и со субјективната добросостојба.

Прашањата поврзани со тоа како може да го менаџираме времето и да го балансираме така што ќе придонесе за нашата добросостојба, или која е поврзаноста на постојаната свесност и субјективната добросостојба или што станува со истата кога поставените животни цели се постигнати, се само дел од прашањата коишто будат интерес и љубопитност кај повеќето луѓе денес. Односите меѓу субјективната добросостојба, временската перспектива, постојаната свесност и интринзичната мотивација односно животните цели се предмет на интерес и проучување и на овој магистерски труд.

Овие теми досега најчесто се истражувани на примероци на ученици, студенти, вработени во некоја одредена фирма и сл. Многу малку истражувања како испитаници ги имаат наставниците, како што е случај во овој труд. Постои консензус во научната литература дека наставничката професија е полна со предизвици којашто понекогаш може да биде и подложна на вознемиреност, незадоволство или burn out синдромот (Cenkseven – Önder & Sarı, 2009). Затоа, негувањето на субјективната добросостојба на наставниците е од клучно значење. Подобрената/повисоката субјективна добросостојба не само што ќе предизвикува пријатни емоции и задоволство, туку и ќе ги трансформира нив во поангажирани наставници, со подобри резултати на активностите.

Важноста на елаборираните психолошки појави и евентуалната поврзаност меѓу нив беше основа на проблемот на истражувањето, формулиран преку следните прашања:

Дали постојат разлики помеѓу наставниците од основно образование со повисока и наставниците од основно образование со пониска интринзична мотивација во однос на временска перспектива, постојана свесност и субјективна добросостојба? и, Дали временската перспектива, постојаната свесност и интринзичната мотивација можат да ја предвидат субјективната добросостојба кај наставниците од основно образование?

ТЕОРИСКА ПОЗАДИНА

Временска перспектива

За повеќето луѓе во светот, особено на западната хемисфера, времето и управувањето со времето се многу значајни. Трошењето на време, управувањето со времето, штедењето на времето, губењето на времето, потребата од време итн. се популарни теми за кои може да се каже дека се главна преокупација на луѓето. Од сите наведени, меѓу најпопуларните теми која го привлекува вниманието на повеќето и која во последните години значително се шири е т.н. „глад за време“ или „временска глад“ („time famine“). *Глад за време* подразбира недостаток на време, односно чувство на постојано немање доволно време за да се направи тоа што треба да се направи. Според истражувањата, 34 % од луѓето чувствуваат дека постојано брзаат, 61% дека никогаш немаат вишок на време и 40% кои велат дека времето е поголем проблем за нив отколку парите (Robinson & Godbey, 1997 според Boniwell, 2012). Иако луѓето постојано чувствуваат дека им недостасува време, истражувањата покажуваат дека во споредба со 1965 год., денес имаме во просек 5 до 7 часа повеќе слободно време. Иако истражувањата покажуваат дека во просек времето што е посветено на работата е намалено, тие исто така покажуваат дека луѓето всушност веруваат дека тоа се зголемило (Boniwell, 2012). Што значи дека кај повеќето од нас постои тенденција да прецениме колку време поминуваме работејќи и да потцениме колку слободно време имаме. Во просек, луѓето проценуваат дека имаат помалку од дваесет часа слободно време во една недела, кое што е за половина помалку од тоа што навистина го имаат (Sullivan & Gershuny, 2001 според Boniwell, 2012). Според ова, може да се заклучи дека проблемот во врска со *временската криза* не лежи во тоа колку време имаме достапно или како успешно да управуваме со времето за да добиеме повеќе слободни часови, туку да се научи како да се има балансиран однос кон времето, на начин што ќе придонесе на нашата добросостојба.

Времето е важна карактеристика на човековото доживување. Субјективното доживување на времето, кое се однесува на личните конструкти на времето, е предмет на интензивно истражување на психологијата во последните неколку децении. Централен фокус во тие истражувања има конструктот *временска перспектива*. Временската перспектива го претставува односот на поединецот кон психолошките концепти на минато,

сегашност и иднина. Дали ние се фокусираме на нашето минато, сегашноста или иднината кога донесуваме одлуки или кога преземаме некаква активност, е нешто што е поврзано со *временската перспектива* и тоа има големо влијание врз многу аспекти на нашето однесување, на нашето здравје, нашите избори, постигнувања и одлуки.

Во зависност од пристапот и фокусот на истражувачите, во литературата можат да се најдат повеќе дефиниции за конструктот временска перспектива. Така, Lewin (1951, според Zimbardo & Boyd, 1999), ја дефинира временската перспектива како психолошка иднина и психолошко минато кои постојат во дадено време, односно го истакнува нивното психолошко постоење во сегашноста иако тие не се реално присутни. Истото дефинирање го поддржува и Joseph Nuttin според кој настаните од минатото и иднината имаат влијание на сегашното однесување до степен што на когнитивно ниво се присутни во однесувањето (Nuttin, 1964;1985 според Zimbardo & Boyd, 1999).

Hornik и Zakay (1996, според Boniwell & Zimbardo, 2004) од друга страна ја даваат една од најшироките дефиниции за временска перспектива. Според нив временската перспектива претставува релативна доминација на минатото, сегашноста или иднината врз мислите на поединецот.

De Volder (1979, според Boniwell, 2009) во својата дефиниција го потенцира когнитивниот аспект на конструктот временска перспектива, која според него претставува преферирана насока на мислите на еден поединец кон минатото, сегашноста или иднината која влијае на неговите доживувања, мотивација, мислења и одредени аспекти на однесувањето.

Lennings (1996, според Boniwell & Zimbardo, 2004), покрај когнитивниот го потенцира и афективниот аспект на временската перспектива. Тој смета дека временската перспектива е когнитивна операција која подразбира и дека луѓето покажуваат одредена тенденција на емоционални реакции кон некоја од временските зони (минато, сегашност или иднина) и преферираат личните доживувања да ги сместуваат во некоја од нив.

Во книгата „Парадокс на времето“ (*Time Paradox*), Zimbardo и Boyd (2008) даваат своја дефиниција за временската перспектива. Во дефиницијата се опфатени когнитивниот, афективниот и социјалниот аспект на психолошкото функционирање на поединецот. Според нив временската перспектива го претставува често несвесниот личен став што секој

од нас го има кон времето и процесот при кој постојаниот тек на егзистенција е поврзан со временски категории кои помагаат да се даде ред, кохерентност и смисла во нашите животи.

Авторите издвојуваат пет под-типови, односно димензии на временската перспектива. Две од тие димензии се однесуваат на минатото (позитивно и негативно минато), две на сегашност (хедонистичка и фаталистичка сегашност) и една на иднината (иднина).

Димензии на временската перспектива

Димензии на минатото (позитивно и негативно минато)

Насоченоста на мислењето кон минатото е поврзано со поголем фокус на семејството, традицијата, историјата и истата може да биде позитивна или негативна.

Насоченоста на мислењето кон *позитивно минато* подразбира топол, сентиментален, носталгичен поглед кон минатото. Лицата кај кои доминира оваа ориентираност го ценат одржувањето на позитивни односи со семејството и пријателите. Тие уживаат во приказни и разговори за „старите добри времиња“. Истражувањата покажуваат дека лицата со насоченост кон позитивно минато имаат највисоко ниво на себеценење/себепочитување и среќа (Boniwell & Zimbardo, 2004).

Насоченоста на мислењето кон *негативно минато* подразбира фокусирање на личните искуства од минатото кои се негативни, аверзивни и непријатни. Лицата со овој вид на ориентираност се фокусираат на неуспесите, фрустрациите и постојано го „рециклираат“ негативното минато. Истражувањата на Zimbardo и Boyd (1999) покажуваат дека лицата кај кои доминира оваа ориентација се подепресивни, поанксиозни и поагресивни, и тоа влијае на нивното однесување и нивната добросостојба.

Треба да се истакнува дека општо земено прекумерната насоченост кон минатото има свои недостатоци кои вклучуваат прекумерна претпазливост и конзервативност, избегнување на промена и отвореност кон нови култури и нови искуства, задржување на статус кво дури и тогаш кога не е во најдобар интерес за личноста да го задржи тој статус кво, и сл. (Boniwell, 2012).

Димензии на сегашноста (хедонистичка и фаталистичка сегашност)

Лицата кои се насочени кон *хедонистичка сегашност* се лица кои „живеат во моментот“. Тие се фокусирани на задоволствата во сегашноста, на уживање во активности со висок интензитет и ризик, секогаш во потрага на нови сензации и авантури, со мала грижа за последиците во иднината. Овие лица се отворени кон создавање на нови пријателства и кон сексуални авантури, имаат голем број на познаници и пријатели меѓутоа нивните пријателства се најчесто површни (Boniwell & Zimbardo, 2004).

Насоченоста кон хедонистичка сегашност е карактеристична за детството и раната адолесценција (Спасовски, 2012). Бебињата и децата во суштина се „управувани“ од биологијата, нивното однесување е детерминирано од физичките потреби, емоциите и ситуацииските дразби. Тие се хедонисти насочени кон сегашноста и единствено што сакаат е да постигнат задоволство и да избегнат болка. Zimbardo и Boyd (2008) наведуваат дека нашите животи почнуваат со природен фокус кон сегашноста, но некои луѓе продолжуваат со фокусирање на моменталните биолошки дразби и во возрасната доба давајќи одговор само на настаните кои се случуваат во нивната непосредна физичка и социјална средина. Така, овие лица бараат моментално задоволување на нивните потреби, имаат слаба контрола на импулси и се насочени кон постигнување на моментални позитивни афекти. Тие избегнуваат луѓе и ситуации кои се здодевни, монотони и кои бараат голем напор и одржување.

Истражувањата покажуваат дека кај лицата кај кои доминира овој вид на ориентираност, постои поголем ризик за подлегнување на искушенија кои можат да водат до различни зависимости (на пр. алкохол, дрога, коцкање), невнимателно возење, несреќи и повреди, како и неуспех на академски и кариерен план (Boniwell, 2012).

Кај лицата кои се насочени кон *фаталистичка сегашност* доминираат чувствата на беспомошност и безнадежност, како и верувањето дека надворешни сили го контролираат животот на луѓето (на пример: спиритуални или владини/државни сили). Тие сметаат дека нема потреба да се планира иднината бидејќи и така никогаш ништо не излегува така како што тие планирале. Веруваат дека среќата (случајностите) е таа што може да ја менува тековната ситуација а не напорната работа или планирањето. Исто така, се покажало дека депресијата, нарушувањето на исхрана, зависноста од дроги, самоубиството се проблеми кои почесто се јавуваат кај лицата со овој вид на ориентираност отколку кај другите. Тие ќе

покажат слаб училиштен успех поради само-остварувачкото пророштво дека ништо убаво не им се случува на нив, дека тие се загрозени и сл. Кај овие лица постои опасност од ангажирање во активности со висок ризик (Zimbardo & Boyd, 2008).

Истражувањата на Zimbardo и Boyd (1999) покажуваат дека и ориентацијата кон *негативно минато* и ориентацијата кон *фаталистичка сегашност* се поврзани со депресијата, анксиозноста, лутината и агресијата.

Димензии насочени кон иднината (иднина)

Насоченоста кон *иднина* подразбира фокусирање на идните цели и награди, честопати жртвувајќи го и избегнувајќи го уживањето во сегашните задоволства.

Лицата со ориентираност кон иднината покажуваат грижа кон последиците од постапките, покажуваат внимание, одговорност и трпение. Тие го одложуваат итното непосредно задоволување на потребите заради постигнување на подобри и подолгорочни цели. Затоа тие се спремни да вложуваат напор и ресурси во моментални активности и да издржат непријатни тековни ситуации кои имаат потенцијал да дадат позитивни резултати во иднина. Овие лица се насочени кон цели и не преземаат ризици, туку вложуваат време и пари во активности кои превенираат долгорочни негативни последици (пр. земаат витамини, имаат здрава исхрана, имаат редовни здравствени прегледи и сл.) (Boniwell & Zimbardo, 2004). Тие се добри во решавање на проблеми и во избегнување на искушенија кога треба да се заврши некоја работа или задача. Голем дел од нивното однесување е првенствено инструментално средство за постигнување на поставените цели.

Истражувањата покажуваат дека лицата со оваа ориентираност се поуспешни и на академски и на кариерен план (Спасовски, 2012). Ова е резултат на тоа што тие се добри планери, ги почитуваат поставените рокови и ги претпоставуваат можните пречки и замки во патот кон успехот. Исто така, тие се помалку депресивни во споредба со другите бидејќи не се „заглавени“ во негативните искуства од минатото. Тие се фокусираат на иднината и се полни со надеж во врска со истата (Zimbardo & Boyd, 2008).

Насоченоста кон иднината има и негативна страна. Прекумерното фокусирање на идните планови го спречува уживањето во сегашноста и уживањето во активности и искуства кои се минливи, лежерни и пријатни. Тоа може да предизвика и намалена потреба од социјални контакти и намалена поврзаност со заедницата (Спасовски, 2012).

Една од главните цели на лицата со овој вид на ориентираност, е да ја зголемат својата ефикасност, односно да успеат да направат што повеќе за што е можно пократко време. Така, тие стануваат „воркохолици“ односно зависници од работа коишто немаат време за релаксирање, за хоби, често дури ни за своите семејства и пријатели (Boniwell, 2005).

Конструктот временска перспектива постојано се развива и надополнува. Во поново време, некои автори предлагаат во конструктот да се вклучи и димензија *негативна временска перспектива кон иднината* (Спасовски, 2012). Според нив позитивните и негативните аспекти на иднината претставуваат две значајни и посебни димензии на временско искуство и затоа предлагаат во конструктот да се вклучи и оваа димензија. Тие сметаат дека истражувањата за временската насоченост кон иднината даваат многу малку фокус на тоа како негативната временска перспектива кон иднината влијае на целокупната добросостојба (Carelli, Wiberg & Åstrom, 2015).

Zimbardo и Boyd подоцна на конструктот временска перспектива ја додале и шестата димензија: *трансцендентална временска перспектива кон иднината*. Оваа димензија се однесува на ориентираноста кон иднината по телесната смрт (Спасовски, 2012). Лицата кои имаат ориентираност кон трансцендентална иднина веруваат дека вистинскиот живот почнува после смртта и се обидуваат да водат *добар* живот, бидејќи веруваат дека за тоа ќе бидат наградени во задгробниот живот. Zimbardo и Boyd (2008) конструирале посебна скала за оваа димензија – Инвентар за трансцендентална временска перспектива кон иднината (Transcendental-Future Time Perspective Inventory – TTPI) (Seema, Sircova & Baltin, 2014).

Балансирана временска перспектива

Секоја од наведените временски перспективи има своја вредност и кај сите луѓе најчесто доминира една од нив. Меѓутоа, ако доминантната временска перспектива станува прекумерна и ги отфрлува или минимизира другите временски перспективи, таа може да стане нефункционална и несоодветна на барањата на одредена ситуација и со тоа негативно да влијае на ефикасноста, односите со другите и добросостојбата. Оттука, се појавува потребата од *балансирана временска перспектива* која се смета за попозитивна алтернатива наспроти доминирањето на само една временска перспектива.

Балансираната временска перспектива е спој на ориентација кон минатото, сегашноста и иднината кои флексибилно се ангажираат во зависност од барањата на ситуацијата и нашите потреби и вредности (Zimbardo, 2002 според Boniwell, 2012). Способноста за фокусирање, флексибилноста и способноста за „префрлување“ од едно на друго барање се главни компоненти на балансираната временска перспектива. Според ова може да се каже дека кога луѓето со балансирана временска перспектива поминуваат време со семејството тие се потполно фокусирани на нив, насочени се на моменталната ситуација, не мислејќи на други обврски или незавршени работи. Кога учат или работат, тие пристапуваат на ситуацијата од перспектива на иднината и работат попродуктивно (Boniwell, 2012). Спасовски (2012) вели дека балансираната временска перспектива е состојба, но воедно и процес, токму поради тоа флексибилно менување на фокусот кон одредена временска перспектива според потребите на ситуацијата.

Но, што значи да се има балансирана временска перспектива? Истражувањата покажуваат дека лицата со профил на балансирана временска перспектива имаат повисоки скорови од вообичаеното на скалите за иднина и позитивно минато, имаат средни скорови на скалата за хедонистичка сегашност, и ниски скорови на скалите за негативно минато и фаталистичка сегашност (Boniwell, 2012). Тоа значи дека тие лица се способни да ја усвојат временската перспектива која е соодветна на ситуацијата во која се наоѓаат.

Филип Зимбардо ја истакнува важноста на балансираната временска перспектива во многу негови книги, статии и обраќања. Така во едно негово обраќање (2013), тој вели дека времето не треба да се губи, туку треба внимателно да се користи балансирајќи ги неговите три извори на енергија, со тоа што ќе се базираме на позитивното минато кое не поврзува со семејството, идентитетот и културата, ќе бидеме отворени кон моќта на хедонистичката сегашност која не врзува со текот на енергијата во моментот, и ќе бидеме мотивирани да успееме употребувајќи ги во целост нашите способности и потенцијали за иднината полна со надеж која може да не доведе до нови дестинации. Според него, со постигнувањето на таков баланс би успееле флексибилно да се адаптираме на многу ситуациски предизвици со кои се соочуваме. Односно, би успееле да го почитуваме и да учиме од сопственото и туѓото минато, селективно да се насочиме кон сегашноста која ја негува човековата поврзаност, чувствителност и ценење на природата и уметноста, како и да уживаме во успесите кои сме ги постигнале и кои ќе ги постигнеме со нашата насоченост кон иднината.

Кога станува збор за балансирана временска перспектива, Zimbardo истакнува дека постои можност за пристрасност која што произлегува од субјективната проценка и од функционирањето во Западен културолошки контекст (Zimbardo & Boyd, 1999). Така, авторите Zimbardo и Boyd на веб – страната на нивната книга *Парадокс на времето* (<http://www.thetimeparadox.com/surveys/>), даваат попрецизна дефиниција на балансираната временската перспектива. На веб-страната може да се најде графата на која е прикажан идеалниот профил, односно означени се оптималните скорови на секоја од скалите со опсег од 1 до 5: 1,95 за негативно минато, 4,6 за позитивно минато, 1,5 за фаталистичка сегашност, 3,9 за хедонистичка сегашност и 4,0 за иднина.

Фактори кои влијаат на временската перспектива

Временската перспектива е детерминирана од повеќе фактори. Zimbardo и Boyd (2008) сметаат дека главно влијание врз формирањето на временската перспектива кај поединецот имаат средината и активноста на самата личност, а не генетското наследство. Според нив временската перспектива се учи на несвесен начин од најмала возраст. Затоа прекумерната употреба или пак недоволната употреба на некоја временска перспектива може и да се „одучи“, односно поединецот може да научи како флексибилно да се префрла од една во друга временска перспектива според потребите на ситуацијата со која се соочува, т.е. да постигне балансиран профил на временска перспектива.

Истражувањата покажуваат дека на временската перспектива влијаат и географската положба и климатските услови. Според тоа, луѓето кои живеат во јужните предели се повеќе насочени кон сегашноста, за разлика од луѓето кои живеат во северните предели над Екваторот (Zimbardo & Boniwell, 2004).

Како што е кај луѓето, така и кај различни нации и култури постојат типични тенденции кон различни временски перспективи. Културите можат многу да се разликуваат во однос на нивната концептуализација на времето. Според истражувањата, западните култури времето го доживуваат линеарно, односно за времето размислуваат како за структура составена од три дела: минато, сегашност и иднина. Тоа значи дека времето се движи во една насока без повторување. Иако настаните можат да се повторат, *утре* е фундаментално различно и одвоено од *вчера*. Линеарното доживување на времето не е

универзално за сите култури. Некои култури (азиски, латиноамерикански, африкански) времето го доживуваат повеќе циклично. Цикличното време го акцентира повторувањето и влијанието на цикличните промени во природата врз функционирањето на човекот. Уште во далечното минато, луѓето се раководеле според цикличните промени во природата како: ден и ноќ, годишни времиња, фазите на месечината и сл., како и според природните и социјалните настани. Според многумина, овие типови на циклични модели не исчезнале од современата култура, туку се апсорбирале во поголемата рамка на линеарното време.

Според Хал, времето може да се доживее монохронично или полихронично. Монохронично доживување на времето подразбира доживување дека во еден момент ни се случува едно нешто, додека полихронично доживување се однесува на доживување дека во исто време ни се случуваат повеќе нешта. Според истражувањата, во западната култура која е доминантно насочена кон иднината, покрај тоа што времето се доживува линеарно тоа се доживува и монохронично, додека во другите култури (азиски, латиноамерикански и африкански) времето покрај циклично се доживува и полихронично (Hall, 1989 според Sircova et al., 2015).

Во рамки на западната култура може да се каже дека протестантските народи и индивидуалистичките народи се повеќе ориентирани кон иднината во споредба со католичките и поколеktivистичките народи. Луѓето кои живеат во јужни предели се повеќе насочени кон сегашноста за разлика од луѓето кои живеат на север (Boniwell, 2012; Спасовски, 2012).

Демографски фактори како религиозност, сиромаштија исто така можат да влијаат на временската перспектива. Според истражувањата лицата кои што растат во средина каде што доминира верувањето дека ништо не зависи од нив и дека се што се случува е по волја на Бог, се најчесто со насоченост кон фаталистичка сегашност. Истото важи и за лицата кои растат и живеат во сиромаштија, во гета или во бегалски кампови, кај кои доминира верувањето дека што и да направат нема ништо да сменат бидејќи и така немаат контрола врз своите животи (Zimbardo & Boniwell, 2004).

Образованието исто така влијае на временската ориентација. Образованието помага да се развие чувство за минатото преку проучување на историјата, преку учење за тестови и оценки кои одредуваат успех или неуспех и преку потребата да се одложи задоволството.

Во општествата кои нудат помалку можност за образование поголема е веројатноста да има повеќе граѓани чиј фокус е ограничен на сегашноста. Тоа посебно важи во ситуации каде не се достапни ни минимални образовни ресурси за жените, бидејќи кога напредува нивото на образование на жените, напредуваат и нивните деца и социјална класа (Zimbardo & Boyd, 2008).

Големо влијание врз временската перспектива можат да имаат и низа ситуационски фактори како што се: инфлација, одење на одмор, стрес и сл. Сите овие фактори можат привремено односно краткотрајно да ја променат временската ориентација. Така на пример, лицата кои живеат во држави кои се политички и економски нестабилни, или се под стрес, или под дејство на некакви супстанции се повеќе ориентирани кон сегашноста. За да може да се развие ориентација кон иднината потребна е стабилност во сегашноста, за да можат луѓето да направат разумни проценки на идните последици од нивните постапки. Општо земено кај овие лица може да доминира друга временска перспектива, меѓутоа ситуационските фактори придонесуваат кон доминирање на насоченоста кон сегашноста (Zimbardo & Boyd, 2008).

Иако постојат различни влијанија на временската перспектива, таа може да стане релативно стабилна карактеристика на личноста, поради тенденцијата кај луѓето да доминира една временска перспектива (Zimbardo & Boyd, 1999).

Мерење на временската перспектива

Временската перспектива е комплексен конструкт. Затоа низ годините биле направени повеќе обиди за мерење на истата. Првите обиди за мерење на временската перспектива се базирале на графички и проективни техники, како: Future Events Test (Kastenbaum, 1961), Story Completion Test (Barndt & Johnson, 1955), или Time Metaphors (Knapp & Garbutt, 1958). Овие пристапи не биле прифатени бидејќи се однесувале на само една временска зона и имале многу ниска релијабилност (Boniwell, Osin, Linley & Ivanchenko, 2010). Boniwell и Zimbardo (2004) меѓу обидите за мерење на временската перспектива ги издвојуваат и Circles Test (Cottle, 1976), Time Structure Questionnaire (Bond & Feather, 1988) и Time Lines (Rappaport, 1990), кои исто така не биле прифатени поради тоа што имале многу ниска релијабилност и се однесувале на само една или две временски зони.

Понатаму се развиле инструменти кои имале подобри психометриски карактеристики, како: Future Anxiety Scale (Zaleski, 1996), Consideration of Future Consequences Scale (Strathman, Gleicher, Boninger & Edwards, 1994), Sensation – Seeking Scale (Zuckerman, 1994) и Time Structure Questionnaire (Bond & Feather, 1988). Меѓутоа, и овие инструменти биле фокусирани на само една ориентација на временската перспектива, најчесто на иднината (Boniwell et al., 2010).

Недостаток на сите овие инструменти, покрај слабите метриски карактеристики, е и нивната еднодимензионалност. Најчесто тие биле насочени кон иднината или сегашноста, занемарувајќи го минатото.

Низ годините биле направени голем број на обиди за да се развие инструмент кој ќе ги опфати сите временски зони. Тоа ги вклучува инструментите од Time Reference Inventory (Roos & Albers, 1965), Time Attitude Scale (Nuttin, 1985), Time Competence Scale (Shostrom, 1964) до Stanford Time Perspective Inventory (Zimbardo, 1990), кој се смета и за претходник на денешниот добро познат Zimbardo Time Perspective Inventory (Zimbardo & Boyd, 1999).

Stanford Time Perspective Inventory на Zimbardo (1990) опфаќал пет ориентации, и тоа: ориентација кон каење за минатото, кон постигнување во иднината, хедонистичка и фаталистичка сегашност, и фактор за временски притисок. Факторската структура на инструментот се покажала како нестабилна, затоа инструментот се модификувал и надградил (Boniwell & Zimbardo, 2004).

Во 1999 год., Philip Zimbardo и John Boyd го конструирале познатиот *Зимбардов инвентар за временска перспектива* (Zimbardo Time Perspective Inventory), којшто ги надминува сите недостатоци на претходните инструменти. Тој ги опфаќа сите временски зони (минато, сегашност и иднина), преку димензиите: позитивно минато, негативно минато, хедонистичка сегашност, фаталистичка сегашност и иднина. Инструментот има соодветни психометриски карактеристики, покажува задоволителна релијабилност и валидност и лесен е за употреба.

Инвентарот на Зимбардо е главниот инструмент кој денес се користи за мерење на временската перспектива. Тој се користи ширум светот и затоа во последно време голем труд е вложен во адаптирање на истиот на повеќе различни јазици.

Повеќето истражувања даваат поддршка на пет-факторската структура на Инвентарот на Зимбардо, меѓутоа постојат и неколку кои даваат забелешки на недостатокот

на валенца на насоченоста кон иднината. Постојат автори кои сметаат дека во конструктот треба да се вклучат два фактора за иднината и тоа позитивна и негативна иднина (Carelli, Wiberg & Åstrom, 2015). Како пример за тоа може да се наведе шведската верзија на Инвентарот на Зимбардо S – ZTPI (Carelli, Wiberg и Wiberg, 2011), којшто е составен од шест субскали. Во оваа верзија, покрај насоченоста кон позитивното и негативното минато, како и насоченоста кон хедонистичка и фаталистичка сегашност, кои се идентични со оригиналниот инвентар, дополнително се вклучени и два фактора: позитивна и негативна иднина (Wiberg, Sircova, Wiberg и Carelli, 2012). Голем број на емпириски истражувања сугерираат на поголема хетерогеност на некои од постоечките фактори (НМ, ХС, И), коишто се поделиле понатаму дури до осум – факторски модели на временска перспектива, кои се покажале како посоодветни за различни култури (Sircova & Mitina, 2008 според Boniwell et al., 2010).

Низ годините, балансираната временска перспектива добила различни називи и различни пристапи за операционализирање од истражувачите. Така, Litvinovic (1998) зборува за продуктивна временска ориентација (productive time orientation), Lennings (1998) за актуализирачки профил на временска перспектива (actualizer profile of time perspective) и Shostrom (1974) за временска компетенција (time competence) (Boniwell & Zimbardo, 2004). Покрај инструментите за мерење на временската перспектива се појавиле и инструменти кои биле специфично наменети за мерење на балансираната временска перспектива. Такви инструменти биле скалите Time Competence Scale (Shostrom, 1968 според Boniwell & Zimbardo, 2004) и Temporal Balance Scale (Kazakina, 1999 според Stolarski, Wiberg & Osin, 2015).

Инвентарот на Зимбардо за временска перспектива (Zimbardo Time Perspective Inventory) е широко прифатен од страна на истражувачите на временската перспектива како инструмент за мерење на временската ориентација, затоа кога станува збор за мерење на балансираната временска перспектива тие се базираат на теоријата за временска перспектива предложена од страна на Zimbardo и Boyd (1999). Иако, Zimbardo и Boyd (2008) не развиле некој директен индикатор за балансираната временска перспектива, тие даваат опис на еден оптимален микс на временски перспективи. Според нив, балансираниот профил на временска перспектива се состои од високи скорови на скалата за позитивно

минато, средно високи скорови на скалите хедонистичка сегашност и иднина, и ниски скорови на скалите негативно минато и фаталистичка сегашност.

Кога станува збор за мерење на балансираната временска перспектива, може да се каже дека постојат различни пристапи и операционализации на истата. Од нив може да се издвојат следните пристапи: Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy и Henry (2008), кои го користат 33-тиот перцентил за одвојување на високото од ниското ниво за секоја од временските перспективи; студијата на Boniwell (2005), каде што за иста цел се користи 50-тиот перцентил; во друга студија Boniwell и соработниците (2010) употребуваат хиерархиска кластер анализа; додека Stolarski, Bitner и Zimbardo (2011) го користат методот на девијација од балансираната временска перспектива (Deviation from Balanced Time Perspective).

Резултатите покажуваат дека секој од наведените пристапи и операционализации има одредени силни страни но и одредени недостатоци. Кај сите нив се добива многу мал број на испитаници со балансиран профил на временска перспектива. Ова може да укажува дека балансираниот профил е ретко присутен во реалноста, но и дека можеби конструктот на балансирана временска перспектива треба да се операционализира на некој друг начин. Конструктот на балансирана временска перспектива сè уште не е целосно истражен и разјаснет затоа и истражувањата во оваа насока треба да продолжат.

Постојана свесност

Постојаната свесност ужива огромен бран на популарност во изминатава деценија, и во популарниот печат и во стручната литература. Постојаната свесност произлегува од Будистичките традиции т.е. од *sati* кој претставува значаен елемент на Будистичките традиции и кој најчесто се преведува како свесност или „чисто внимание“ и се базира на Zen, Vipassana („увид во вистинската природа на реалноста“) и на Тибетските медитациски традиции (Van Gordon, Shonin, Griffiths & Singh, 2015). Во Будистичките традиции зборот *sati* има пошироко значење и примена и затоа неговото значење е тема на широка дебата и дискусија. Според некои автори зборот *sati* во себе го опфаќа и *smṛti* т.е. во себе го вклучува и значењето на меморија и сеќавање. Според нив, поимот постојана свесност не може да биде целосно сфатен и применет без меморијата т.е. сеќавањето, коешто е потребно за да се постигне ефикасноста на постојаната свесност. Некои други автори прават разлика меѓу двата термина, велејќи дека *sati* најчесто се однесува на сегашната свесност, додека *smṛti* на минатото (Levman, 2017).

Првиот кој што го превел зборот *sati* на англиски јазик бил професорот на Pali јазик Thomas William Rhys Davids. Тој во 1881 год., зборот го превел како *mindfulness*, велејќи дека иако зборот *sati* буквално значи „меморија“ тој се користи во контекст со постојано повторуваната фраза „свесен и внимателен“ и значи активност на умот и постојана свесност и присутност на умот, а тоа е и едно од основните учења на Будизмот (Davids, 1881 според Sun, 2014). Постојаната свесност во својот оригинален контекст, како што е презентирана во Будистичката пракса, се користи за разбирање на моменталните искуства и доживувања на поединецот како и за развивање на самосознавањето и мудроста, бидејќи во Будистичките учења мудроста се опишува како гледање на нештата такви какви што се.

Концептот на постојана свесност своите корени ги има во Будизмот, но истата има концептуална сродност со идеите промовирани од различни филозофски и психолошки традиции, вклучувајќи ги тука античката грчка филозофија, феноменологијата, егзистенцијализмот, трансцендентализмот и хуманизмот. Тоа што низ историјата постоеле многу обиди да се опише постојаната свесност покажува колку е таа клучна за човековото искуство.

Иако со векови била промовирана како дел од Будистичката или другите спиритуални (духовни) традиции, примената на постојаната свесност во психолошкото

здравје во контекстите на Западната медицина и менталното здравје е понова појава, која во голема мера започнала во 1970-те години (Keng, Smoski & Robins, 2011). Може да се каже дека најголемо влијание врз донесувањето на постојаната свесност од Истокот кон Западот има Јон Kabat-Zinn. Молекуларниот биолог и професор по медицина Kabat-Zinn, ја учел и ја проучувал постојаната свесност со неколку будистички учители и тоа му ја давала основата за интегрирање на Источната постојана свесност со Западната наука. Така, во 1979 год. на Универзитетот Масачусетс тој ја основал Клиниката за намалување на стресот каде што користејќи ги Будистичките учења за постојана свесност ја развил Програмата за намалување на стресот и релаксирање (Stress Reduction and Relaxation Program). По одредено време Kabat-Zinn ја преименувал програмата во Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Тој ја отстранил Будистичката рамка и ја ставил MBSR програмата во научен контекст и со тоа ја доближил истата до сите луѓе од различни верувања. MBSR програмата трае 8 недели и има за цел намалување на стресот, анксиозноста, депресијата и болката. Исто така, оваа програма била инспирација за развој на други тераписки програми базирани на постојана свесност, како што е програмата Mindfulness-Based Cognitive Therapy (МВСТ) којашто има за цел третирање на депресивните растројства. Понатаму Kabat-Zinn го основал и Центарот за постојана свесност (Center for Mindfulness) во Универзитетот на Масачусетс како и Институтот за професионална едукација и обука базирана на постојана свесност (Oasis Institute for Mindfulness-Based Professional Education and Training) (Wilson, 2014).

Интеграцијата со Западната наука бил клучен аспект во помагањето на постојаната свесност да добие широка популарност на Западот. Иако постојаната свесност е адаптирана од Будистичките традиции, може да се каже дека постојат големи разлики во однос на Будистичките и Западните концептуализации на истата. Општо земено, во Западните концептуализации постојаната свесност произлегува од *свеста* која подразбира будност и свесно регистрирање на дразбите во реалноста и од *вниманието* кое се вклучува кога одредена дразба е доволно силна и бара фокусирање на истата. Свеста и вниманието се испреплетени. Оттука, може да се смета дека постојаната свесност подразбира зголемено внимание и свесност за моменталното искуство или моменталната реалност.

Постојаната свесност влезе од Истокот на Западот преку проучувањата и програмите развиени од страна на Kabat-Zinn, и со тек на време стана предмет на интерес на многу

автори и истражувачи. Постојаната свесност стана многу важна и значајна за психологијата во општо, а посебно за позитивната психологија. Голем број на програми кои се базирани на постојаната свесност, се користат за намалување на симптомите на депресија, анксиозноста, стресот и сл. Во последните години расте и бројот на истражувања кои се однесуваат на улогата на постојана свесност во однос на зголемување на субјективната добросостојба.

Дефинирање на постојаната свесност

Психолошката литература покажува дека не постои една, едноставна, директна дефиниција на постојаната свесност, односно покажува дека постојат разлики во дефинирањето на природата на истата. Во минатото термини како „чиста“ свесност и „луцидна“ свесност биле користени со цел да се потенцира јасноста на свеста за тоа што се случува во моментот (Das, 1997, Guanaratana 2002, Sogyal, 1992 според Brown, Ryan & Creswell, 2007).

Според Hayes и Feldman (2004), на постојаната свесност може да се гледа како на стратегија која е спротивна на стратегијата за избегнување на емоциите и за избегнување на прекумерно внесување и ангажирање во емоциите.

Karunamuni и Weerasekera (2017) сметаат дека на постојаната свесност може да се гледа како на средство за развивање на самосознавањето и мудроста.

Според Kabat-Zinn (2005, според Seema, 2014) постојаната свесност може да се дефинира како моментална, не осудувачка свесност која подразбира посветување на внимание на моментите во сегашноста на што е можно по нереактивен и неосудувачки начин и со што е можно по отворено срце. Тој во својата дефиниција ја истакнува свесноста која произлегува од намерното фокусирање на вниманието на тековниот момент без осудување на тоа моментално/тековно доживување. Може да се каже дека главни елементи на дефиницијата на Kabat-Zinn се: свесноста т.е. намерното внимание, сегашноста и неосудувањето. Што значи дека според него практикувањето на постојаната свесност подразбира намерно фокусирање на вниманието на сегашниот/тековниот момент без осудување на мислите и чувствата кои се појавуваат за време на примената на постојаната свесност.

Bishop и соработниците (2004) предлагаат дво-компонентен модел за дефинирање на постојаната свесност. Првата компонента се однесува на саморегулирањето на вниманието (self-regulation of attention) со цел да се задржи на непосредното искуство, со што ќе се зголеми препознавањето на настаните во сегашниот момент. Втората компонента се однесува на усвојување на одредена ориентација кон искуствата во сегашниот момент, тоа е ориентација која се карактеризира со љубопитност, отвореност и прифаќање. Во оваа дефиниција акцентот е ставен на саморегулирањето на вниманието кое бара континуирано вложување на труд за задржување на фокусот. Исто така, се потенцира и односот на поединецот со тековното доживување и искуство, кој што однос се карактеризира со љубопитност и прифаќање на она што се доживува.

Walach, Buchheld, Buittenmuller, Kleinknecht и Schmidt (2006) ја опишуваат постојаната свесност како процес на регулирање на вниманието со цел пристапување кон искуствата со неосудувачка свесност, како и со љубопитност и отвореност.

Brown и Ryan (2003) постојаната свесност ја дефинираат како отворена или рецептивна свесност и внимателност за и кон настани и искуства кои се во тек, односно кои се случуваат во сегашноста. Иако, вниманието и свеста се релативно константни карактеристики на нормалното функционирање, постојаната свесност може да се смета за зголемено внимание кон и свест за тековното искуство или сегашната реалност. Тоа е состојба во која поединецот е внимателен и потполно свесен за она што се случува во дадениот момент.

Brown, Ryan и Creswell (2007) сметаат дека постојаната свесност е неконцептуална состојба на умот т.е. кога сме во состојба на постојана свесност, умот не користи однапред сфатени и прифатени концепти за да го толкува светот (или ги користи во минимум), туку наместо тоа едноставно забележува што се случува во тековниот момент. Тие истакнуваат дека дефинициите за постојаната свесност зависат од академската позадина на оној кој ја проучува и од тоа како се применува. Така, некои на постојаната свесност гледаат како на ментална состојба, други како на црта на личноста или како на склоп на вештини и техники.

Постојана свесност како *состојба* се однесува на тоа да се биде во состојба на свест за моменталните/тековните настани во сегашноста (тоа може да е состојба која е резултат на вежбите и обуките за постојана свесност). Тоа подразбира привремена состојба во која поединецот е свесен за своите мисли и чувства и е способен да остане „присутен“ кога се

појавуваат дистракции. Од друга страна, постојаната свесност како *црта* се однесува на тенденцијата на поединецот почесто да влегува и полесно да се задржува во состојбите на постојана свесност, односно станува збор за диспозиција. Постојаната свесност како црта повеќе подразбира перманентна способност за влегување во состојба на постојана свесност по волја, во која состојба поединецот ги препознава своите мисли и чувства, ги прифаќа нив без осудување и го задржува фокусот во сегашноста (Gehart, 2012). Поединецот може почесто да ја демонстрира цртата на постојана свесност како резултат на вежбањето и применувањето на истата, срединските услови или можните генетски предиспозиции (Smalley & Winston, 2010). Повеќето инструменти кои се развиени за мерење на постојаната свесност се однесуваат на постојаната свесност како црта.

Може да се каже дека заедничко за сите овие наведени дефиниции е потенцирањето на целосната фокусираност на сегашноста т.е. на тековниот момент.

Мерење на постојаната свесност

Постојаната свесност почна да станува позната и популарна во Западниот свет во 1970-те години, меѓутоа научната заедница посвети посериозно внимание на истата во последните години кога концептот беше претставен во мерливи услови, т.е. кога доби оперативна дефиниција.

Потешкотиите при обидот за мерење на постојаната свесност произлегуваат од тоа дали станува збор за мерење на постојаната свесност како *состојба* или како *црта*. Невозможно е да се биде присутен и целосно свесен за моменталното искуство додека исто времено одговарате на инструменти кои имаат за цел мерење на тековното ниво на постојана свесност. Затоа најголемиот предизвик при мерење на постојаната свесност како состојба произлегува од фактот што мерењето се случува после доживувањето или искуството на истата, што значи дека испитаникот треба да се навраќа и да се сети на тоа искуство. Ова е еден предизвик со кој се соочуваме и при мерење на други психолошки состојби. Еден друг предизвик кој е заеднички за мерењето на многу психолошки состојби е и потпирањето на само-известување (self-reporting) и самопроценка (self-assessment). Обично луѓето не се многу сигурни и точни кога се присетуваат на одредени настани или пак на нивните мисли и чувства за време на тие настани. Истражувањата покажуваат дека

нашата меморија е способна да надополнува одредени работи и настани на кои не се сеќаваме добро, особено ако настанот на кој се присетуваме е многу далеку во минатото или пак е многу сличен со настани кои ни се случуваат во сегашноста или во поблиското минато. Исто така, има и голем број на други фактори кои влијаат на нашата меморија и на тоа како ги гледаме нашите искуства. Освен меморијата, во инструментите кои бараат само-известување и самопроценка секогаш е присутно прашањето околу искреноста на испитаникот при давање на одговорите, колку од тие одговори се вистинити, колку се намерно погрешно дадени, колку се дадени со цел прикажување на себеси во социјално пожелно светло. Ова секако дека може да биде направено и свесно и потсвесно.

Мерењето на постојаната свесност како црта се соочува со истите предизвици поврзани со само-известувањето и самопроценката. Исто така, предизвик претставува самото мерење на способноста на поединецот и неговата општа тенденција да влезе во таа состојба на постојана свесност. И покрај овие предизвици, истражувачите успеале да креираат и да развијат скали и прашалници кои успеваат во мерењето на постојаната свесност и кои се користат во психолошките истражувања и клиничката пракса.

Во 2003 год., низа на психометриски студии обезбедија креирање на првиот валиден и релијабилен инструмент за мерење на постојаната свесност: *Скалата на постојана свесност (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS)* (Brown & Ryan, 2003). Оваа скала се смета за една од најпопуларните за мерење на постојаната свесност во позитивната психологија. Скалата ја третира постојаната свесност како црта и ги опфаќа аспектите на внимание и свест. Brown и Ryan (2003) свеста ја опишуваат како „радар“ кој работи во нашиот ум и постојано ги скенира внатрешната и надворешната средина. Свеста е таа што ни овозможува да ги забележуваме нештата во нашата околина без да се фокусираме ексклузивно само на нив. Од друга страна, вниманието се однесува на нашата способност да се фокусираме на специфична дразба овозможувајќи поинтензивна проценка на нашето тековно искуство. MAAS ја мери тенденцијата на поединецот да влезе во состојба на постојана свесност според тоа колку често поединецот има искуства кои се поврзани со постојаната свесност. Скалата вклучува 15 тврдења каде што испитаникот дава одговор на тоа колку често е вклучен, ангажиран во активностите кои се опишани (од речиси секогаш до речиси никогаш). Истражувањата покажуваат дека инструментот е релијабилен и

валиден за мерење на постојаната свесност и е исто така, лесен за оценување и интерпретирање.

Друг инструмент кој често се користи за мерење на постојаната свесност е и *Прашалникот за постојана свесност (Mindfulness Questionnaire – MQ)* којшто е развиен од страна на Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer и Toney (2006). Инструментот содржи 39 тврдења на кои испитаниците треба да дадат одговор во однос на тоа колку се согласуваат со истите (од никогаш или многу ретко точно до многу често или секогаш точно). Исто така, и оваа скала се смета за релијабилна и валидна од страна на истражувачите.

Когнитивна и афективна скала на постојана свесност (Cognitive and Affective Mindfulness Scale), за прв пат била развиена во 2005 год., од страна на Kumar, Feldman и Hayes и истата била ревидирана во 2007 год., од страна на Feldman, Heyes, Kumar, Greeson и Laurenceau и прекрстена во *Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS – R)* (Feldman et al., 2007). Инструментот гледа на постојаната свесност како на широк повеќе-димензионален конструкт којшто вклучува 4 компоненти: внимание, фокус на сегашноста, свесност и прифаќање. Скалата ја мери постојаната свесност како црта преку 12 тврдења кои се однесуваат на секоја од четирите компоненти (Feldman et al., 2007).

Во 2006 год., водејќи се од Будистичката идеја за постојана свесност Walach и соработниците (2006) го развиле *Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)*, кој повеќе се смета за квалитативна отколку за квантитативна мерка. Инструментот ја мери постојаната свесност како едно-димензионален конструкт преку 14 тврдења кои се однесуваат на тоа колку добро го опишуваат испитаникот. Според авторите оваа скала не треба да се дели во субскали, туку целиот вкупен скор треба да се зема предвид како скор кој ја претставува постојана свесност како црта (Walach et al., 2006).

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008), се состои од 20 ајтеми и се фокусира на постојаната свесност како дво-димензионален конструкт составен од свесноста за сегашниот/тековниот момент и прифаќањето на сегашната/тековната состојба.

Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) е скала која е развиена за мерење на постојаната свесност како збир на вештини. Оваа скала која има 39 тврдења, мери четири вештини кои се поврзани со постојаната свесност, и тоа: набљудување, опишување,

делување и прифаќање (или дозволување). Исто така, ја мери и општата тенденција за постојана свесност во секојдневниот живот (Baer, Smith & Allen, 2004).

Повеќето инструменти кои се креирани за мерење на постојаната свесност ја мерат истата како црта, но постојат и неколку скали кои се креирани за мерење на постојаната свесност како состојба. Такви скали се State Mindfulness Scale (Tanay & Bernstein, 2013) и Toronto Mindfulness Scale (Lau et al., 2006).

State Mindfulness Scale (SMS) (Tanay & Bernstein, 2013) се однесува на концептуализацијата на постојаната свесност како дво-компонентен конструкт кој е составен од: саморегулација на вниманието и ориентација кон сегашноста. Оваа концептуализација претставува микс на традиционалните Будистички перспективи и помодерните идеи за постојаната свесност.

Toronto Mindfulness Scale (TMS) (Lau et al., 2006) е една од првите скали креирани за мерење на постојаната свесност како состојба. Развиена е во 2006 год., од страна на Lau и соработниците за мерење на постојаната свесност кај оние кои активно ја применуваат. Тие ја базираат својата скала на концептуализацијата на постојаната свесност како намерен, рефлексивен стил на интроспекција или самонабљудување која е различна од медитацијата. TMS има 13 тврдења и се состои од две субскали: субскалата за љубопитност и субскалата за децентрирање.

Може да се каже дека инструментите кои постојат во моментот доаѓаат од различни перспективи и потенцираат различни компоненти на постојаната свесност.

Фактори кои влијаат на постојаната свесност

Повеќето од студиите и истражувањата кои ги среќаваме се однесуваат на влијанието на постојаната свесност на различни варијабли. Многу малку од истражувањата се однесуваат на факторите или механизмите кои влијаат на тоа луѓето да имаат повисока или пониска постојана свесност. Истражувањата покажуваат дека примената и вежбањето на постојаната свесност, ја зголемува истата. Резултатите од истражувањето на Bergomi, Tschacher и Kupper (2015) покажуваат дека постои поврзаност меѓу медитацијата и нивото на постојана свесност. Тие истакнуваат дека постои поголема поврзаност меѓу постојаната свесност и континуираното практикување на медитацијата во сегашноста отколку со

практикувањето кое е акумулирано низ годините. Исто така и истражувањата на Carmody & Baer (2008) и Van Aalderen и соработниците (2012) покажуваат дека применувањето и практикувањето на постојаната свесност го зголемува нивото на истото, коешто понатаму влијае на намалување на депресивните симптоми и подобрување на добросостојбата.

Истражувањето на Suelmann, Brouwers и Snippe (2018) покажало дека испитаниците имаат повисоко ниво на свесност кога се чувствуваат добро, не се брзаат и не се премногу зафатени. Истото го покажува и истражувањето на Gotink и соработниците (2016) кои истакнуваат дека доброто чувство ја зголемува постојаната свесност но и постојаната свесност го зголемува доброто чувство или доброто расположение.

Мал број на истражувања се фокусираат на влијанието на генетиката и срединските фактори врз постојаната свесност. Едно такво истражување е истражувањето на Ögel, Sarp, Gürol и Ermağan (2014) коишто ги истражуваат генетските и срединските основи на постојаната свесност како и нејзината поврзаност со депресијата и анксиозноста. Резултатите покажале дека на постојаната свесност влијаат и генетиката и срединските фактори, и дека ниската постојана свесност е поврзана со депресивните симптоми и анксиозноста.

Истражувањата на постојаната свесност како црта сè уште се на почеток, меѓутоа првите резултати покажуваат дека разликите коишто постојат ја рефлектираат биолошката варијација и се делумно под влијание на нашата генетика. Creswell, Way, Eisenberg и Lieberman (2007) во своите истражувања покажале дека луѓето кои се разликуваат во однос на постојаната свесност како црта, се разликуваат и во однос на мозочната активност поврзана со тоа колку добро ги регулираме нашите емоции (колку повисока постојаната свесност, толку поголема способноста за регулирање на емоциите). Други истражувања покажале дека постои поврзаност на постојаната свесност со регулирањето на вниманието, односно колку повисока постојаната свесност, толку поголемо регулирањето на вниманието (Jha, Krompinger & Baime, 2007). Ова покажува дека постојаната свесност може да рефлектира разлики во однос на саморегулирањето коешто како црта варира и има генетски причинители (Berger, Kofman, Livneh & Henik, 2007).

Многу истражувања покажуваат дека постојат одредени емоции и состојби кои ја ограничуваат свесноста на различни начини. На пример, руминацијата, апсорпцијата во минатото или фантазиите и анксиозноста за иднината, можат да го одвлечат вниманието на

поединецот од тоа што се случува во сегашноста. Истото може да се случува и кога поединецот е окупиран со повеќе задачи или е преокупиран со загриженост што го одвлекува вниманието од квалитетот на ангажманот. Свесноста е исто така компромитирана кога поединецот се однесува компулсивно или автоматски (Deci & Ryan, 1980 според Brown & Ryan, 2003). Релативното отсуство на свесноста може да биде и одбранбено мотивирано, односно може да се случи поединецот да одбива да признае или да одбива да се справи со одредена мисла, емоција, мотив или предмет на перцепција.

Придобивки на постојаната свесност

Истражувањата потврдуваат дека има голем број на придобивки и позитивни исходи кои произлегуваат од развивањето и применувањето на постојаната свесност.

Постојаната свесност го доловува квалитетот на свеста што се карактеризира со јасност и живост на тековното искуство и функционирање, и на тој начин стои во контраст со помалку „будните“ состојби на вообичаено или автоматско функционирање. Постојаната свесност овозможува повеќе состојби кои водат до подобра функционалност на личноста, како што се поголема отвореност кон искуствата и гледање на работите со интерес, релативна дистанцираност од своите мисли и чувства, а сепак тие мисли и чувства да не се потиснати од свесноста. (Спасовски, 2012).

Davies и Hayes (2011), придобивките на постојаната свесност ги категоризираат според три димензии: *афективни, интерперсонални и интраперсонални придобивки*.

Во *афективните* придобивки, Davies и Hayes ги наведуваат истражувањата кои покажуваат дека постојаната свесност има значајна улога во позитивното и ефективно регулирање на емоциите, како и во намалување на руминацијата и негативната афективност и во зајакнување на капацитетите на вниманието.

Во *интерперсоналните* придобивки ги наведуваат истражувањата според кои постојаната свесност има позитивно влијание врз интерперсоналните однесувања и како црта може да ги предвидува задоволството од врските со другите луѓе, способноста конструктивно да се одговара на стресот кој произлегува од интерперсоналните релации, вештините во идентификувањето и пренесувањето на емоциите на партнерот, фреквенцијата на конфликти, емпатија итн.

Во категоријата *интраперсонални* придобивки, Davies и Hayes ги наведуваат резултатите од истражувањата според кои постојаната свесност влијае позитивно на здравјето на поединецот, односно влијае на зголемувањето на имунитетот, намалувањето на психолошката вознемиреност и на зајакнувањето и унапредувањето на добросостојбата.

Во истражувањето на Van Vugt и Jha (2011) се покажало дека постои поврзаност меѓу постојаната свесност и работната односно краткотрајната меморија. Според резултатите вежбањето и применувањето на постојаната свесност го подобрува вниманието, краткотрајната меморија и времето на реакција.

Keng, Smoski и Robins (2011) при анализата на повеќе студии наведуваат дека постојаната свесност се поврзува со повисоко ниво на задоволство од животот, повисока емпатија, самодоверба, оптимизам, автономија и позитивна афективност. Истражувањата исто така, покажуваат дека постои негативна поврзаност меѓу постојаната свесност и депресијата, руминацијата и социјалната анксиозност. Затоа се развиени и голем број на програми базирани на постојана свесност како што се Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT) и многу други кои имаат влијание врз намалувањето на стресот, депресивните симптоми и анксиозноста и подобрувањето на квалитетот на живот.

Поврзаноста на постојаната свесност со карактерните моќи била покажана во многу истражувања. Карактерните моќи и постојаната свесност отсекогаш биле испреплетени меѓу себе. Во Будизмот постојаната свесност не е ефективна само за намалување на страдањата туку и за негување на позитивните карактеристики и моќи како што се мудроста, сочувствувањето и сл. Така, според истражувањето на Bishop и соработниците (2004) доживувањето на постојана свесност почнува со посветеноста за задржување на љубопитноста за околината и за забележување на нештата во неа. Други истражувања покажуваат дека љубопитноста е една од моќите којашто е поврзана со живеењето на задоволен, значаен и ангажиран живот (Ivtzan, Gardner & Smailova, 2011). Како што истакнува Niemiec (2012), постојаната свесност може да помага на поединецот да ги изрази своите карактерни моќи на еден балансиран начин којшто е сензитивен на контекстот и околностите во кои се наоѓа. При примената на постојана свесност поединецот може да се соочува со нешта кои ја попречуваат посветеноста на практикувањето на постојана свесност како што се здодевност, физички потешкотии и сл. Оттука, потребни се одредени

карактерни моќи како што се храброст, издржливост и сл., коишто ќе помогнат во надминувањето на овие попречувања и ќе овозможат продолжување на примената на постојана свесност. Постојаната свесност може да помага во подобро користење на карактерните моќи. Како што истакнуваат Brown, Ryan и Creswell (2007), за постигнување на поставените цели потребно е посветување на внимание на внатрешните состојби, мисли, чувства и однесувања. Затоа може да се каже дека практикувањето на постојана свесност може да има позитивно влијание во оваа насока.

Многу истражувања ги потенцираат и придобивките на постојаната свесност во однос на субјективната добросостојба. Повеќе детали во врска со поврзаноста меѓу постојаната свесност и субјективната добросостојба ќе бидат дадени понатаму во делот *Постојаната свесност и субјективната добросостојба*.

Интринзична мотивација

Мотивацијата е важна и значајна за речиси секој аспект на човековото однесување. Кога донесуваме одлука, нашиот избор е секако под влијание на нашата мотивациска состојба. Зборот мотивација произлегува од латинскиот збор *movere* што во превод значи „да се движи“. Што значи дека мотивацијата е причината која го придвижува поединецот т.е. причината која го тера да преземе акција. Мотивацијата е внатрешен процес кој го енергизира и насочува однесувањето (Reeve, 2010). Тоа е процес кој иницира, насочува и одржува активност и однесување со цел задоволување на одредени потреби или постигнување на одредени цели. Постојат многу фактори кои ја водат и ја насочуваат нашата мотивација. Обидувајќи се дадат одговор на прашањето што точно се наоѓа во основата на мотивацијата, психолозите предложиле низа на различни теории на мотивација, како што се Теоријата на нагони, Теоријата на инстинкти, Хуманистичката теорија и сл.

Потребите се тие што создаваат мотивациска состојба кај луѓето. Тие може да бидат биолошки или физиолошки (на пр. потреба за вода, храна, заштита и сл.), како и психолошки (на пр. потреба за себеценење/себепочитување и сл.). Конструктот за психолошките потреби во психологијата има долга историја. Така, низ годините се развиле различни гледишта и теории за објаснување на истите. Базичните психолошки потреби се дефинираат како внатрешни услови кои се неопходни за постојаниот психолошки развој, интегритет и добросостојба (Спасовски, 2012). Ryan и Deci (2000a) истакнуваат дека тие се енергизирачки состојби кои ако се задоволени водат кон психичко здравје и добросостојба, додека ако не се задоволени водат кон нивно влошување.

Теоријата на самодетерминираност (Self-determination Theory) на Ryan & Deci (2000a) го издвојува постоењето на три базични психолошки потреби: *за автономија, за компетенција и за поврзаност*. Овие потреби се елементарни за оптимално функционирање, за раст и развој, како и за конструктивен социјален развој и лична добросостојба.

Потребата за *автономија* се однесува на потребата ние да бидеме тие што ќе избереме што е она што ќе го правиме, односно ние да бидеме претставници на нашиот живот и нашето однесување да потекнува од нас самите.

Потребата за *компетенција* се однесува на потребата да се чувствуваме сигурни во правењето на она што го правиме, односно да бидеме ефикасни, способни, да ги покажеме нашите капацитети и квалитети.

Потребата за *поврзаност* се однесува на потребата да имаме блиски и безбедни човечки врски, да бидеме поврзани со други луѓе истовремено почитувајќи ја автономијата и олеснувајќи ја компетенцијата.

Базичните психолошки потреби се вродени, универзални и постојани во текот на животот. Меѓутоа, нивната истакнатост и начинот на нивно задоволување се менува низ различни животни периоди. Исто така, влијание врз нивното изразување има и културата. Што значи дека иако се базичните потреби вродени и универзални, постојат варијации во однос на целите кон кои тежнееме и активностите кои ги преземаме за нивно задоволување.

Мотивацијата кај луѓето е создадено од потребите. Од секојдневното набљудување на однесувањето на луѓето можеме да заклучиме дека понекогаш потребите стивнуваат или пак се наоѓаат на некакво друго ниво на нашата свесност, што значи дека луѓето не се секогаш мотивирани одвнатре. Ова почнува повеќе да се забележува после раното детство. Кога луѓето се раѓаат, ако се во добра здравствена состојба, тие се природно активни и љубопитни суштества кои се спремни да учат и да истражуваат, без да имаат потреба од надворешни поттикнувања. После раното детство, таа нивна природна внатрешна мотивација станува се повеќе ограничена од социјалните барања и улоги кои што бараат поединците да преземат активности кои и не се толку привлечни и интересни за нив (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b). Така, тие понекогаш стануваат пасивни и очекуваат околината да ги мотивира. Ваквите надворешни случувања, се поврзани со *екстринзичната мотивација* која произлегува од самите средински поттикнувања и последици (на пример: храна, пари, награди итн.). Наместо вршење на активноста поради задоволството кое го нуди, екстринзичната мотивација се појавува како резултат на некаква последица која е одвоена од самата активност (Reeve, 2010).

Теоријата на самодетерминираност дава и друга субтеорија која се нарекува Организмичка теорија на интеграција (Organismic Integration Theory) која предлага четири различни типови на екстринзична мотивација кои се разликуваат според степенот на самодетерминираност (Ryan & Deci, 2000b според Boniwell, 2012):

1. *Надворешна мотивација* (external motivation) – се појавува кога се чувствуваме поттикнати од надворешни сили да преземеме некаква активност, односно правиме нешто само за да добиеме награда или да избегнеме казна. Правиме нешто затоа што *мора* да го направиме.
2. *Усвоена (интроектирана) мотивација* (introjected motivation) – се базира на самоконтрола и се однесува на тоа кога правиме нешто со цел да избегнеме вина, притисок и анксиозност. Правиме нешто затоа што *ќе* се чувствуваме виновни ако не го правиме или пак го правиме за да го зајакнеме егото и гордоста. Класична форма на оваа мотивација е вклучувањето на егото, во кое поединецот прави некоја активност со цел да ја подобри или да ја задржи самодовербата и чувството на вредност (Ryan, 1982; Nicholls, 1984).
3. *Идентификувана/поистоветена мотивација* (identified motivation) – значи дека правиме нешто затоа што гледаме и сме свесни зошто е тоа нешто значајно и важно. Ова значи дека поединецот се идентификува со личната важност на одредено однесување и затоа ја прифаќа нејзината регулација како сопствена.
4. *Интегрирана мотивација* (integrated motivation) – значи дека правиме нешто бидејќи целосно се согласуваме со вредностите кои се во основата на нашето однесување и кои станале дел од нас. Ова значи дека колку повеќе поединецот ги интернализира причините за одредена активност и ги асимилира истите во себе, толку повеќе екстринзично мотивираните активности стануваат повеќе самодетерминирачки.

За разлика од екстринзичната мотивација, *интринзичната мотивација* подразбира природна склоност да се следат сопствените интереси и да се вложи напор во барање на предизвици кои ќе го овозможуваат развојот на сопствените вештини и способности. Лицата кои се интринзично мотивирани прават одредени активности поради тоа што тие им предизвикуваат задоволство или поради тоа што им се интересни, предизвикувачки или забавни, а не поради други надворешни причини како награди или притисоци (Ryan & Deci, 2000b). Интринзичната мотивација подразбира поттик однатре да се бараат предизвици и нови нешта, да се прошируваат капацитетите за активност и постигнувања, да се истражува, да се учи и да се создава (Спасовски, 2012).

Феноменот на интринзична мотивација за прв пат бил препознаен во студиите на однесувањата на животните, каде што се открило дека многу организми се ангажираат во љубопитни и истражувачки активности и кога отсуствува наградата и поткрепувањето (White, 1959 според Ryan & Deci, 2000b). Спомнавме дека од раѓањето натаму, луѓето се активни и љубопитни суштества спремни за учење и истражување. Оваа природна мотивациска тенденција игра значајна улога во физичкиот, когнитивниот и социјалниот развој бидејќи помага во добивањето на знаење и развивањето на вештини.

Интринзично мотивираното однесување е во функција на задоволување на психолошките потреби, реализирањето на потенцијалите кои се во постојан процес на менување и развивање, како и во функција на поуспешно адаптирање на животната средина (Спасовски, 2012).

Уште од средината на минатиот век, истражувачите и авторите давале свои сфаќања за интринзичната мотивација. Така, White (1959) истакнува дека луѓето често се вклучуваат или ангажираат во активности само за да се почувствуваат ефикасни или компетентни. Од друга страна, deCharms (1968) истакнува дека луѓето имаат потреба да се чувствуваат како причинители на она што го прават. Оттука и Deci (1975, според Deci & Ryan, 2000a) истакнува дека интринзично мотивираните однесувања се базираат на потребите на луѓето да се чувствуваат компетентни и самоодредувачки. Заедничко за овие сфаќања е тоа што луѓето често пати се поттикнати да направат нешто без да постои надворешна причина или поттик, туку тоа го прават поради причината што е внатре во нив.

За интринзичната мотивација може да се каже дека постои внатре во луѓето. Меѓутоа, сведоци сме дека луѓето за одредени активности можат да бидат интринзично мотивирани а за други активности да не бидат интринзично мотивирани. Или пак, не се сите луѓе интринзично мотивирани за истите активности. Затоа, некои автори интринзичната мотивација ја дефинираат преку задачата или активностa која се извршува и колку е истата интересна и привлечна, додека други автори ја дефинираат преку задоволството кое се чувствува поради ангажираноста или извршувањето на задача или активност која е интринзично мотивирачка. Deci и Ryan (2000b), истакнуваат дека овие два начина на дефинирање на интринзичната мотивација произлегуваат од фактот што концептот на интринзична мотивација бил предложен како реакција на две доминантни бихевиористички теории. Една од тие теории е теоријата на оперантно учење на Скинер според која сите

однесувања се мотивирани од награди (пр. храна, пари и сл.). Како одговор на ова, се развива дефиницијата според која интринзично мотивираните однесувања не зависат од поткрепувањата бидејќи за нив наградата е во самата активност, односно вршењето на интересна активност само по себе е интринзично наградувачко. Затоа, почнале и истражувањата за тоа кои се карактеристиките кои ја прават една активност интересна. Од друга страна, теоријата на учење на Хал т.е. теоријата за намалување на нагоните, истакнува дека сите однесувања се мотивирани од физиолошки нагони, т.е. произлегуваат од задоволувањето на базичните физиолошки потреби. Како одговор на ова се развива ново дефинирање на интринзичната мотивација според кое интринзично мотивираните однесувања се во функција на базичните психолошки потреби т.е. тие обезбедуваат задоволување на вродените психолошки потреби. Оттука, почнале и истражувањата за базичните психолошки потреби.

Пристапот на Ryan и Deci (2000a) се фокусира на базичните психолошки потреби за автономија, компетенција и поврзаност, но тие исто така препознаваат дека задоволувањето на базичните психолошки потреби делумно произлегува и од вклучувањето во интересни активности. Тие сметаат дека интринзичната мотивација подразбира активно вклучување или ангажирање во активности или задачи кои се интересни за луѓето и кои промовираат раст и развој, но, исто така истакнуваат дека ангажираноста и вклучувањето во интересни активности бара и задоволување на потребите, така што, луѓето стануваат помалку или повеќе заинтересирани за активностите според нивната функција во однос на степенот на задоволување на потребите.

На континуумот на мотивација, *поистоветената и интегрираната мотивација* се многу блиску до интринзичната мотивација. Тоа значи дека колку повеќе ги развиваме овие типови на мотивација, толку помалку имаме потреба да се принудиме себеси со сила да правиме нешто. Колку повеќе се движиме кон интринзична мотивација, толку животот ни станува поавтентичен и поисполнет.

Животни цели

Тоа што не води кон задоволувањето на базичните потреби се *личните животни цели*. Животните цели кои се нарекуваат уште и *клучни цели*, *лични стремежи*, *лични проекти*, *животни задачи* и *животни аспирации* или *идни аспирации*, се специфични мотивациски цели според кои ние го насочуваме нашиот живот (Boniwell, 2012).

Процесот на формирање на животните цели е интринзично т.е. внатрешно поттикнат, со цел да се задоволат внатрешните потреби. Животните цели се разликуваат од потребите бидејќи се формираат на свесно ниво. Тие се разликуваат и од вредностите бидејќи вредностите се поширок конструкт и се универзални, и се разликуваат од краткорочните цели бидејќи животните цели го насочуваат животот на луѓето за подолг период. Животните цели се потесно поврзани со намерите на личноста во врска со својот живот. Затоа и овие цели не се универзални, тие се различни за различни култури, се разликуваат од човек до човек во зависност од потребите и животната историја, различни се и во различни фази од животот (Спасовски, 2012).

Врз база на емпириските наоди за проверување на сфаќањето за интринзична и екстринзична мотивација, Kasser и Ryan (1996) ја развиваат својата *концепција за животни цели* или *концепција за аспирации кон интринзични и екстринзични животни цели*. Тие, животните цели ги дефинираат како специфични мотивациски проекции со кои индивидуата го насочува својот живот низ времето. Според оваа концепција, интринзичните животни цели се концентрирани околу три генерални тенденции: тежнеењето кон личен развој (кон развивање и реализирање на личните потенцијали), тежнеењето кон креирање и одржување на значајни релации и врски со лица кои ни се важни, и тежнеењето кон давање на придонес во заедницата.

Екстринзичните животни цели се исто така концентрирани кон три генерални тенденции: тежнеењето кон стекнување на материјално богатство, тежнеењето кон стекнување на статус односно тежнеењето кон стекнување на моќ и слава, и тежнеењето кон вложување на напори околу сопствениот изглед и имиџ (Спасовски, 2012; Spasovski, 2013).

Концепцијата исто така го вклучува и тежнеењето кон одржување на добро здравје, која како засебна цел не е вклучена ниту во екстринзичните ниту во интринзичните цели.

Животните цели даваат структура на животот. Тие подразбираат ангажираност, посветеност, спремност за преземање на активности кои водат кон реализирање на целите. Постојат повеќе фактори кои влијаат на формирањето на животните цели. Семејството, средината, културата и образованието се некои од факторите кои влијаат поединецот, свесно или несвесно, да придава поголема важност на одредени цели. Овие фактори го предизвикуваат постоењето на разлики меѓу луѓето во однос на животните цели и начинот на нивно задоволување.

Фактори кои влијаат на интринзичната мотивација

Голем дел на истражувањата поврзани со интринзичната мотивација се фокусирани на условите и факторите кои влијаат на нејзиното одржување, зајакнување, олеснување, потиснување или намалување.

Deci и Ryan (1985) ја претставиле Теоријата на когнитивна евалуација (Cognitive Evaluation Theory) која има за цел да ги одредува факторите кои ја објаснуваат варијабилноста на интринзичната мотивација. Теоријата била формирана да ги интегрира резултатите од лабораториските експерименти и од студиите на терен за ефектите на наградите, фидбекот и други надворешни настани врз интринзичната мотивација. Оваа теорија претставува субтеорија на Теоријата на самодетерминираност и се фокусира на базичните потреби за компетенција и автономија. Deci и Ryan (1985) истакнуваат дека нивната теорија издвојува социјални и средински фактори кои влијаат на интринзичната мотивација. Социјалните фактори или настани (како на пр. фидбекот, комуникацијата и сл.) кои водат кон чувство на компетенција за време на одредена активност можат да ја зајакнат интринзичната мотивација за таа активност, бидејќи се овозможува задоволување на базичната психолошка потреба за компетенција. Оптималните предизвици и слободата при избор исто така се покажале како ефективни во олеснување на интринзичната мотивација.

Студиите покажале дека за да се зајакне интринзичната мотивација чувството на компетенција не е секогаш доволно, потребно е и присуство на чувството на автономија. Со други зборови, за високо ниво на интринзична мотивација треба да бидат задоволени потребите и за компетенција и за автономија. Односно, автономијата, компетенцијата и

поврзаноста како базични психолошки потреби можат да се користат како механизми за зајакнување на интринзичната мотивација.

Ако потребата за автономија е задоволена и постои слобода на избор, полесно го прифаќаме тоа што го правиме односно повеќе ја цениме причината за кое што правиме нешто. Додека, ако чувствуваме дека нешто ни е наметнато или сме принудени да направиме нешто, тогаш е многу тешко да ја интернализираме таа мотивација.

Поврзаноста со други лица исто така влијае позитивно на интринзичната мотивација. Интринзичната мотивација може да биде висока и во моменти кога не сме директно поврзани со другите, но таа е подолгорочно можна доколку е задоволена потребата за поврзаност. Истото може да се каже и за потребата за компетенција. Чувството на компетентност кое произлегува од успешноста самото по себе е интринзично, наградувачко (Спасовски, 2012).

Доколку се задоволени сите базични психолошки потреби, можно е почесто и подолго време да бидеме високо интринзично мотивирани.

Кога зборуваме за срединските фактори кои влијаат на интринзичната мотивација, истражувањата покажуваат дека екстринзичните награди ја намалуваат интринзичната мотивација, бидејќи наградата ги поместува луѓето од внатрешен локус на надворешен локус на каузалност. Резултатите од една мета-анализа го потврдуваат истото т.е. резултатите покажале дека сите надворешни награди кои се даваат во зависност од извршувањето на задачата влијаат негативно на интринзичната мотивација односно ја намалуваат истата (Deci, Koestner & Ryan 1999).

Истражувањата исто така, покажуваат дека интринзичната мотивација се појавува во услови кога постои слобода на избор во однесувањето, слобода на чувствата и тоа води кон креативност и подобро решавање на проблеми. Сигурното безбедно опкружување кое дава поддршка го овозможува развивањето на интринзичната мотивација, додека заканите, притисоците и наметнатите цели ја загрозуваат истата (Ryan & Deci, 2000a; Ryan & Deci, 2000b).

Мерење на интринзичната мотивација

Во научната литература можат да се сретнат различни операционализации на интринзичната мотивација. Ryan и Deci (2000b), опишуваат два начина на мерење на интринзичната мотивација. Првиот начин се однесува на експерименталното истражување кое се базира на бихевиоралното мерење на интринзичната мотивација кое ја нарекуваат „слободен избор“. Во експериментите каде што се употребува овој начин на мерење, испитаниците се изложени на одредена задача под различни услови (на пример: добивање или не добивање на награда). После одреден период експериментаторот им соопштува на испитаниците дека нема потреба да се занимаваат со задачата и испитаниците се оставени сами во просторијата со задачата која ја извршувале и со други дистрактори. Тука настапува периодот на „слободен избор“ во однос на тоа дали испитаниците ќе се вратат на активноста или не. Се претпоставува дека ако не постои некоја екстринзична причина за вршење на задачата (пр. награда или одобрување), тогаш колку повеќе време поминуваат со задачата, толку се повеќе интринзично мотивирани за истата. Овој начин на мерење е главната основа преку која експериментално се проучува динамиката на интринзичната мотивација.

Вториот начин за мерење на интринзичната мотивација е преку употребувањето на само-известување или само-извештаи за интересот и уживањето во конкретна активност. Експерименталните истражувања се базираат на мерења поврзани со одредени задачи, додека повеќето истражувања на терен употребуваат различни мерки и инструменти.

Инвентарот за интринзична мотивација (Intrinsic Motivation Inventory) (IMI) е инструмент развиен од страна на Ryan (1982). Инвентарот е мултидимензионален и има за цел проценување на субјективното доживување на испитаниците во врска со целната активност во лабораториски експерименти. Истиот е употребен во многу различни експерименти поврзани со интринзичната мотивација и саморегулирањето (self-regulation). Инструментот е составен од шест субскали и го проценува интересот/уживањето, вредноста/корисноста, перцепираната компетенција, напор, чувство на притисок и тензија, перципираната можност за избор за време на вршењето на одредена активност. Неодамна била вклучена и седма субскала која се однесува на доживувањето на поврзаност, меѓутоа се уште не е проверена нејзината валидност. Субскалата за интерес/уживање се однесува на интринзичната мотивација. Иако целокупниот инструмент се нарекува Инвентар за интринзична мотивација, интринзичната мотивација ја проценува само субскалата

интерес/уживање. Затоа и оваа субскала има најмногу ајтеми во споредба со другите субскали. За субскалите перцепиран избор и перцепирана компетенција се вели дека се позитивни предиктори на интринзичната мотивација, додека субскалата за притисок и тензија се смета за негативен предиктор на интринзичната мотивација (<https://selfdeterminationtheory.org/intrinsic-motivation-inventory/>).

Истражувањата на Теоријата на детерминираност кои се фокусирани на аспирациите т.е. на животните цели, акцент ставаат на интринзичните и екстринзичните аспирации. Поточно, истражувањата најчесто се однесуваат на корелатите и последиците од давање на поголема важност на едните или другите аспирации.

Индексот на аспирации (Aspirations Index) (Kasser & Ryan, 1996) има за цел проценување на животните цели односно животните аспирации на луѓето. Инструментот се состои од седум категории на аспирации со по пет ајтеми за секоја категорија. Шест категории се однесуваат на екстринзичните аспирации на богатство, популарност и имиџ, како и на интринзичните аспирации на значајни релации, личен раст и придонес во заедницата. Како последна, седма категорија, се вклучува аспирацијата за добро здравје која не потполно ниту екстринзична ниту интринзична. Испитаниците за секоја аспирација/цел проценуваат колку е истата важна за нив, колку е веројатно да се постигне истата во иднина и до кој степен веќе е остварена таа аспирација/цел. Инструментот дава можност да се калкулира посебен скор за екстринзична и интринзична мотивација т.е. екстринзични и интринзични животни цели/аспирации.

Субјективна добросостојба

Низ историјата, филозофите и религиозните лидери сугерирале дека некои карактеристики како што се љубовта или мудроста, се кардинални елементи на исполнетото постоење, т.е. егзистирање. Многу од нив сметале дека присутноста на задоволството и пријатноста и отсуството на болка се дефинирачки карактеристики на постоењето. За суштината и елементите на субјективната добросостојба се зборувало и во најраната антика, и така низ историјата идеите за среќата и тоа што денес го нарекуваме субјективна добросостојба суштински се менувале, со периодични влијанија на религијата, филозофијата, па и општественото уредување (McMahon, 2008 според Спасовски, 2012).

Низ различните периоди, најчесто акцентот бил ставен на третирањето на психолошките растројства и психопатолошките појави кај луѓето, меѓутоа, со тек на време, студиите за субјективната добросостојба овозможиле да се појави и интересот за позитивните психички состојби, за чинителите на оптималниот раст и развој на личноста и унапредувањето на добросостојбата. Субјективната добросостојба, се однесува на разновидни евалуации, проценки (позитивни и негативни) кои луѓето ги прават во врска со своите животи. Конструктот „субјективна добросостојба“, подразбира психичка состојба на оптимално функционирање на индивидуата, кое е во насока на реализирање на своите потенцијали и лично унапредување (Спасовски, 2012).

Во 1969, Norman Bradburn (според Diener, Lucas & Oishi, 2002), укажал дека пријатните и непријатните доживувања се на некој начин независни едни од други и имаат различни корелати – тие не се едноставно само спротивни еден на друг. Затоа, и двете доживувања треба да се проучуваат посебно за да се добие целосна слика за добросостојбата на индивидуата. Ова откритие имало значајни импликации за областа на субјективна добросостојба. Показало дека обидите на клиничката психологија да ги елиминира негативните состојби не значи и дека ќе негува позитивни состојби. Елиминацијата на болката не значи и согласно зголемување на задоволството. Не значи дека светот ќе биде посреќно место ако се ослободи од тага и анксиозност (Diener, Lucas & Oishi, 2002).

Со големиот број на студии и истражувања во врска со среќата и субјективната добросостојба кои даваат бројни информации за истите, областа на субјективна добросостојба постепено се претворила во наука. Биле публикувани голем број на книги и прирачници, кои давале темелни прегледи од областа на субјективна добросостојба, со што

и оваа научна сфера се развила рапидно. Според Ed Diener (2002) една од причините за ваквиот развој е и тоа што луѓето од Западните држави имаат постигнато ниво на материјално изобилство и здравје, што им овозможува да одат подалеку од едноставното преживување, односно да одат кон потрагата на подобар живот. Луѓето од светот влегуваат во „фаза“ во која одат подалеку од економскиот просперитет и се занимаваат со прашања поврзани со квалитетот на животот. Проучувањето на субјективната добросостојба цветаше низ годините поради зголемениот тренд на индивидуализам во светот. Индивидуалистите се занимаваат со сопствените чувства и верувања, така што субјективната добросостојба кореспондира добро со Западниот „дух на времето“. Исто така, областа стана популарна бидејќи истражувачите беа успешни во развивањето на научни методи за проучување на субјективната добросостојба, поради овие причини, може да се заклучи дека проучувањето на субјективната добросостојба расте во една голема научна и применета дисциплина.

Дефинирање на субјективната добросостојба

Во науката многу често се случува поимот субјективна добросостојба да се поистоветува со поими кои имаат слично значење или се користат во сличен контекст, а кои всушност претставуваат поими со можеби пошироко или поспецифично или пак поразлично значење. Најчесто тоа се случува со терминот *среќа*. Многу автори терминот *среќа* и субјективна добросостојба ги употребуваат наизменично или како синоними. Нобеловецот Daniel Kahneman (1999) овие два термина ги употребува како синоними. Затоа и при дефинирање на субјективната добросостојба тој го потенцира доживувањето на пријатност. Според него *среќата* може да се мери објективно, но треба да бидеме внимателни дали таа проценка се однесува на *среќата* т.е. субјективната добросостојба во конкретниот момент или пак се базира на сеќавањата за тоа доживување. Kahneman верува дека објективното мерење на *среќата* е можно преку собирање на просек на повеќекратни проценки на расположенијата на луѓето во текот на еден временски период. На овој начин, проценката на *среќа* не би имала потреба да биде поврзана со меморијата и ретроспективните сеќавања (Boniwell, 2012).

Diener, Lucas и Oishi (2002) субјективната добросостојба ја дефинираат како когнитивна и афективна евалуација на поединецот на сопствениот живот. Оваа евалуација

вклучува емоционални реакции на настани, како и когнитивни проценки на задоволството и исполнувањето од животот. Според нив субјективната добросостојба е широк концепт којшто вклучува доживување на пријатни емоции, ниско ниво на негативни расположенија и високо ниво на задоволство од животот. Штом субјективната добросостојба опфаќа евалуација на животот во однос на когнитивните и афективните објаснувања, може да кажеме дека *когнитивниот дел* на субјективната добросостојба е изразен преку задоволството од животот. Задоволството од животот подразбира општо задоволство од специфичните домени од животот, како задоволство од академските постигнувања, работата и професијата, бракот, социјалните врски и сл. (Diener & Lucas, 2000 според Спасовски, 2012). Може да се каже дека поединецот е задоволен кога не постои воопшто или пак постои мала дискрепанца или несовпаѓање помеѓу сегашноста и она што се смета за идеална или заслужена ситуација. Од друга страна, незадоволството е резултат на значителна дискрепанца помеѓу сегашните услови и идеалната ситуација. Незадоволството може да биде и резултат на постојаното споредување на себеси со другите.

Задоволството од животот е чувство на задоволство со тоа како нештата во животот се одвиваат, при што не е нужно тие да бидат пријатни (Спасовски, 2012).

Афективниот елемент на субјективната добросостојба се однесува на емоционалниот дел на истата и ги опфаќа позитивните и негативните расположенија и емоции кои се поврзани со нашите секојдневни доживувања. Според здравиот разум треба да се чувствуваме посреќни ако доживееме високи интензивни позитивни емоции и не многу чести негативни емоции, меѓутоа истражувањата покажуваат дека тоа не е така. Тие покажуваат дека за субјективната добросостојба поважно е почесто да се доживеат позитивни емоции отколку нивниот интензитет (Ryan & Deci, 2001). Дури се чини дека интензивните позитивни емоции доаѓаат со непосакувани последици бидејќи честопати по нив следуваат периоди на ниска афективност. Исто така, тие можат негативно да влијаат и врз проценката на позитивните искуства кои следуваат а кои се помалку интензивни (Diener et al., 2002).

Таткото на позитивната психологија Martin Seligman, субјективната добросостојба ја дефинира преку 5 компоненти, и тоа: позитивни емоции (тука се опфатени среќата и задоволството од животот), ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување. Seligman прави разлика меѓу термините *среќа* и *субјективна*

добросостојба. Според него терминот среќа е многу често употребуван во различни контексти и е еднодимензионален, што значи дека акцентот е ставен само на тоа да се чувствуваме добро и да се обидеме тоа чувство да го максимизираме. Субјективната добросостојба, од друга страна, е многу повеќе од тоа. Таа претставува комбинација на добро чувство, на имање смисла во животот, добри релации со луѓето, ангажираност и постигнување. Акцентот во субјективната добросостојба е ставен во максимизирање на сите пет елементи (Seligman, 2011).

Моделот на субјективна добросостојба на Seligman ќе биде подетално опишан понатаму во текстот.

Хедоничка и Евдаимоничка традиција во проучувањето на субјективната добросостојба

Во областа на субјективна добросостојба присутни се две традиции или два пристапа на проучување на истата. Овие две традиции се базираат на две посебни филозофии. Едната традиција многу добро го покрива поимот *хедонизам* и го потенцира стремежот за максимизирање на задоволството (позитивната афективност) и минимизирањето на болката (негативната афективност). Корените на ова гледиште можат да се најдат кај грчкиот филозоф Аристипа од 4. век п.н.е., според кој целта на животот е постигнување на што поголемо ниво на задоволство и според кој среќата претставува збир на хедонистички моменти. Понатаму ова гледиште го следеле и Утилитарните филозофи, како и многу други филозофи (Ryan & Deci, 2001).

Според овој *хедонички* пристап, субјективната добросостојба подразбира присуство на пријатни емоции и задоволство од животот (Kahneman et al., 1999 според Спасовски, 2012). Односно, хедоничката добросостојба го потенцира задоволството, пријатните емоции, уживањето, релаксирањето т.е. се однесува на среќата во нејзината најбазична термиолошка смисла.

Неретко се случува хедоничкото сфаќање на субјективната добросостојба да биде напаѓано и критикувано поради тоа што се базира само на хедонизам т.е. само на задоволства и среќа. Спасовски (2012) смета дека ова е неиздржано бидејќи себerealизирањето е имплицитно присутно и во хедоничката традиција преку проценката

на задоволството од животот. Тој исто така потенцира дека секоја проценка во нашиот живот содржи и емоционална компонента, така што емоционалните проценки на релевантните настани се многу повеќе од само потрага по среќа и задоволства. И бидејќи релевантните проценки се неодвоив дел од нашиот психички живот, може да се каже дека тие се имплицитно присутни и во евдаимоничката традиција.

Вториот пристап е *евдаимоничката* традиција. Според овој пристап субјективната добросостојба не е само среќа, туку претпоставува актуелизација на човековите потенцијали (Спасовски, 2012). Концептот на евдаимонија за прв пат го спомнува Аристотел, кој сметал дека вистинската среќа се постигнува преку водење на доблесен живот, односно преку остварување на нашиот „даимон“ т.е. вистинска природа. Според него, остварувањето на човечкиот потенцијал е крајната цел на човекот. Понатаму низ историјата, оваа идеја била развиена од страна на различни мислителци, филозофи и психолози. Хуманистичките психолози Abraham Maslow и Carl Rogers се сметаат за првите „евдаимонисти“ во дваесеттиот век. Според хуманистичката психологија, луѓето имаат слободна волја и прават избори кои влијаат на нивната добросостојба. Тоа што ја разликува хуманистичката психологија од другите перспективи е вербата во тенденцијата за актуализација којашто претставува основна мотивација за растот (Boniwell, 2012).

Терминот „евдаимонија“ за прв пат во психологијата го вовел Waterman (1993, според Спасовски, 2012) и според него состојбата на евдаимонија настапува кога носечките активности на луѓето се конгруентни на нивните вредности.

Во 2000-те години, Waterman (2003, 2008) се обидува да даде опис на евдаимоничката добросостојба со нешто што тој го нарекува *лична експресивност*. Според него евдаимоничката добросостојба се доживува преку ангажирање во активности кои го исполнуваат поединецот, кои прават да се чувствува жив, кои ги предизвикуваат неговите потенцијали. За него, евдаимоничката добросостојба не ја исклучува хедоничката среќа бидејќи постои тенденција личната експресивност да биде придружена со чувства на хедоничко уживање.

Евдаимоничката добросостојба подразбира стремеж кон нешто поголемо, вложување на напор и освојување на предизвиците во потрага по личен раст или придонес кон нешто поголемо од себе. Но, треба да се потенцира дека не може да се каже за

хедоничката или евдаимоничката добросостојба дека едната е подобра од другата, бидејќи и двата конструкти содржат важни и значајни аспекти.

Постојат повеќе теории и модели кои се опфатени со релативно широкиот концепт на евдаимонијата. Еден таков модел е *моделот за психолошка добросостојба* на психологот Carol Ryff. Ryff анализираше повеќе различни пристапи кон среќата во различни сфери на психологијата и заклучила дека добросостојбата се состои од 6 компоненти, и тоа: *себеприфакане* (способност да се препознаат и да се прифатат сопствените силни и слаби страни), *целисходност на животот* (да се има цели кои му даваат смисла и правец на животот), *личен раст* (реализирање на личните таленти и потенцијали), *позитивни релации со другите* (имање на блиски, ценети односи со значајните други), *срединска компетентност* (environmental mastery – способност за ефективно менаџирање на животот, барањата на секојдневниот живот и околната средина), *автономија* (сила да се следат личните убедувања дури и ако одат против конвенционалната мудрост) (Ryff & Singer, 1998; Ryff, Singer & Love, 2004).

Ryff направила повеќе студии кои даваат емпириска поддршка на нејзиниот модел, но постојат и други студии од други истражувачи кои сметаат дека сите шест компоненти можат да бидат опфатени со само две димензии (McGregor & Little, 1998).

Во рамки на евдаимоничката традиција може да се спомене и *моделот на Keyes* (1998). Keyes зборува за социјална добросостојба и го потенцира надминувањето на социјалните предизвици и доброто функционирање во општеството. Неговиот модел се состои од пет димензии: *социјална интеграција* (чувство дека сме дел од општеството), *социјално прифаќање* (доверба и прифаќање на другите), *социјален придонес* (верба на поединецот дека е значаен и дека може да даде свој личен придонес во општеството), *социјална актуелизација* (верување дека општеството има потенцијали кои ги реализира преку своите граѓани и институции) и *социјална кохерентност* (разбирање и наоѓање смисла во социјалната средина).

Еден друг евдаимонички модел е и *Теоријата на самодетерминираност* која е развиена од страна на Edward L. Deci и Richard M. Ryan. Според оваа теорија постојат три базични потреби коишто се универзални односно кои можат да се најдат низ различни култури и времиња. Тие базични потреби се потребите за автономија, компетенција и поврзаност. Според Теоријата на самодетерминираност кога овие базични потреби се

задоволени, мотивацијата и добросостојбата се зајакнуваат, додека кога се ограничени тоа негативно влијае на нашето функционирање (Ryan & Deci, 2000a). Моделот на евдаимонија кој се базира на Теоријата на самодетерминираност потенцира дека евдаимоничкото живеење се карактеризира со потрага по интринзични цели и вредности, процеси кои се автономни, постојана свесност и однесување коешто ги задоволува базичните психолошки потреби. Овие аспекти на евдаимоничкото живеење имаат позитивно влијание врз добросостојбата бидејќи го олеснуваат задоволувањето на базичните психолошки потреби (Ryan, Huta & Deci, 2008). Ryan и Deci сметаат дека постои голема разлика меѓу Моделот за психолошка добросостојба и Теоријата на самодетерминираност бидејќи во нивниот модел автономијата, компетенцијата и поврзаноста ја негуваат добросостојбата додека во моделот на Ryff тие се користат како концепти за дефинирање на добросостојбата (Boniwell, 2012).

Многу истражувачи сметаат дека потребни се понатамошни студии и истражувања на изворите на добросостојба и среќа и од двете традиции, и од хедоничката и од евдаимоничката. Според Henderson и Knight (2012) повеќето истражувачи се согласуваат дека хедонијата и евдаимонијата не треба да се третираат како поединечни, различни и ексклузивни, бидејќи тие оперираат во тандем, односно оперираат заедно во синергија. Тие сметаат дека прочувањето на комплементарноста на хедоничките и евдаимоничките модели е исто толку важно како и проучувањето на нивните разлики.

Постои општ консензус дека најпосакувана состојба е таа која се карактеризира и со хедонички и со евдаимонички извори и исходи. Така, постојат истражувачи кои ги комбинираат двете концептуализации со цел посеопфатно третирање на добросостојбата.

Меѓу првите кои што предложиле еден интегриран модел на добросостојба е и таткото на позитивната психологија Martin Seligman. Seligman во 2002 год., го претставува моделот на *автентична среќа*, во кој тој прави разлика меѓу пријатниот живот, добриот живот и значајниот живот. Според него, пријатниот живот е посветен на следењето на позитивните емоции, во добриот живот, акцентот е ставен на карактерните моќи коишто поединецот би ги користел за да обезбеди ангажираност, додека значајниот живот се однесува на користењето на моќите за нешто што е значајно и поголемо од нас. Односно, како главни елементи кои ја дефинираат среќата Seligman ги издвојува: позитивните емоции, личната ангажираност и смислата во животот (Seligman, 2002).

Според Seligman, Parks и Steen (2004) во овој модел димензијата на пријатност т.е. позитивните емоции се поврзани со хедонијата, додека димензијата смисла на животот е поврзана со евдаимонијата. Димензијата на ангажираност е на некој начин изедначена со состојбата на тек (flow) која што претставува состојба која се карактеризира со целосна внесеност на поединецот во активноста која ја врши и каде што вештините на поединецот и тежината на активноста се на исто ниво, односно и двете се на високо ниво (Csikszentmihalyi, 1997). Многу често состојбата на тек е индуцирана од активности кои го поддржуваат личниот раст и развој, така што може да се каже дека постои еден вид на теоретска поврзаност меѓу состојбата на тек и евдаимонијата, но исто така, состојбата на тек може да се постигне и преку активности кои немаат толку длабока смисла за поединецот односно со активности кои се повеќе поврзани со хедоничкото уживање, затоа ангажираноста треба да се смета за различна но исто така и поврзана со евдаимонијата.

На моделот на автентична среќа, се базира и истражувањето на Peterson, Park и Seligman (2005). Предмет на ова истражување било задоволството од животот и ориентацијата кон среќа која се постигнува преку три патеки: преку задоволство т.е. позитивни емоции, ангажираност и смисла во животот. Авторите сакале да проверат која патека до колкав степен допринесува за среќата. Резултатите од истражувањето покажале дека сите три патеки се значајни предиктори на среќата и задоволството од животот, но најголем дел од варијансата објаснувале ангажираноста и смислата во животот.

Во 2011 год., моделот на автентична среќа е надградуван во *модел за добросостојбата*. Како прво, Seligman го одвојува значењето на субјективната добросостојба од значењето на терминот „среќа“ и додава уште два елементи во неговиот модел. Така, неговиот модел ја дефинира субјективната добросостојба низ пет елементи или компоненти: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување (Seligman, 2011). Моделот за добросостојба на Seligman е исто така познат и со зборот PERMA кој што претставува акроним од првите букви на сите пет компоненти на англиски јазик. Елементот или компонентата *позитивни емоции* се однесува на голем број различни позитивни емоции кои се доживуваат, како: радост, љубов, благодарност, надеж, интерес, гордост итн.; *ангажираност* се однесува на вистинска ангажираност и фокусирање во одреден проект, задача или ситуација и доживување на состојба на тек (flow); *позитивни социјални врски* се однесува на позитивните врски кои

поединецот ги има со партнерот/ката, пријателите, колегите, семејството, децата и заедницата; *смисла во животот* се однесува на смислата, значењето и целта во животот, додека *достигнување* се однесува на вештина, компетентност и достигнувања во различни сфери во животот. Развојот на секој од овие елементи придонесува во развојот и унапредувањето на целокупната добросостојба (Seligman, 2011).

Martin Seligman го одвојува значењето на субјективната добросостојба од значењето на терминот „среќа“ бидејќи според него среќата е потесно врзана за весело расположение односно за хедонизам, додека елементите на ангажираност и смисла во животот можат да се сметаат за евдаимонички и не мора да бидат значително емоционално изразени (Спасовски, 2012). Истражувањата на Seligman и неговите колеги покажуваат дека кога луѓето се ангажираат во хедонички активности, на пример: одмор, забава и сл., тие доживуваат многу пријатни чувства, поенергични се и имаат ниска негативна афективност. Всушност, за време на овие активности тие се посреќни од луѓето што се ангажираат во евдаимонички активности. Меѓутоа, долгорочно гледано тие што имаат евдаимонички стремежи (тие коишто работат на развивање на сопствените потенцијали и вештини, учењето на нови работи и сл.), се позадоволни од животот (Huta et al., 2003 според Boniwell, 2012).

Теории на субјективната добросостојба

Diener, Lucas и Oishi (2002), сметаат дека теориите кои ја проучуваат среќата и субјективната добросостојба можат да бидат категоризирани во три групи: 1. теории за задоволување на потребите и целите, 2. процесни теории или теории на активност, 3. теории на генетика и личностна предиспозиција. Првата група на теории се однесува на идејата за намалување на тензијата и се базира на принципот на задоволство на Фројд и моделот на хиерархија на мотиви на Маслов. Незадоволените потреби и неостварените цели создаваат тензија кај поединецот, којашто тензија се намалува со задоволување на потребите и остварување на целите. Така што, според овие теории намалувањето на болка и задоволувањето на биолошките и психолошките потреби води кон среќа. Односно, среќата се појавува откако потребите се задоволени и целите се остварени. Овие теории на среќата гледаат како на крајна состојба кон која се насочени сите активности.

Втората група на теории, на среќата и добросостојбата гледаат како на процес кој сам по себе е задоволувачки. Според овие теории среќата се наоѓа во самите активности кои водат до неа. Оваа идеја е прифатена од многу теоретичари и истражувачи кои потенцираат дека самата ангажираност во некоја одредена активност може да обезбедува среќа. Како пример за тоа може да се наведе учењето на Csikszentmihalyi (1997) според кој луѓето се најсреќни кога се ангажирани во интересни активности кои за нив имаат смисла и кои се во согласност со нивните вештини, односно кога се во состојба на тек.

Идеите од првите две групи на теории се прифатени од теоретичарите и истражувачите на животните цели, според кои поставувањето на животни цели и насоченоста и посветеноста кон нивно остварување се добри индикатори на добросостојбата. Теориите на животни цели при објаснување на субјективната добросостојба ги комбинираат и елементите на намалување на тензијата и активностите кои даваат задоволство. Овие две групи на теории исто така истакнуваат дека среќата и добросостојбата се променливи. Тие се менуваат во зависност од условите, состојбите и околностите кај човекот и неговиот живот. Така, за разлика од нив, третата група на теории ја потенцира стабилноста на среќата и добросостојбата.

Третата група на теории се базира на генетските истражувања. Според овие теории, субјективната добросостојба има одредена конзистентност и стабилност поради тоа што во основата постои генетска компонента односно предиспозиција. Постои одреден степен на склоност кај луѓето да бидат среќни или несреќни. Истражувањата направени со монозиготни и дизиготни близнаци како и истражувањата кои ја испитуваат поврзаноста на среќата со големите пет карактеристики на личност ги поддржуваат овие теории. Tellegen и соработниците (1988, според Diener, Lucas и Oishi, 2002) направиле споредба меѓу монозиготните и дизиготните близнаци кои биле одгледани и растени одвоено или заедно. Резултатите од споредбите меѓу различните типови на близнаци, покажале дека генетската варијација предвидува 40% од позитивната емоционалност и 55% од негативната емоционалност. Односно, истражувањата покажале дека генетското наследство објаснува 50% од субјективната добросостојба (Diener и Diener, 2003; Lucas & Diener, 2009).

Во различни научни дисциплини па и во психологијата можат да се сретнат пристапите *bottom-up* (од дното нагоре) и *top-down* (од врвот надолу). Овие пристапи се

користат и за објаснување на детерминантите на субјективната добросостојба. Diener (2009) ја опишува разликата меѓу нив.

Теориите од дното нагоре произлегуваат од ставот дека среќата едноставно претставува збир на повеќе мали задоволства. Според овие теории, кога поединецот проценува дали неговиот живот е среќен или не тоа го прави со проценување на поединечните моменти од неговиот живот. Што значи дека, според овој пристап, среќниот живот претставува акумулирање на среќни моменти. Ако се земе предвид горенаведената категоризација предложена од Diener, Lucas и Oishi (2002), може да се каже дека во *теориите од дното нагоре* спаѓаат теориите за задоволување на потребите и целите како и процесните теории или теории на активност.

Теориите од врвот надолу, од друга страна, произлегуваат од тврдењето дека генетските предиспозиции и карактеристиките на личноста влијаат на начинот на кој поединецот ги перцепира и реагира на настаните. Така што, во зависност од тоа настаните можат да бидат интерпретирани како позитивни или негативни. Според овие теории, среќата не подразбира толку среќни чувства, колку што подразбира склоност да се реагира на среќен начин. Во *теориите од врвот надолу* спаѓаат теориите на генетика и лична предиспозиција од категоризацијата на Diener, Lucas и Oishi (2002).

Diener (2009) ги спомнува теличките теории (*telic theories*) на субјективна добросостојба, коишто во суштина се истите теории од првата група на теории за задоволување на потребите и целите од категоризацијата на Diener, Lucas и Oishi (2002). Односно, теличките теории на субјективна добросостојба сметаат дека среќата се постигнува кога се задоволува некоја потреба или пак се остварува некоја цел. Diener (2009) исто така ги спомнува и теориите на задоволство и болка (*pleasure and pain*), асоцијационистичките теории (*associationistic theories*) и теориите на судење/пресуда (*judgment theories*).

Според теориите на задоволство и болка, задоволството и болката се тесно поврзани, така што за да се постигне одредено задоволство или да се дојде до состојба на добросостојба треба да се надминат одредени болки страдања и недостатоци.

Според асоцијационистичките теории кога го проценуваме сопствениот живот тоа го правиме според моменталните афекти кои ги доживуваме. Односно, ние создаваме

асоцијација меѓу моменталната афективна состојба и настаните кои ги проценуваме, така што тие настани ги обојуваме со истата афективност која ја доживуваме во моментот.

Теориите на судење/пресуда постулираат дека среќата произлегува од споредбата меѓу одреден стандард и актуелните услови. Ако станува збор за социјална компарација, тогаш како поставен стандард може да биде земен некој друг човек, или пак како стандард може да биде земен животот на поединецот во минатото, некоја негова поставена цел или очекување. Според овие теории, ако актуелните услови или актуелната состојба го надмине поставениот одреден стандард тогаш се појавува среќа.

Фактори кои влијаат на субјективната добросостојба

Кога зборуваме за тоа што е важно за субјективната добросостојба и за среќата, анализирајќи дали се тоа пријателите, здравјето, возраста, нивото на образование и сл., забележуваме дека постојат голем број на фактори кои влијаат на субјективната добросостојба и кои се поврзани со неа. Многу често се случува одредени фактори кои се сметаат за причинители на среќата т.е. на субјективната добросостојба да бидат и последици на истата. Односно, оваа врска е двонасочна. Истражувањата покажуваат дека луѓето кои се среќни се подобри и поуспешни во одредени области на животот, како што се: социјалните односи, работата и заработувањето, здравјето и животниот век. Треба да се напомене дека не само што успехот во овие области предизвикува добросостојба, туку и обратно, постојат докази дека и добросостојбата всушност предизвикува успех во овие животни области.

Здравите социјални контакти се клучни и базични за среќа. Постојат докази дека среќните луѓе имаат подобри семејства, пријатели и односи базирани на поддршка, во споредба со луѓето со ниско задоволство од животот. Според истражувањата, имањето на врски кои се базираат на поддршка го зголемува нивото на субјективна добросостојба (Diener & Biswas, 2008 според Diener & Ryan, 2011). Општо земено, луѓето се посреќни кога се со други луѓе, тоа е докажано во бројни студии. Исто така, докажано е дека социјалните врски, поврзувања, како што е бракот, ја зголемуваат субјективната добросостојба. Односно, лицата во брак, во просек се посреќни од лицата кои не се во брак и оние кои се разведени или разделени. Додека, смртта на едниот сопруг влијае на нагло паѓање на

задоволството од животот, со потреба од пет до седум години за вдовецот/ицата да го постигне нивото на задоволство од животот кое го имал/а пред да почине сопругот/сопругата (Diener & Ryan, 2011). Бракот предизвикува нагло растење на субјективната добросостојба, кое што после одреден период паѓа, меѓутоа не паѓа на почетното ниво туку останува на повисоко ниво од почетното пред бракот (Bonniwell, 2012). Проучувајќи ги секојдневните интеракции на луѓето и социјалните врски, јасно е дека односите базирани на поддршка предизвикуваат одреден степен на добросостојба.

Според истражувањата, постои поврзаност меѓу субјективната добросостојба и работата и приходите. Иако, општо земено се мисли и верува дека тие што имаат повисоки приходи се и посреќни, новите студии покажуваат дека е поголема веројатноста среќните луѓе да заработуваат повеќе и да имаат повисоки приходи без оглед на нивната професија. Истражувањата направени во повеќе држави низ светот покажуваат дека среќата предизвикува економски успех и успех во кариера (Graham & Pettinato, 2002, Marks & Fleming, 1999 според Diener & Ryan, 2011).

Постојат доволно позитивни асоцијации меѓу здравјето и животниот век и субјективната добросостојба. Така што, постои тенденција луѓето кои го оценуваат своето здравје како „добро“ или „одлично“ да доживуваат повисока субјективна добросостојба во споредба со тие кои го оценуваат своето здравје како „средно“ или „сиромашно“. Според една мета-анализа самооценувањето на општото здравје е потесно поврзано со субјективната добросостојба отколку оценувањето на здравјето од страна на лекар. Врската меѓу здравјето и субјективната добросостојба може да биде обострана. Постојат докази дека субјективната добросостојба придонесува за подобро здравје. Луѓето кои се среќни имаат подобро здравје и живеат подолго. Тие имаат посилен имунитет, подобро кардиоваскуларно здравје, развиваат здрави навики, поретко имаат болести кои се резултат на животниот стил што го водат (како што се зависности од алкохол и дрога) (Diener & Ryan, 2011).

Среќата и добросостојбата се важни не само за индивидуата туку и за општеството. Луѓето кои се среќни се поалтруистични, почесто се ангажираат во просоцијални активности, тие се посоработливи, имаат поголема доверба во државата, владата и армијата, поголема поддршка кон демократијата, пониска нетолерантност кон имигранти и други раси на луѓе. Среќата на граѓаните на едно општество е резултат на едно структурално

поздраво и безбедно општество, но исто така високото ниво на субјективна добросостојба може да создаде постабилно општество (Diener & Ryan, 2011).

Истражувањата даваат податоци и за поврзаноста на субјективната добросостојба со персоналните фактори: *согласност, отвореност, совесност, екстраверзија, и невротичизам*, коишто ги издвојуваат Costa и McCrae (Costa & McCrae, 1992 според Спасовски, 2012). Според истражувањата постои позитивна корелација помеѓу задоволството од животот и факторот *екстраверзија* којшто има диспозиција кон позитивна афективност, и негативна корелација помеѓу задоволството од животот и факторот *невротичизам* којшто има диспозиција кон негативна афективност. Субјективната добросостојба позитивно корелира и со потфакторите *идеи* и *вредности* од факторот *отвореност*, како и со потфакторот *попустливост* од факторот *согласност* (Спасовски, 2012). Мета-анализата на 148 студии спроведена од страна на DeNeve и Cooper (1996) покажува дека од 137 карактеристики на личноста кои биле проучени, следните покажуваат поврзаност со субјективната добросостојба: доверба, емоционална стабилност, локус на контрола, отсуство на тензија, себеценење/себепочитување, отсуство на невротичизам, екстраверзија, согласност, потиснатост – одбранбеност при соочување со тешкотии во животот (Boniwell, 2012).

Истражувањата покажуваат дека не постои значајна поврзаност меѓу субјективната добросостојба и демографските карактеристики, како што се: пол, возраст, образование и етничка припадност.

Меѓу бројните фактори кои влијаат на субјективната добросостојба се наоѓа и културата, односно културните разлики во однос на начинот на кој луѓето го сфаќаат значењето на субјективната добросостојба и во однос на стремежите кон среќата.

Истражувањата покажуваат дека иако сите култури ја ценат среќата т.е. добросостојбата, постојат културни варијации во однос на тоа како ја дефинираат истата. Според нив, доживувањето на субјективната добросостојба може да е универзална, меѓутоа нејзиното значење останува комплексно и поврзано со културата. На некој начин може да се каже дека влијанието на културата врз субјективната добросостојба е фундаментална, бидејќи културата не само што обезбедува специфичен сет на концепции за субјективната добросостојба, туку и конструира специфични патеки за нејзино остварување.

Според Tov и Diener (2007) некои од позначајните наоди кои произлегуваат од младата област на субјективна добросостојба и културата се: луѓето кои живеат во индивидуалистички култури се посреќни од тие што живеат во колективистички општества; психолошките атрибути кои го карактеризираат селфот (на пр. себепочитување, самоконзистентност) се порелевантни за среќата на Западните индивидуалисти отколку за среќата на колективистите; и самоевалуацијата на среќата е поврзана со различни видови на искуства и доживувања низ културите. Diener и Diener (2003), сметаат дека индивидуалистичките и колективистичките општества имаат и позитивни и негативни страни. Индивидуалистичките општества даваат поголема лична слобода на луѓето и во просек луѓето во општествата со ваква ориентација изразуваат повисоко ниво на субјективна добросостојба. Меѓутоа, се покажало и дека патолошките манифестации како самоубиства, разводи и криминал се почести во индивидуалистичките отколку во колективистичките општества. Едно објаснување за овој парадокс може да биде и тоа што луѓето во индивидуалистичките општества добиваат признание за своите успеси, но исто така и посилно ги чувствуваат неуспесите и поразите. Во колективистичките култури, проширените семејства можат да ја ограничат слободата на поединецот, меѓутоа истовремено обезбедуваат и еден вид на заштита од осаменост и од непостојани/неприфатливи или девијантни однесувања.

Бројните студии на близнаци кои биле одгледани заедно или одвоено и студиите на посвоени деца покажуваат дека генетското наследство игра значајна улога во нивото на субјективна добросостојба. Се покажало дека половина од варијансата на субјективната добросостојба (50%) се должи на гените. Според истражувањата, идентичните т.е. монозиготните близнаци кои се одгледани и пораснати одвоено имаат послично ниво на субјективна добросостојба од дизиготните близнаци кои се одгледани и пораснати заедно (Diener и Diener, 2003; Lucas & Diener, 2009). Треба да се напомене дека останатиот дел од варијансата на субјективната добросостојба се должи на животните настани и активностите на личноста. Како ќе се манифестира генетското наследство на субјективната добросостојба зависи од срединските фактори и искуството.

Мерење на субјективната добросостојба

Кога погледнуваме низ историјата на областа на субјективна добросостојба, забележуваме дека повеќе различни истражувачки влијанија се присутни во нејзиното минато. Првите истражувања на добросостојбата се одвивале во рамки на социолошките истражувања за одредување на квалитетот на живот и влијанието на демографските фактори (како приходи и брак) врз субјективната добросостојба. Влијание врз мерењето на субјективната добросостојба имале и истражувањата од областа на менталното здравје, кои имале за цел да ја прошират идејата на ментално здравје од само отсуство на симптоми на болест кон присуство на среќа и добросостојба. Дополнително влијание имале и истражувањата од областа на социјална и когнитивна психологија каде што фокусот бил ставен на влијанието на различните стандарди и адаптации врз чувството на добросостојба кај луѓето. Поради различните влијанија, се користат најразлични методи за мерење на субјективната добросостојба како анкети, прашалници, лабораториски експерименти, интензивни студии на поединци и сл. (Diener, Oishi & Lucas, 2003).

Првите инструменти кои се користеле за мерење на субјективната добросостојба најчесто содржеле само едно прашање кое се однесувало на среќата и на задоволството од животот. Психометриските проценки покажале дека овие скали со еден ајтем поседуваат одредена валидност, меѓутоа како што се развивала областа на субјективна добросостојба се појавиле скали со повеќе ајтеми кои имале многу повисока валидност и релијабилност од инструментите со еден ајтем. Така, денес се достапни голем број на инструменти кои ја мерат субјективната добросостојба или некој нејзин аспект.

Субјективната добросостојба се мери на различни начини, меѓутоа сите техники и инструменти кои најчесто се применуваат за мерење на истата, се базираат на самопроценка од страна на испитаниците. Оттука, се појавува и прашањето околу валидноста на овие мерки за субјективната добросостојба добиени од самопроценка. Проблемот се состои во тоа што испитаниците можат поради различни причини да не ја кажат вистината односно да лажат, можат да бидат пристрасни поради меморијата или поради несвесните одбранбени механизми, и токму поради овие причини се предлага мерењето на субјективната добросостојба да биде придружено со други методи и техники, како набљудување на однесувањето, проценка од членови на семејството, блиски пријатели или колеги, запишување на тековното чувство на субјективна добросостојба, брзина на присетување на

позитивни искуства и сл. Треба да се напомене дека иако станува збор за самопроценка, истражувањата ја потврдуваат валидноста на овие методи. Во многу истражувања се покажало дека мерките кои се добиени од повеќе различни извори како интервју, проценки од блиски лица, набљудување на однесувањето и сл., високо корелираат со самопроценките (Diener & Suh, 2000 според Спасовски, 2012).

Најпознат инструмент за мерење на когнитивната компонента на субјективната добросостојба т.е. за мерење на задоволството од животот е инструментот SWLS – Satisfaction with Life Scale (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985), додека за мерење на афективната компонента најчесто се користи PANAS – Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Се смета дека лицата кои имаат високо ниво на задоволство од животот и позитивна афективност имаат и високо ниво на субјективна добросостојба. Низ истражувањата можат да се сретнат и други скали кои се наменети за мерење на среќата којашто ја претставува афективната страна на добросостојбата, како што се SHS – Subjective Happiness Scale (Lyubomirski & Lepper, 1999) и OHQ – Oxford Happiness Questionnaire (Hills & Argyle, 2002) коишто го мерат општото ниво на субјективна среќа. Исто така, низ истражувањата може да се сретне и скалата TSWLS – Temporal Satisfaction With Life Scale (Pavot, Diener & Suh, 1998), којашто ја мери когнитивната компонента на субјективната добросостојба т.е. го мери задоволството од животот во минатото, сегашното задоволство од животот и задоволството од животот во иднина.

Од останатите инструменти кои се користат за мерење на субјективната добросостојба можат да се издвојат и Psychological Well-Being Scale (Ryff & Keyes, 1995) која ја мери добросостојбата составена од 6 компоненти: себеприфатаност, целесходност на животот, личен раст, позитивни релации со другите, срединска компетентност и автономија, како и OTH – Orientations to Happiness (Peterson, Park & Seligman, 2005) и AHI – Authentic Happiness Inventory (Seligman, 2011) кои се базираат на моделот на автентична среќа на Seligman (2002).

Во 2016 год., Butler & Kern го претставуваат инструментот PERMA Profiler којшто се базира на петкомпонентниот модел на Martin Seligman. Во книгата Flourish (2011), Seligman ја дефинира субјективната добросостојба преку пет компоненти: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување.

PERMA Profiler ги мери овие пет компоненти или елементи, заедно со негативни емоции и здравје кои даваат дополнителни информации кои се релевантни за добросостојбата.

Временската перспектива и субјективната добросостојба

Предмет на интерес за многу истражувачи се и прашањата околу поврзаноста на различните профили на временска перспектива со добросостојбата.

Литературата е поделена кога станува збор за прашањето која од типовите на временска перспектива е најпогодна за добросостојба. Фаталистичката сегашност и негативното минато не можат да се земаат предвид поради нивната природа. Поради постоењето на позитивни асоцијации помеѓу насоченоста кон иднина и елементите кои се значајни за животот, како академски постигнувања, социо–економски статус и сл., многумина истражувачи и теоретичари сметаат дека фокусот кон иднината е фундаментално значајно за добросостојбата и позитивното функционирање (Boniwell et al., 2010). Според Kazakina (1999, според Drake et al., 2008) лицата со ориентација кон иднината се пооптимистични и очекуваат позитивни исходи. Меѓутоа, според Boniwell и Zimbardo (2004) прекумерното фокусирање кон иднината има свои недостатоци, како: воркохолизам, занемарување на семејството и пријателите, немањето време за хоби и уживање, итн.

Многу други научници и истражувачи сметаат дека фокусот кон сегашноста е неопходен предуслов за добросостојбата. Меѓу нив се наоѓаат Schopenhauer, Maslow и Csikszentmihalyi, кои ја истакнуваат вредноста и важноста на искуствата од „овде и сега“ (Boniwell, 2012). Csikszentmihalyi (1992) и Keough и соработниците (1999) (според Drake et al., 2008), истакнуваат дека фокусирањето на сегашноста е поврзано со субјективната добросостојба и општата среќа. Меѓутоа и прекумерното потенцирање на оваа ориентација има свои недостатоци. Таа се поврзува со негативни емоции како што се лутината, анксиозноста и депресијата, со злоупотребата на алкохол и дроги, како и со занемарувањето на долгорочните последици.

Според истражувањата најголема поврзаност со добросостојбата од петте димензии на моделот, покажува насоченоста кон позитивното минато. Позитивниот и носталгичен фокус кон минатото ја зголемува среќата и добросостојбата (Bryant, Smart & King, 2005 според Boniwell et al., 2010). Лицата кои се насочени кон позитивното минато имаат

највисоко ниво на себеценење/себепочитување и се задоволни со нивното минато и нивната сегашност. Но, тоа не значи дека луѓето треба доминантно да се насочат кон позитивното минато. Како што и веќе беше истакнато погоре во текстот и како што е случај и со другите ориентации, прекумерното насочување кон позитивното минато има свои недостатоци, како: прекумерна претпазливост, избегнување на промена, обид да се применат стари решенија на нови проблеми и сл.

Според различните истражувања кои ги наведува Boniwell (2005), одредени временски перспективи на мислење покажале спротивставени резултати во однос на нивната поврзаност со добросостојбата, како што е мислењето насочено кон иднина и мислењето насочено кон хедонистичка сегашност. Други временски перспективи пак, како мислењето насочено кон фаталистичка сегашност, не покажале никаква значајна поврзаност. Додека, двете временски перспективи од минатото, мислење насочено кон позитивно минато и мислење насочено кон негативно минато, во повеќе истражувања покажале дека се значајно поврзани со субјективната добросостојба. Boniwell (2005), ги наведува резултатите од нејзиното истражување со Linley каде се испитува поврзаноста на временската перспектива со субјективната добросостојба кај универзитетски студенти. Таа истакнува дека резултатите не покажале никаква поврзаност меѓу ориентацијата кон иднина и било кој аспект на субјективната добросостојба (задоволството од животот, позитивниот и негативниот афект).

Доминирањето на било која од ориентациите може да предизвикува непосакувани последици и дисфункционалност. Затоа балансираната временска перспектива се смета за попозитивна алтернатива кон која треба да се стремат сите луѓе. Некои истражувачи сугерираат дека профилот на балансирана временска перспектива има централно значење за оптималното функционирање на поединецот.

Голем број на истражувања се спроведени со цел да се види и поврзаноста на профилот на балансирана временска перспектива и субјективната добросостојба.

Иако балансирана временска перспектива не се постигнува лесно, истражувањата покажуваат дека лицата кои имаат профил на балансирана временска перспектива се посреќни од останатите и во однос на хедоничката и во однос на евдаимоничката добросостојба. Тие постигнуваат повисоки скорови на мерењата на задоволството од

животот, позитивната афективност, субјективната среќа, оптимизмот, самоефикасноста и самоактуализацијата (Boniwell et al., 2010).

Постојаната свесност и субјективната добросостојба

Постојаната свесност има значајна улога во психологијата, а посебно во позитивната психологија каде што и станала еден вид на корисен инструмент за сите што сакаат да го да го намалат нивото на стрес и анксиозност и да го зголемат нивото на добросостојба.

Постојаната свесност се поврзува со добросостојбата и теоретски и емпириски. Уште многу одамна, источните традиции ја потенцирале поврзаноста меѓу постојаната свесност и здравјето односно добросостојбата. Денес, позитивните ефекти и придобивки на постојана свесност врз субјективната добросостојба се потврдени во неколку емпириски студии и од Истокот и од Западот.

Литературата која е достапна за односот меѓу постојаната свесност и добросостојбата покажува дека постојаната свесност може да промовира саморегуирачки емоционални механизми коишто за возврат ги зајакнуваат здравјето и добросостојбата на поединецот. Истражувањата ја потенцираат ефективностa на постојаната свесност во однос на психолошката вознемиреност, руминацијата, анксиозноста, загриженоста, стравот, лутината итн., за кои може да се каже дека вклучуваат маладаптивни тенденции на избегнување, потиснување, или прекумерно внесување/ангажирање во вознемирувачки мисли и емоции (Hayes & Feldman, 2004).

Постојаната свесност може да биде важна во одвојувањето на поединецот од автоматските мисли и навики, како и од нездравото однесување. Така што, таа може да игра клучна улога во регулирањето на однесувањето, коешто е поврзано со зајакнувањето односно зголемувањето на добросостојбата. Исто така, теоретичарите и истражувачите сметаат дека додавајќи јасност и живот на искуството, постојаната свесност може и директно да придонесе на добросостојбата и среќата (Brazier, 1995, Martin, 1997 според Brown & Ryan, 2003).

Поврзаноста на субјективната добросостојба со постојаната свесност се потврдува и во истражувањата на Brown & Ryan (2003), каде што се покажува дека постои позитивна поврзаност меѓу постојаната свесност и компонентите на субјективната добросостојба како

што се позитивната афективност и задоволството од животот, како и негативна поврзаност меѓу постојаната свесност и негативната афективност и депресијата.

Во истражувањето на Mahmoudzadeh, Mohammadkhani, Dolatshahi и Moradi (2015), резултатите покажуваат дека постои позитивна поврзаност меѓу постојаната свесност и добросостојбата, односно дека повисоко ниво на постојана свесност е поврзано со повисоко ниво на добросостојба.

Во последно време, постојаната свесност се повеќе и повеќе се интегрира во психотерапевтски практики. Тргнувајќи од спроведените студии, истражувачите креирале разни програми наменети за клиничка популација кои се базираат на интервенции базирани на постојана свесност, како што е програмата за Намалување на стресот врз основа на постојаната свесност (MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction, Kabat-Zinn, 1990 според Mandal, Arya & Pandey, 2011). Истражувањата покажале дека ваквите програми влијаат на намалување на физичките и психичките вознемирености и ја зајакнуваат добросостојбата, односно се ефективни во подобрување на истата (Reibel et al., 2001 според Mandal, Arya & Pandey, 2011). Некои понови студии, исто така ја потврдиле ефективноста на терапевтските програми базирани на постојана свесност во ублажувањето на симптомите на бихејвиорални растројства како анксиозност (Roemer, Orsillo & Salters-Pedneault, 2008 според Mandal, Arya & Pandey, 2011), злоупотреба на супстанции (Brown, Ryan & Creswell, 2007 според Mandal, Arya & Pandey, 2011) и нарушувања во исхраната (Tapper et al., 2009 според Mandal, Arya & Pandey, 2011).

Истражувањето на Davidson и Kabat-Zinn покажало дека примената на постојана свесност еден час дневно во период од осум недели, значително ја зголемила активноста во левата хемисфера на мозокот односно левиот префронтален кортекс којшто обично е многу активен кога сме среќни и енергични. Овој ефект бил задржан дури до четири месеци после примената на постојаната свесност (Davidson et al., 2003). Врз основа на ова може да се каже дека применувањето на постојаната свесност (и тогаш кога се работи за кратко време), го зголемува нивото на среќа.

Во една од нивните студии Brown и Ryan (2003) забележале дека постојаната свесност предизвикува саморегулирачки однесувања и чести искуства на позитивни емоционални состојби, а честите искуства на позитивни емоции можат да се сметаат за индикатори на поголема субјективна добросостојба.

Според Mandal, Arya & Pandey (2011), во истражувањето на Jacob, Jovic и Brinkerhoff (2004) за постојана свесност, спиритуалност и субјективна добросостојба, резултатите покажале дека постојаната свесност води кон просоцијални вредности и кон зајакната субјективна добросостојба и квалитет на живот. Исто така и други студии покажале дека постојаната свесност има позитивни ефекти врз различни димензии на субјективната добросостојба и влијае на намалување на стресот и зголемување на задоволството од животот, релаксирањето и намалувањето на негативните емоции (Mackenzie, Poulin & Seidman – Carlson, 2006).

Сите студии покажуваат дека постои поврзаност меѓу постојаната свесност и некоја од димензиите на субјективната добросостојба како задоволство од животот, позитивни емоции и сл. Постојаната свесност како практика и како црта го зајакнува позитивното функционирање и ги намалува болката и страдањето преку зголемување на позитивните афективни искуства и намалување на негативните афективни искуства (Mandal, Arya & Pandey, 2011).

Придобивките на постојаната свесност и нејзините позитивни влијанија како што се подобро изразување и регулирање на емоциите (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006), развивање на подобри стратегии за справување (Tharaldsen & Bru, 2012), подобар сон (Howell, Digdon & Burgo, 2010) развивање на резилиентност (Bajaj & Pande, 2016) и сл., сите имаат улога во подобрувањето на квалитетот на живот и добросостојбата.

Интринзичната мотивација и субјективната добросостојба

Животните цели се различни во различни фази од животот. Тие се разликуваат и од човек до човек. Луѓето можат да имаат различни животни цели зависно од нивните потреби, нивната животна историја и сл. Според ова може да се каже дека овие луѓе се разликуваат и во однос на субјективната добросостојба. Луѓето чии цели се компатибилни со нивните вредности, а стратегиите за нивно остварување се во согласност со личносни особини и со условите во средината, ќе постигнат повисоко ниво на субјективна добросостојба.

Целите придаваат смисла во животот и тоа придонесува за задоволството од животот и воопшто за добросостојбата. Луѓето кои имаат јасни животни цели имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба. Тие се посреќни. Но исто така, луѓето со повисоко ниво на

субјективна добросостојба, веруваат дека е поголема веројатноста да ги остварат своите поставени цели. И кога работиме во насока на остварување на тие цели или кога ги остваруваме истите, се зголемува чувството на добросостојба (Emmons, 1986; 1991; 1996 според Brdar, 2006). Ако поединецот знае кои животни цели ги следи, зошто ги следи нив и колку тие цели се во согласност со неговите вредности, тоа може да му ја унапреди добросостојбата и општо да го подобри квалитетот на неговиот живот. Анксиозноста, незадоволството, фрустрацијата кои се појавуваат кога поединецот чувствува дека не успева да ја остварува поставената цел секако дека ја влошуваат неговата субјективна добросостојба.

Една од причините зошто интринзичните цели ја промовираат субјективната добросостојба, е поради тоа што тие ги задоволуваат базичните психолошки потреби.

Според теоријата на самодетерминираност (Self-determination Theory), базичните психолошки потреби се неопходни услови за субјективната добросостојба, нивното задоволување овозможува ефикасно и ефективно функционирање. Од гледна точка на оваа теорија, интринзичните стремежи или цели како што се поврзаност, раст, и др., можат директно да ги задоволат базичните психолошки потреби за автономија, поврзаност и компетенција и со тоа да се зајакне добросостојбата. Овие вродени психолошки потреби се претпоставениот извор на вистинско чувство на лична благосостојба (Ryan & Deci, 2000a). За разлика од ова, прекумерните инвестирања во екстринзични цели (пари, имиџ, моќ и слава) можат да обезбедат само индиректно задоволување на овие базични потреби и всушност понекогаш можат и да го попречуваат истото (Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina, & Deci, 1999). Ако не се задоволени базичните психолошки потреби, тоа негативно се одразува на субјективната добросостојба.

Имањето на богатство, имиџ, популарност и моќ се најчесто набројувани како потребни нешта за „добар живот“. Меѓутоа, големиот број на истражувања во оваа насока, покажуваат дека притисоците за работа, за стекнување, консумирање може да предизвикуваат неволно трошење на личната енергија. Така што, прекумерното инвестирање во екстринзични или материјалистички цели може да биде штетно за добросостојбата (Schor, 1991 според Ryan et al., 1999).

Според *моделот на само-согласност* (Self-concordance Model), субјективната добросостојба е повисока кога луѓето бираат цели коишто се базираат на интринзична

мотивација. Тие цели не само што се поврзани со повисока хедоничка и евдаимоничка добросостојба, туку и со поголема веројатност луѓето да вложуваат напори за нивно постигнување (Sheldon, 1994 според Boniwell, 2012). Од друга страна, инвестирањето во цели кои се базираат на екстринзичната мотивација, не придонесува во унапредувањето на субјективната добросостојба дури и кога целите се остварени (Kasser & Ryan, 2001 според Rijavec, Brdar & Miljković, 2011). Во една лонгитудинална студија на Sheldon и Kasser (1998) се покажало дека прогресот на поединецот во однос на животните цели дава придобивки за добросостојбата само кога животните цели или аспирации се интринзични, не и кога се екстринзични. Односно, се покажало дека добросостојбата е зајакната со остварувањето на интринзичните цели, додека успехот во остварувањето на екстринзичните цели обезбедува мал напредок во однос на добросостојбата (Rijavec et al. 2011).

Резултатите од истражувањето на Kasser и Ryan (1993) за индивидуалните разлики кај луѓето во однос на животните цели и аспирации, покажуваат дека индикаторите на менталното здравје и добросостојбата се негативно поврзани со прекумерното инвестирање во материјалистичките цели. Во едно друго истражување од истите автори (1996 год.), резултатите покажуваат дека колку повеќе се става акцент на екстринзичните цели, како што се популарноста, имиџот и парите, пониско е нивото на добросостојба.

Во други истражувања, се покажало дека имањето на лични стремежи кои се поврзани со интринзични аспирации предвидува поголемо задоволство од животот и позитивна афективност, додека имањето на стремежи кои се поврзани со екстринзичните аспирации предвидува негативни последици (Sheldon & Kasser, 1995 според Ryan et al., 1999).

Интринзичните цели се во согласност со вродените психолошки потреби за автономија, поврзаност и компетенција, затоа кога се остваруваат тие цели задоволството е многу големо. Луѓето кои се стремат кон овие цели се смета дека се во „допир“ со нивната подлабока природа и имаат поголема шанса да најдат среќа и добросостојба (Ryan, Sheldon, Kasser & Deci, 1996). Однесувањето и активностите кои произлегуваат од интринзичната мотивација водат кон флексибилност, креативност, подобро фокусирање на задачите, унапредување на вештините и со тоа тие водат и кон поголем успех и поголема среќа и добросостојба.

РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА

Во последната декада зголемен е бројот на емпириските истражувања поврзани со субјективната добросостојба. Еден дел од тие истражувања се однесува и на доста популарните конструкти од позитивната психологија како што се временската перспектива, постојаната свесност и животните цели, т.е. се однесува на односите на овие конструкти со субјективната добросостојба.

Треба да се истакне дека иако проучувањето на субјективната добросостојба е една од најраните теми на позитивната психологија, не постојат многу истражувања кои се однесуваат на субјективната добросостојба на наставниците. Исто така, треба да се напомене дека во научно – стручната литература која е прегледана за целите на овој труд, не се сретнати истражувања кои се идентични или слични на ова истражување или се поставени на ист начин. Меѓутоа, големиот број на истражувања кои се однесуваат на поврзаноста меѓу горенаведените варијабли кои се вклучени во ова истражување, претставуваат добра основа за градење на тековното истражување и за изведување на конкретните хипотези.

Голем број на истражувања се посветени на поврзаноста меѓу субјективната добросостојба и временската перспектива т.е. насоченоста на мислењето кон минатото, сегашноста или иднината.

Во истражувањето на Zimbardo и Boyd (1999), тие имале за цел да ја проверат релијабилноста и валидноста на Инвентарот за временска перспектива. Инвентарот за временска перспектива бил зададен на 606 студенти од два различни универзитети (Stanford University и College of San Mateo), заедно со други инструменти за мерење на некои личностни карактеристики и варијабли на субјективната добросостојба. Резултатите покажале дека позитивната насоченост кон минатото е значајно поврзано со среќата и себеценењето/себепочитувањето. Исто така, се покажало дека мислењето насочено кон позитивно минато е негативно поврзано со анксиозноста, депресијата и агресијата, додека за мислењето насочено кон фаталистичка сегашност се добила значајна негативна поврзаност со нивото на среќа и значајна позитивна поврзаност со депресијата и анксиозноста. Во однос на хедонистичката сегашност резултатите не покажале никаква значајна поврзаност. За насоченоста на мислењето кон иднина се покажало дека е значаен за отсуството на депресијата и анксиозноста.

Drake и соработниците (2008) преку нивното истражување се обиделе да дадат одговор за тоа како се поврзани петте временски перспективи, како и балансираната временска перспектива со постојаната свесност и со субјективната среќа. Инвентарот на Зимбардо за временска перспектива (Zimbardo Time Perspective Inventory, Zimbardo & Boyd, 1999), Скалата на субјективна среќа (Subjective Happiness Scale, Lyubomirski & Lepper, 1999) и Скалата на постојана свесност (Mindful Attention Awareness Scale, Brown & Ryan, 2003) биле зададени на 260 испитаници од Шкотска, на возраст од 16 до 83 години. Резултатите од истражувањето покажале дека постои значајна позитивна поврзаност на субјективната среќа со мислењето насочено кон позитивно минато и хедонистичка сегашност, како и негативна поврзаност на истата со мислењето насочено кон негативно минато. За насоченоста кон фаталистичка сегашност и иднина не се покажала таква значајна поврзаност. Регресивната анализа покажала дека позитивната насоченост кон минатото има најголема поврзаност со среќата, додека негативната насоченост кон минатото објаснува 17% од варијансата на намалената субјективна среќа. Во истражувањата исто така се покажало дека испитаниците со балансиран профил на временска перспектива на мислењето имаат значајно повисоко ниво на постојана свесност и субјективна среќа, од тие со небалансиран профил. Треба да се напомене дека од вкупниот примерок само 13 учесници постигнале балансиран профил на временска перспектива.

Kazakina (2013), ја испитувала поврзаноста на временската перспектива со добросостојбата, вознемиреноста и стилот на атачмент. Истражувањето било спроведено на 103 испитаници, мажи и жени на возраст од 65 до 91 години. Резултатите покажале дека постои поврзаност меѓу насоченоста кон позитивно минато и задоволството од животот како еден аспект на субјективната добросостојба, како и насоченоста кон сегашноста и позитивната афективност.

Boniwell и соработниците (2010) спровеле две студии во кои била проверена поврзаноста на временската перспектива со добросостојбата. Испитаници биле студенти од Британија (N=179) и студенти од Русија (N=289). Целта на првата студија била да се провери поврзаноста меѓу временската перспектива и задоволството од животот, како и поврзаноста со други мерки на субјективната добросостојба. Исто така, била проверена и поврзаноста меѓу балансираната временска перспектива и добросостојбата. Втората студија имала за цел да се прави споредба меѓу профилите на временска перспектива кај

испитаници од различни култури (британска и руска) и да се провери поврзаноста меѓу балансираната временска перспектива и варијабилте од хедоничка и евдаимоничка добросостојба. Резултатите од студиите покажале дека постои значајна поврзаност меѓу временската перспектива и субјективната добросостојба, односно се покажало дека најголема поврзаност постои меѓу ориентацијата кон минатото (позитивно и негативно минато) и субјективната добросостојба, додека поврзаноста меѓу хедонистичката сегашност и субјективната добросостојба се покажала како послаба. За разлика од другите истражувања, во првата студија ориентацијата кон иднина не покажала значајна поврзаност со задоволството од животот, позитивната афективност и самоактуализацијата. Висока поврзаност, но негативна, се покажала меѓу субјективната добросостојба и ориентацијата кон негативно минато и фаталистичката сегашност. Насоченоста кон позитивното минато и хедонистичката сегашност покажале ниска но значајна поврзаност со добросостојбата. Во втората студија, ориентацијата кон иднина покажала слаба поврзаност со задоволството од животот и оптимизмот. Се покажало дека ориентацијата кон иднина е послабо поврзана со хедонистичката добросостојба и дека е повеќе поврзана со евдаимоничката добросостојба. Во однос на балансираната временска перспектива, треба да се напомене дека од целиот примерок само 8% од испитанците имале балансиран профил на временска перспектива. Резултатите покажале дека испитаниците со балансиран профил на временска перспектива имаат повисоко задоволство од животот и пониска негативна афективност, како и повисока самоактуализација, во споредба со испитаниците кои немаат балансиран профил на временска перспектива.

Во нивното истражување Zhang, Howell и Stolarski (2012) имале за цел да го испитуваат односот на балансираната временска перспектива со субјективната добросостојба. Во истражувањето биле вклучени четири примероци, вкупно 1739 испитаници од Универзитетот Сан Франциско и социјалните мрежи. Првиот примерок бил составен од вкупно 562 испитаници, вториот примерок од 200 испитаници, третиот од 496 и четвртиот од 481 испитаници. На првиот и вториот примерок бил испитуван односот меѓу петте временски перспективи и четири конструкти на субјективната добросостојба и тоа: задоволство од животот, среќа и позитивен и негативен афект. На третиот примерок било направено истото испитување, со тоа што на неведените четири конструкти на субјективна добросостојба биле додадени и задоволувањето на психолошките потреби,

самодетерминираноста, виталноста и благодарноста, додека на четвртиот примерок бил проверен диверзитетот и можноста за генерализација. Инвентарот на Зимбардо (ZTPI) бил користен за мерење на временската перспектива, додека за мерење на субјективната добросостојба биле користени Скалата на задоволство од животот (Satisfaction With Life Scale, Diener et al., 1985), Скалата на субјективна среќа (Subjective Happiness Scale, Lyubomirski & Lepper, 1999), Скалата на позитивен и негативен афект (Positive and Negative Affect Schedule, Watson et al., 1988), Скалата на задоволување на базичните потреби во животот (The Basic Need Satisfaction in Life Scale, Gagne, 2003), Скалата на субјективна виталност (Subjective Vitality Scale, Ryan & Frederick, 1997), Прашалникот на благодарност (Gratitude Questionnaire, McCullough et al., 2002) и Скалата на самодетерминираност (Self-determination Scale, Sheldon et al., 1996). Една од целите на истражувањето било и да се провери како различните методи на операционализација на балансираната временска перспектива се поврзани со субјективната добросостојба. Така, балансираната временска перспектива била операционализирана на три начини: со користењето на *cut-off* методот на Drake и соработниците (2008) (каде што како критериум се зема 33. перцентил), методот на хиерархиска кластер анализа на Boniwell и соработниците (2010) и методот на девијација од балансираната временска перспектива на Stolarski и соработниците (2011). Треба да се напомене дека со *cut-off* методот, во првиот примерок од 562 испитаници балансиран профил на временска перспектива имале само 26, во вториот примерок од 200 испитаници балансиран профил имале само 8 испитаници и во третиот примерок од 493 испитаници само 27 биле со балансиран профил. Резултатите од истражувањето покажале дека постои поврзаност меѓу временската перспектива и различните конструкти на субјективната добросостојба. Се покажало дека испитаниците со ориентација кон позитивното минато, хедонистичката сегашност и иднината имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека испитаниците со ориентација кон негативното минато и фаталистичката сегашност имаат најниско ниво на субјективна добросостојба. Исто така, се покажало дека имањето на балансиран профил на временска перспектива е поврзано со високо задоволство од животот, среќа, позитивен афект и низок негативен афект. Авторите сметаат дека од трите методи на операционализација на балансираната временска перспектива, методот на девијација од балансираната временска перспектива на Stolarski и соработниците (2011) е

најдобриот метод за операционализација на балансираната временска перспектива бидејќи покажува најцврста корелација со субјективната добросостојба.

Zaleski, Cycon и Zaleski (2001, според Boniwell & Zimbardo, 2004) сакале да проверат како насоченоста кон иднина е поврзана со одредени аспекти на добросостојбата. Истражувањето било спроведено на примерок од адолесценти. Резултатите покажале дека насоченоста кон иднина и поседувањето на долгорочни цели е позитивно поврзана со сите аспекти на добросостојбата, особено со постоењето смисла во животот, социјалната самоефикасност и реализмот. Од друга страна, високата преокупација со сегашноста покажала поврзаност со поголема емоционална вознемиреност и безнадежност.

Zimbardo и Boyd (2008), во нивната книга наведуваат три истражувања во кои се потврдува дека насоченоста кон фаталистичка сегашност и негативното минато не носат ништо позитивно или добро за личноста и дека се ризични фактори за физичкото и менталното здравје. Првото истражување кое се наведува е истражувањето на Van – Beck (2007) каде што како испитаници биле земени млади возрасни лица од Холандија. Во истражувањето била направена споредба меѓу пациенти со психички растројства кои примаат терапија и здравите пациенти кои не примаат терапија. Споредбата била направена во однос на временската ориентација и одредени личностни карактеристики. Резултатите покажале дека ориентацијата кон негативно минато и фаталистичка сегашност доминира кај психијатриските пациенти и дека истите се предиктори на несакани состојби како невротизам, недостаток на лична контрола и лична одговорност, потешкотии во интерперсонални односи, како и суицидалност и тенденција кон суицидално мислење.

Второто истражување кое се наведува е британската студија на Boniwell и Linley (2007). Исто така, и во ова истражување резултатите покажале дека овие две ориентации, насоченоста кон негативно минато и насоченоста кон фаталистичка сегашност, се поврзани со ниска самоактуализација, ниско ниво на позитивни гледишта и очекувања и високо ниво на негативни гледишта и очекувања.

Во третото истражување кое се наведува т.е. во истражувањето на Livneh и Martz (2007), фокусот бил во откривање на тоа како хронично болните пациенти со дијабет тип 1 се адаптираат на живеењето во кое зависат од примање инсулин и како факторите на временска перспектива влијаат на тоа. Резултатите покажале дека анксиозноста, депресијата и лутината биле присутни кај оние пациенти, најчесто од женски пол, кај кои

доминирала ориентацијата кон негативно минато и фаталистичка сегашност. Пациентите кои можеле да работат на нивните негативни перцепции на минатото и сегашноста и кои усвојувале поголема ориентација кон иднината, поуспешно се справувале со нивните медицински услови. Овие истражувања кои се наведени се однесуваат на популација со нарушено физичко и психичко здравје, меѓутоа треба да се напомене дека слични наоди се добиваат и на популација без вакви нарушувања во здравјето.

Во 2012 год., во Белгија, Desmyter и De Raedt спроведувале истражување кое имало за цел да го испитува односот меѓу временската перспектива и субјективната добросостојба на повозрасна популација. Така, на истражувањето биле вклучени 149 испитаници на возраст од 65 до 96 години. Петте временски перспективи биле ставени во релација со четири аспекти на субјективната добросостојба: позитивен афект, негативен афект, задоволство од животот и депресија. Резултатите покажале дека испитаниците со ориентација кон иднината и со ориентација кон хедонистичката сегашност имаат повеќе позитивни афекти. Испитаниците во кои доминира ориентацијата кон позитивно минато изјавиле дека се позадоволни од животот, додека испитаниците со ориентација кон негативното минато имаат повеќе негативни афекти и депресивни чувства, како и помалку позитивни афекти и пониско ниво на задоволство од животот. Исто така, насоченоста кон фаталистичка сегашност покажала поврзаност со депресивни симптоми.

Antoniak (2011), во своето истражување имала за цел да ја провери поврзаноста на различните временски перспективи со когнитивниот и афективниот аспект на задоволството од работа. Во истражувањето биле вклучени 216 испитаници кои биле вработени и кои во зависност од информациите кои се однесувале на нивната работа и работно место, биле поделени во две групи: испитаници кои главно работат со луѓе и испитаници кои главно работат со предмети. Во групата на испитаници кои работат со луѓе биле вклучени професии како: наставници, терапевти, консултанти и сл., додека во групата на испитаници кои работат со предмети биле вклучени професии како: сидари, автомеханичари и сл. Добиените резултати покажале дека испитаниците кај кои доминирала ориентацијата кон негативното минато имале пониско ниво на задоволство од работата, но и од животот воопшто. Истото се покажало и во однос на испитаниците кај кои доминирала ориентацијата кон фаталистичката сегашност. Кај испитаниците со доминантна ориентација кон хедонистичката сегашност и кон иднината се покажало дека

имаат повисоко ниво на задоволство од работата и воопшто од животот. Во однос на афективната компонента на задоволството од работата, се покажало дека постои позитивна поврзаност меѓу насоченоста кон негативното минато, фаталистичката сегашност и негативните емоции односно дека постои негативна поврзаност меѓу истите и позитивните емоции. Во однос на насоченоста кон иднина, се покажало дека постои позитивна поврзаност на истата со позитивните емоции односно негативна поврзаност со негативните емоции. Оваа поврзаност е посила во однос на позитивните емоции, така што може и да се заклучи дека лицата кои се доминантно насочени кон иднината доживуваат повеќе пријатни емоции и задоволство на работа. Во однос на професијата, резултатите покажале дека испитаниците кои работат примарно со луѓе (пр. наставници, терапевти и сл.) имаат повисоко ниво на задоволство од работата, за разлика од тие кои примарно работат со предмети.

Во нашата држава исто така се спроведени истражувања поврзани со временската перспектива и субјективната добросостојба.

Истражувањето на Spasovski, Kenig и Kim (2014), имало за цел да ги испита оценките на луѓето во однос на споредувањето на себеси и општествените услови во минатото и сегашноста. Во истражувањето биле вклучени 443 испитаници, на возраст од 50 до 65 години. За мерење на субјективната добросостојба биле користени инструментите Satisfaction with Life Scale и PANAS. Покрај нив, исто така биле развиени и користени соодветни прашалници за проценување на себеси и општествените услови во минатото и сегашноста, со фокус на можностите, неизвесноста и безнадежноста. Авторите сметале дека оценката на лошите услови на живеење во сегашноста, создава илузорна перцепција за минатото како по-позитивна од сегашноста, и тоа повратно може да има негативен ефект врз оценката на себеси во сегашноста и врз моменталната субјективна добросостојба. Оттука, тие претпоставиле дека колку што е поголема разликата меѓу оценката на себеси во минатото и оценката на себеси во сегашноста, толку е пониска субјективната добросостојба. Добиените резултати ја потврдиле претпоставката. Според авторите, може да се толкува дека оваа специфична „сенка“ на минатото ги спречува луѓето да ги забележат и да ги користат сегашните можности со што дополнително се влошуваат нивните сегашни услови на живеење и сегашната субјективна добросостојба.

Во својот необјавен магистерски труд Штерјовска (2014) ја испитува поврзаноста на субјективната добросостојба со временската перспектива и смислата во животот. Во истражувањето биле вклучени 236 студенти од женски пол, кои одговориле на следните четири инструменти: Positive and Negative Affect Schedule, Satisfaction with Life Scale, Meaning in Life Questionnaire и Zimbardo Time Perspective Inventory. Добиените резултати покажале дека субјективната добросостојба е значајно поврзана со ориентацијата кон позитивно минато, хедонистичка сегашност и негативно минато, како и со димензијата постоење на смисла во животот. Исто така, споменатите варијабли се покажале како значајни предиктори на субјективната добросостојба.

Истражувањата кои го испитуваат односот меѓу субјективната добросостојба и постојаната свесност покажуваат дека постојаната свесност овозможува развој на механизми и состојби кои ја зајакнуваат субјективната добросостојба.

Меѓу повеќето цели кои ги имале истражувањата спроведени од Brown и Ryan (2003), била и целта да се испита улогата на постојаната свесност во однос на психолошката добросостојба. Односно, да се испита поврзаноста на постојаната свесност и различните индикатори на добросостојбата. Во истражувањето биле вклучени шест примероци т.е. вкупно 1,253 испитаници. Постојаната свесност била мерена со MAAS (Mindful Attention Awareness Scale, Brown & Ryan, 2003), додека за мерење на добросостојбата т.е. индикаторите на добросостојба биле користени повеќе инструменти кои се однесуваат на физичката добросостојба, елдаимоничката добросостојба, емоционалната субјективна добросостојба, како и скали кои мерат одредени личносни карактеристики. Дел од користените скали се: PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen, 1988), TLSS (Temporal Life Satisfaction Scale, Pavot, Diener & Suh, 1998), Personal Well-Being Scales (Ryff, 1988), Subjective Vitality Scale (Ryan & Frederick, 1997) и др.

Резултатите од истражувањето покажуваат дека постои значајна позитивна поврзаност на постојаната свесност со позитивната афективност и задоволството од животот како компоненти на субјективната добросостојба. Испитаниците со повисоко ниво на постојана свесност, покажале и повисоко ниво на самосвест, себеценење/себепочитување и самоактуализација. Значајна негативна поврзаност се покажала меѓу постојаната свесност и негативната афективност, депресијата, анксиозноста, лутината, импулсивноста и невротизмот. Испитаниците со висока постојана свесност

имале ниско ниво на стрес. Негативната поврзаност на постојаната свесност со овие карактеристики може да се смета за индикатор на поголема субјективна добросостојба.

Добиените резултати исто така покажале дека постојаната свесност предизвикува саморегулачки однесувања и чести искуства на позитивни емоционални состојби, а честите искуства на позитивни емоции можат да се сметаат за индикатори на поголема субјективна добросостојба.

Поврзаноста на постојаната свесност со субјективната добросостојба се потврдува и во истражувањето на Mahmoudzadeh et al. (2015). На примерок од 243 студенти од три различни универзитети во Техеран, бил проверуван односот меѓу психолошката добросостојба и постојаната свесност како и стратегиите за регулирање на емоциите. За мерење на варијаблите биле користени следните инструменти: MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire) и PWS (Psychological Well-being Scale). Добиените резултати покажале дека постои позитивна поврзаност меѓу психолошката добросостојба и постојаната свесност. Позитивна поврзаност се добила и во однос на истите варијабли со поадаптивните когнитивни стратегии за регулирање на емоциите. Се покажало дека повисоко ниво на постојана свесност и употребата на поадаптивни когнитивни стратегии за регулирање на емоциите се поврзани со повисоко ниво на психолошка добросостојба. Регресивната анализа исто така сугерира дека повисоко ниво на постојана свесност предвидува повисоко ниво на психолошка добросостојба.

Вајај и Pande (2016) ја провериле поврзаноста на постојаната свесност со субјективната добросостојба на примерок од 327 студенти во Индија. Тие се фокусирале на испитување на улогата на резилентноста и постојаната свесност во задоволството од животот и афективноста како компоненти на субјективната добросостојба. Како инструменти биле користени: MAAS (Mindful Attention Awareness Scale, Brown & Ryan, 2003), CD – RISC (Connor – Davidson Resilience Scale, Connor & Davidson, 2003), SWLS (Satisfaction With Life Scale, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) и PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Резултатите покажале дека постои позитивна поврзаност меѓу постојаната свесност и резилентноста која се смета за една од варијаблите на субјективна добросостојба. Постојаната свесност покажала позитивна поврзаност со задоволството од животот и позитивната афективност, додека негативна поврзаност со негативната афективност.

Истражувањето обезбедува докази за поврзаноста помеѓу трите варијабли. Вајај и Pande (2016) од резултатите заклучуваат дека повисока постојана свесност води кон повисока резилентност, кон повисоко задоволство од животот и кон позитивна афективност, со тоа кон повисока субјективна добросостојба.

Howell, Digdon, Burro и Sheptycki (2008), ги испитувале односите меѓу постојаната свесност, спиењето и добросостојбата. Во истражувањето како испитаници биле вклучени 305 универзитетски студенти. Скалата за мерење на постојаната свесност на Brown и Ryan (2003) била користена заедно со Скалата за мерење на емоционалната, психолошката и социјалната добросостојба на Keyes (2005). Во истражувањето емоционалната добросостојба се однесува на позитивната афективност и задоволството од животот, психолошката добросостојба се однесува на задоволството од постигнувањата, имањето смисла во животот и растот и развојот како индивидуа, додека социјалната добросостојба се однесува на ориентацијата на индивидуата кон другите т.е. ги опфаќа социјалното прифаќање, социјалната актуализација, социјалниот придонес и социјалната интеграција. Исто така била користена и Скалата за мерење на квалитетот на спиење од Yi, Shin и Shin (2006). Резултатите од истражувањето покажале дека постои позитивна поврзаност меѓу постојаната свесност и квалитетот на спиењето, како и меѓу постојаната свесност и сите три субскали на добросостојбата. Позитивна поврзаност се добила и меѓу квалитетот на спиењето и трите субскали на добросостојба како и целокупната добросостојба. Се покажало дека постојаната свесност е предиктор на добросостојбата, односно дека постојаната свесност ја предвидува добросостојбата директно, но и индиректно преку квалитетот на спиење.

Во 2010 година, Howell, Digdon и Buro направиле уште едно истражување слично на тоа од 2008 година, каде што повторно ги испитувале односите меѓу постојаната свесност, саморегулирањето на спиењето и емоционалната, психолошката и социјалната добросостојба. Истражувањето било спроведено на примерок од вкупно 334 универзитетски студенти. Резултатите покажале дека постојаната свесност ја предвидува добросостојбата и директно и индиректно преку поврзаноста со саморегулирањето на спиењето. Според истражувањето повисокото ниво на постојана свесност е поврзано со подобро саморегулирано спиење и со тоа негува повисоко ниво на добросостојба.

Целта на истражувањето на Cash и Whittingham (2010) била да се проверува кои аспекти на постојаната свесност ја предвидуваат психолошката добросостојба и симптомите на депресија, анксиозност и стрес. Вклучени биле вкупно 106 испитаници, меѓу кои лица кои практикуваат медитација со цел зголемување на нивото на постојана свесност и лица кои не практикуваат медитација. Сите испитаници пополниле прашалници за мерење на постојаната свесност, добросостојбата и психолошките симптоми. Резултатите покажале дека повисокото ниво на постојана свесност предвидува пониско ниво на депресија, анксиозност и помала симптоматологија поврзана со стрес. Од ова може да се каже дека пониското ниво на депресија, анксиозност и стрес укажува и на поголема психолошка добросостојба.

Постојат голем број на истражувања во кои се испитува ефектот на програмите базирани на постојана свесност кои се користат за учење на саморегулирањето на емоциите, за намалување на симптомите на депресија, анксиозност, стрес и болка и преку тоа играат значајна улога во зајакнувањето на субјективната добросостојба и општо во подобрувањето на квалитетот на живот. Еден таков пример е и истражувањето на Kabat-Zinn (1982), во кое биле вклучени 51 пациенти со хронична болка коишто немале напредок во однос на намалување на симптомите со традиционална медицинска грижа. Применувањето на постојаната свесност било дел од Програмата за намалување на стресот и релаксирање (Stress Reduction and Relaxation Program) којашто траела десет недели и била наменета за пациенти со хронична главоболка, болка на грбот, вратот и рамената. Резултатите покажале дека на крајот од десет неделната терапија со програмата базирана на постојана свесност, 65% од пациентите имале намалување на симптомите. Покрај намалување на симптомите, се забележувале значајни намалувања и во нарушувањата на расположението. Исти резултати се добиени и од истражувањето на Carmody и Baer (2008), каде што биле вклучени 174 испитаници коишто имаат потешкотии поврзани со стресот, анксиозноста и хроничната болка. Испитаниците биле дел од Програмата базирана на постојана свесност за намалување на стресот (Mindfulness –Based Stress Reduction Program – MBSR). Нивото на постојана свесност, симптомите на стрес и анксиозност, како и нивото на добросостојба кај испитаниците, биле мерени пред и после примената на MBSR програмата. Резултатите покажале дека после примената на програмата имало зголемување на нивото на постојана свесност и добросостојба, и намалување на симптомите на стрес и анксиозност. Исто така,

се покажало дека зголемувањето на нивото на постојана свесност води кон намалување на симптомите и зголемување на нивото на добросостојба.

Истражувањето на Tharaldsen и Bru (2012), било реализирано во Норвешка и опфатило 38 испитаници со проблеми од емоционален карактер, проблеми поврзани со стресот, анксиозноста или со депресивни симптоми. Целта на истражувањето било да се провери ефектот на MBC програмата (Mindfulness-based coping) во која биле вклучени испитаниците и која подразбира развивање на вештини за справување базирано на когнитивно-бихевиорална терапија и примена на постојана свесност. Резултатите од квантитативната и квалитативната анализа покажале дека програмата има позитивен ефект врз испитаниците и предизвикува позитивни промени во нивното психолошко функционирање. Според резултатите после примената на програмата базирана на постојана свесност испитаниците покажале подобри вештини за справување, намалување на симптомите и зголемување на задоволството од животот.

Во нивното истражување Feldman et al. (2007) имале за цел да ја проверат валидноста на ревидираната Скала за мерење на когнитивна и афективна постојана свесност (Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised – CAMS – R), како и да ја проверат поврзаноста на постојаната свесност со регулирањето на емоциите, вознемиреноста и добросостојбата. Во истражувањето биле вклучени 212 универзитетски студенти. Како инструменти за мерење на постојаната свесност биле користени MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) и FMI (The Freiburg Mindfulness Inventory), како и CAMS – R (Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised). За мерење на субјективната добросостојба била користена Скалата за мерење на психолошката добросостојба на Ryff и Keyes (1995). Исто така биле користени и низа на други инструменти за мерење на депресивните и анксиозните симптоми, руминацијата, регулирањето на емоциите и пристапите кон проблемите. Резултатите од истражувањето покажале дека повисокото ниво на постојана свесност е поврзано со пониска вознемиреност, подобро регулирање на емоциите, поголема когнитивна флексибилност и повисока добросостојба. Повисоките скорови на постојана свесност биле значајно поврзани со повисоките скорови на добросостојба. Тие исто така биле поврзани со пониска руминација, избегнување, загриженост и потиснување.

Ivtzan и соработниците (2016) спроведувале истражување кое имало за цел да ги провери ефектот и ефикасноста на онлајн програмата за интервенција која е базирана на

постојана свесност. Програмата за позитивна постојана свесност (Positive Mindfulness Program – PMP), траела осум недели и во себе ја интегрирала постојаната свесност со низа варијабли на позитивна психологија, и имала за цел да ја подобри добросостојбата која се мери со овие варијабли. Во истражувањето биле вклучени две групи на испитаници од кои едната служела како контролна група. Вкупно 168 испитаници ја комплетирале програмата која вклучувала различни активности. Меѓу варијаблите кои се мереле биле автономија, благодарност, самоефикасност, самољубезност и смисла. Според резултатите од мерењата, после интервенцијата со програмата, испитаниците кои ја комплетирале програмата покажале значајно подобрување во однос на сите варијабли во споредба со мерењата пред интервенцијата со програмата. Исто така, нивните скорови биле повисоки во споредба со скоровите на испитаниците од контролната група. Истите мерења биле повторени после еден месец, и се покажало дека кај испитаниците од експерименталната група биле задржани подобрувањата во 10 од 11-те мерени варијабли.

Постојаната свесност и карактерните квалитети се истражувани и во наш контекст. Велинова (2019) во својот магистерски труд ја испитува поврзаноста меѓу постојаната свесност и карактерните квалитети кај практикувачите и непрактикувачите на јога. Во истражувањето биле вклучени вкупно 120 испитаници, од кои 60 практикувачи и 60 непрактикувачи на јога. За мерење на варијаблите биле користени инструментите: Five Facet Mindfulness Questionnaire (Baer, 2006) и VIA Signature Strengths Questionnaire (Seligman & Peterson, 2011). Добиените резултати покажале дека практикувачите на јога имаат поизразена постојана свесност во споредба со непрактикувачите на јога. Во однос на карактерните квалитети на срце, ум и останати квалитети не се утврдени значајни разлики меѓу двете групи.

Општо земено, може да се каже дека сите овие позитивни резултати покажуваат дека програмите базирани на постојана свесност се ефективни во однос на зајакнувањето на добросостојбата и другите позитивни варијабли кај клиничка и не-клиничка популација т.е. популација со и без физичко или психичко нарушување во здравјето .

Целта на истражувањето од докторската дисертација на Seema (2014) била да се добие подлабоко разбирање на конструктите временска перспектива и постојана свесност, како и да се види нивната поврзаност со субјективната добросостојба. Во рамките на истражувањето биле направени 2 студии со четири различни примероци. На примерок од

568 студенти од Естонија, се покажало дека постои поврзаност меѓу временската перспектива, постојаната свесност и субјективната добросостојба. Позитивна поврзаност се покажала меѓу постојаната свесност, ориентацијата кон иднина, позитивното минато, хедонистичката сегашност и субјективната добросостојба. Ориентацијата кон негативно минато и фаталистичката сегашност биле негативно поврзани со субјективната добросостојба, а позитивно поврзани со социјалната анксиозност. Негативна поврзаност била добиена и меѓу постојаната свесност, ориентацијата кон иднина, позитивното минато, хедонистичката сегашност и социјалната анксиозност. Исто така, во истражувањето бил вклучен и примерок од 49 испитаници кои почнале со некаков вид на психотерапија (групна или индивидуална терапија) со цел третирање на состојби како депресија, анксиозност, burn out, проблеми со исхрана, емоционални проблеми, трауми и сл. Според добиените резултати постојаната свесност била позитивно поврзана со ориентацијата кон иднината и негативно поврзана со ориентацијата кон негативното минато, хедонистичката сегашност и фаталистичката сегашност. Не се покажала поврзаност меѓу постојаната свесност и ориентацијата кон позитивно минато.

Од истражувањата кои ја испитуваат поврзаноста меѓу субјективната добросостојба и интринзичната мотивација односно животните цели или аспирации, можат да се издвојат неколку. Руан и соработниците (1999), ја провериле поврзаноста на екстринзичните и интринзичните животни цели или аспирации со субјективната добросостојба. Во истражувањето биле вклучени 299 универзитетски студенти од САД и Русија. За мерење на животните цели или аспирации бил користен Индексот на аспирации (Aspirations Index, Kasser & Ryan, 1996), додека за мерење на субјективната добросостојба била користена Скалата на задоволство од животот (Satisfaction with Life Scale, Diener et al., 1985). Добиените резултати покажале дека колку повеќе испитаниците ставале акцент на екстринзичните цели толку поголема била веројатноста да покажат пониска добросостојба. Не се покажала поврзаност меѓу насоченоста кон екстринзичните цели и добросостојбата. Очекувањата во однос на екстринзичните цели биле негативно поврзани со добросостојбата. Авторите исто така испитувале како перцепцијата на моменталните достигнувања во однос на интринзичните и екстринзичните цели влијае на субјективната добросостојба. Според резултатите, постигнувањето или остварувањето на интринзичните цели била поврзана со повисока субјективна добросостојба, додека постигнувањето на

екстринзичните цели не била. Поточно, постигнувањето на интринзичните цели давало придонес во зголемување на задоволството од животот, себеценењето/себепочитувањето, самоактуализацијата и отсуството на депресија. Во споредбата направена меѓу руските и американските испитаници, резултатите покажале пониско ниво на задоволство од животот, себеценење/себепочитување и самоактуализација кај руските испитаници. Според авторите тоа се должи на економските услови во кои живеат испитаниците Руси, бидејќи и истражувањата покажуваат дека постои поврзаност меѓу богатството т.е. економскиот стандард и услови на државата и нивото на задоволство од животот на нејзините граѓани. Државите кои се посиромашни имаат повеќе пречки во однос на постигнувањето на било кој вид на цели, и екстринзични и интринзични. Авторите заклучуваат дека не фокусирањето на интринзичните цели или аспирации односно прекумерниот фокус на финансискиот успех, на материјалното и на другите екстринзични цели, одзема од добросостојбата односно ја намалува истата.

Kasser и Ryan (1993) во нивното истражување се обидуваат да дадат одговор дали вреднувањето и очекувањето на пари и богатство е поврзано со прилагодувањето и добросостојбата. Односно, како финансискиот успех е поврзан со добросостојбата и психолошкото прилагодување кога истиот се зема како централна, најважна животна аспирација или цел над другите интринзични животни аспирации или цели. Во првата студија како испитаници биле вклучени 118 универзитетски студенти, додека во втората студија биле вклучени 198 универзитетски студенти. Во третата студија вкупно биле вклучени 157 испитаници кои не биле студенти. Испитаниците одговориле на инструментот Индекс на аспирации, како и на неколку други инструменти кои биле наменети за мерење на виталноста, самоактуализацијата (како едно од највисоките нивоа на добросостојба кај луѓето), депресијата и анксиозноста. Добиените резултати покажале дека индикаторите на добросостојба се негативно поврзани со прекумерното инвестирање во материјалистичките цели. Односно, давањето на централна важност на заедницата, себеприфактањето, односите со другите било поврзано со повисоко ниво на добросостојба и пониска вознемиреност. Ова било обратно во однос на екстринзичните животни цели. Давањето на важност и приоритет на финансискиот успех како главна животна цел или аспирација, било поврзано со пониска самоактуализација, помала виталност и повисока депресија и анксиозност. Исто така, се покажало дека испитаниците кои даваат централна важност на екстринзичните животни

цели или аспирации имаат и пониска психолошка прилагоденост. Истите автори, во едно друго истражување (1996) проверуваат каква е поврзаноста меѓу добросостојбата и екстринзичните цели фокусирани на награди и пофалби во споредба со интринзичните цели фокусирани на тенденцијата за раст и развој. Во првата студија како испитаници биле вклучени 100 возрасни лица кои живеат во областа Рочестер, Њу Јорк, додека во втората студија испитаници биле 192 студенти на психологија од универзитетот Рочестер, Њу Јорк. Како инструменти биле користени Индекс на аспирации, и низа на други инструменти за мерење на самоактуализацијата, депресијата, анксиозноста, виталноста и физичките симптоми, како индикатори на добросостојба. Индексот на аспирации дава информација за тоа колку наведените животни цели или аспирации се важни за испитаникот, колку е веројатноста истите да се остварат и колку се веќе реализирани. Резултатите од двете студии покажале дека давањето на поголема важност на интринзичните животни цели или аспирации и поголемата веројатност за нивно остварување е поврзано со значајно повисока самоактуализација и виталност, и значајно пониска депресија и физичка симптоматологија. Обратното било покажано во однос на екстринзичните животни цели или аспирации. Односно, се покажало дека давањето на важност и ставањето на акцент на финансискиот успех, надворешниот изглед/имиц, популарноста и социјалното признание е поврзано со пониска самоактуализација и виталност и поголема физичка симптоматологија.

Rijavec и соработниците (2011), се обиделе да дадат одговор на прашањето дали можат испитниците да бидат поделени во групи според нивните интринзични и екстринзични животни цели и како овие групи се разликуваат во однос на задоволувањето на базичните психолошки потреби и добросостојбата. Во истражувањето биле користени четири инструменти: Индекс на аспирации (Aspirations Index, Kasser & Ryan, 1996), Скала на базични психолошки потреби (The Basic Psychological Needs Scale, Gagnè, 2003), Скала на субјективна виталност (Subjective Vitality Scale, Ryan & Frederick, 1997) и Скала на задоволство од животот (Satisfaction with Life Scale, Diener et al., 1985). Инструментите биле зададени на 835 универзитетски студенти од Универзитетот во Загреб, на возраст од 19 до 21 год. Резултатите покажале дека испитаниците кои имаат високи скорови и на интринзичните и на екстринзичните цели или аспирации, заедно со испитаниците кои имаат високи скорови на интринзичните, а ниски скорови на екстринзичните цели или аспирации имаат највисоко ниво на добросостојба. Овие испитаници исто така имале и повисоки

вредности за сите базични психолошки потреби, во споредба со испитаниците со ниски скорови на интринзичните цели.

Целта на истражувањето на Brdar (2006), била да се испита односот меѓу интринзичните и екстринзичните животни цели, базичните психолошки потреби и субјективната добросостојба, и исто така да се провери дали е тоа во склад со Теоријата на самодетерминираност. Во истражувањето биле вклучени 439 студенти од четири факултети: Медицински, Правен, Економски и Технички факултет од Универзитетот во Ријека. Како инструменти биле користени: Индексот на аспирации (Kasser & Ryan, 1996), Скалата за мерење на базичните психолошки потреби (Deci & Ryan, 2004), Скалата на задоволство од животот (Diener et al., 1985) и Скалата за мерење на виталност (Ryan & Frederick, 1997). Добиените резултати ги потврдиле поставените хипотези, меѓу кои и хипотезата според која единствено интринзичните цели го овозможуваат задоволувањето на психолошките потреби за поврзаност, компетенција и автономија и дека задоволувањето на овие базични психолошки потреби води кон добросостојба. Според резултатите интринзичните животни цели водат кон задоволувањето на базичните психолошки потреби кои потоа водат кон повисоко ниво на субјективна добросостојба. Оттука, може да се заклучи дека интринзичните животни цели ја поддржуваат и зајакнуваат добросостојбата.

Во истражувањето на Spasovski (2013), бил испитуван односот на базичните психолошки потреби, интринзичните и екстринзичните животни цели и колективизмот со субјективната добросостојба. Во истражувањето биле вклучени 242 студенти од државниот универзитет во Скопје, од различни области на студирање: природни науки, општествени науки и технички студии. За мерење на варијаблите биле користени следните инструменти: Скала на позитивни и негативни афекти (Positive and Negative Affect Schedule, Watson & Clark, 1994), Скала на задоволство од животот (Satisfaction with Life Scale, Diener et al., 1985), Скала на задоволување на општите потреби (General Need Satisfaction Scale, Ilardi et al. 1993), Индекс на аспирации (Aspirations Index, Kasser & Ryan, 1993; 1996). Резултатите од истражувањето покажале значајна поврзаност меѓу субјективната добросостојба и базичните психолошки потреби и интринзичните и екстринзичните животните цели.

Shmuck, Kasser и Ryan (2000) во нивното истражување ја провериле поврзаноста на интринзичните (самоприфаќање, поврзаност и релации со другите, придонес во заедницата) и екстринзичните (финансиски успех, надворешен изглед, популарност) животни цели со

субјективната добросостојба. Првиот примерок којшто бил вклучен во истражувањето го составувале 83 германски студенти од Универзитетот на Гетинген, од следните факултети: Економски, Правен, Психологија и Природни науки. Вториот примерок го составувале 125 американски студенти од Универзитетот на Рочестер. За мерење на интринзичните и екстринзичните животни цели или аспирации бил користен Индексот на аспирации (Aspirations Index, Kasser & Ryan, 1996), додека за мерење на добросостојбата биле користени повеќе инструменти како: Скала на самоактуализација (Self-Actualization Scale, Jones & Crandall, 1986), Скала на субјективна виталност (Subjective Vitality Scale, Ryan & Frederick, 1997), Скала за мерење на депресијата (Center for Epidemiological Studies Depression Survey, Hautzinger, 1988), и Инвентар за мерење на анксиозноста (State – Trait Anxiety Inventory, Spielberger et al., 1980). Исто така, била користена и чек листа за физички симптоми адаптирана од Pennebaker (1982). Резултатите од истражувањето покажале дека и кај германските и кај американските испитаници интринзични животни цели или аспирации се повисоко ценети и рангирани во однос на нивната веројатност за остварување, во споредба со екстринзичните животни цели. Резултатите исто така покажале дека испитаниците кои се фокусирани на интринзичните животни цели имаат повисока психолошка добросостојба, додека тие кои се фокусирани на екстринзичните животни цели имаат пониска добросостојба.

Sheldon и Kasser (1998), направиле едно лонгитудинално истражување каде што биле испитувани причините и последиците од прогресот поврзан со личните цели. Во истражувањето биле вклучени 154 универзитетски студенти, меѓутоа само 90 од нив успеале да ги извршат задачите потребни за истражувањето и да го комплетираат истражувањето до крај. Испитаниците требало да одговорат на неколку прашалници кои се однесувале на нивните животни цели, лични проекти, животни вештини, општа добросостојба. Исто така, прашалници биле испратени и на луѓето кои ги познавале испитаниците со цел тие да дадат информации за животните цели и вештини на испитаниците како и за нивниот позитивен и негативен афект. Резултатите од истражувањето покажале дека испитаниците со подобри само – регулирачки и социјални вештини направиле поголем прогрес кон нивните цели. Прогресот кон целите исто така предвидел и повисока психолошка добросостојба. Меѓутоа, се покажало дека прогресот кон целите ја зајакнува добросостојбата само тогаш кога целите кои се остваруваат се

конзистентни со психолошките потреби односно се интринзични. Според резултатите добросостојбата е зајакната со остварувањето на интринзичните цели, додека успехот во остварувањето на екстринзичните цели дава малку бенефит.

Од наведените релевантни истражувања може да се забележи дека најчесто како примерок во истражувањата се земени универзитетски студенти и кај нив се испитувани варијаблите кои се предмет на интерес на ова истражување, а кои во овој случај се проверуваат на примерок на наставници. Во стручната и научната литература можат да се сретнат мал број на истражувања во кои како испитаници се земени наставниците и кај кои се проверува субјективната добросостојба. Најчесто, во тие истражувања субјективната добросостојба се испитува во однос на други конструкти или варијабли. На пример, во некои истражувања се испитува поврзаноста на субјективната добросостојба на наставниците со квалитетот на училишниот живот и нивото на состојбата на burn out (Cenkseven – Önder и Sarı, 2009; Vazi, Ruiter, Van den Borne, Dumont, Martin, & Reddy, 2011). Во други истражувања се проверува поврзаноста на субјективната добросостојба на наставниците со креативноста и успехот на работа (Jalali & Heidari, 2016), се проверуваат психолошките предиктори и медијатори на субјективната добросостојба на наставниците (Stanculescu, 2014), се испитува улогата на психолошките и социјалните фактори во субјективната добросостојба на наставниците (Soykan, 2015; Sharma, 2011) и сл. Во сите овие истражувања се истакнува важноста на субјективната добросостојба на наставниците, како и потребата од понатамошни истражувања поврзани со нив, во однос на истите но и во однос на други варијабли.

ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ

Врз основа на теорискиот опис и емпиriskите релевантни истражувања формулирани се следните четири истражувачки хипотези:

***Хипотеза 1:** Наставниците кои имаат високо ниво на постојана свесност и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат ниско ниво на постојана свесност и ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба.*

***Хипотеза 2:** Наставниците кои имаат мислење насочено кон позитивното минато, хедонистичката сегашност и иднината и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат мислење насочено кон негативно минато и фаталистичка сегашност и имаат ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба.*

***Хипотеза 3:** Наставниците кои имаат балансирана временска перспектива на мислење и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат небалансирана временска перспектива на мислење и имаат ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба.*

***Хипотеза 4:** Субјективната добросостојба кај наставниците може да се предвиди врз основа на насоченоста на мислењето кон позитивно и негативно минато и иднина, како и врз основа на нивото на постојана свесност и интринзичната мотивација.*

МЕТОД

ИСПИТАНИЦИ

Истражувањето е спроведено на пригоден примерок од 280 испитаници.

Испитаниците се сите наставници од основно образование вклучени во процес на обука во период од 2017 год. до 2018 год., во Тренинг Центарот при НДЦ Скопје.

Испитаниците се наставници од одделенска и предметна настава, кои се од различни училишта и општини/градови.

Испитаниците се од женски пол со просечна возраст 41,31 година.

Просечен работен стаж во образование на испитаниците наставници е 15,06 години.

Подолу во табели ќе бидат прикажани останатите демографски податоци.

Табела 1. Структура на испитаниците според етничка припадност

Етничка припадност	Број на испитаници	%
Македонска	117	41.78
Албанска	109	38.93
Турска	27	9.64
Украинска	1	0.36
Влашка	1	0.36
Не одговориле	25	8.93

Табела 2. Структура на испитаниците според видот на настава

Настава	Број на испитаници	%
Одделенска	174	62.14
Предметна	59	21.07
Не одговориле	47	16.78

Табела 3. Структура на испитаниците според градот

Град	Број на испитаници	%
Скопје	95	33.93
Битола	27	9.64
Крушево	2	0.71
Тетово	51	18.21
Радовиш	7	2.5
Дебар	16	5.71
Гостивар	48	17.14
Куманово	5	1.78
Прилеп	1	0.35
Не одговориле	28	10

Генерализацијата на наодите ќе биде во границите на примерокот, ограничена на наставниците од основно образование вклучени во процес на обука.

МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ

Во ова истражување беа користени следните инструменти за мерење на истражуваните варијабли:

- 1. Инвентарот за временска перспектива на Зимбардо (ZTPI: Zimbardo Time Perspective Inventory, Zimbardo and Boyd, 1999)** (Прилог 1) содржи 56 ајтеми групирани во пет субскали кои мерат пет фактори на временска перспектива и тоа: *Позитивно минато (ПМ)*, *Негативно минато (НМ)*, *Хедонистичка сегашност (ХС)*, *Фаталистичка сегашност (ФС)* и *Иднина (И)*. Испитаникот има за задача на скала од Ликертов тип со пет степени (1 значи воопшто не се согласувам, а 5 во потполност се согласувам), да го одреди својот степен на согласување за секое тврдење.

Скоровите на петте субскали на Инвентарот на временска перспектива на Зимбардо се добиваат со збир на степените на согласување на сите ајтеми кои се однесуваат на соодветната субскала, кој збир потоа се дели со вкупниот број на ајтемите на таа субскала. Така, Негативно минато претставува збирен скор постигнат на субскалата негативно минато (Past Negative) која ги опфаќа ајтемите: 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54. Збирниот скор за Негативно минато се дели со 10; Позитивно минато претставува збирен скор постигнат на субскалата Позитивно минато (Past Positive) која ги опфаќа ајтемите: 2, 7, 11, 15, 20, 25, 29, 41, 49. Збирниот скор за Позитивно минато се дели со 9; Хедонистичка сегашност претставува збирен скор постигнат на субскалата Хедонистичка сегашност (Hedonistic Present) која ги опфаќа ајтемите: 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55. Збирниот скор за Хедонистичка сегашност се дели со 15; Фаталистичка сегашност претставува збирен скор постигнат на субскалата Фаталистичка сегашност (Fatalistic Present) која ги опфаќа ајтемите: 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53. Збирниот скор за Фаталистичка сегашност се дели со 9 и Иднина претставува збирен скор постигнат на субскалата Иднина (Future) која ги опфаќа ајтемите: 6, 9, 10, 13, 18, 21, 24, 30, 40, 43, 45, 51, 56. Збирниот скор за Иднина се дели со 13).

Метриските карактеристики на субскалите се следни: Позитивно минато $\alpha=0,88$, Негативно минато $\alpha=0,82$, Хедонистичка сегашност $\alpha=0,79$, Фаталистичка сегашност $\alpha=0,74$ и Иднина $\alpha=0,77$. Релијабилностите на субскалите на тест – ретест

методата (повторена во период од 4 недели) се движат од 0,70 до 0,80. Исто така, докажани се конвергентната и дискриминативната валидност, односно добиени се пожелни вредности за истите, како и за предиктивната добиена од студии на случај (Zimbardo & Boyd, 1999). На податоците од примерокот во ова истражување, беа добиени следните кронбах алфа коефициенти: Позитивно минато $\alpha=0,84$, Негативно минато $\alpha=0,76$, Хедонистичка сегашност $\alpha=0,71$, Фаталистичка сегашност $\alpha=0,74$ и Иднина $\alpha=0,71$.

Покрај скоровите кои се добиваат поединечно за секоја субскала, инструментот дава можност за пресметување и одредување на профил на временска перспектива за секој испитаник. Овој профил се нарекува профил на Балансирана временска перспектива и ги вклучува сите пет субскали. Постојат повеќе методи за операционализација на Балансираната временска перспектива. Во ова истражување тој претставува индивидуален профил со постигнати високи (над 50. перцентил) скорови на субскалите Позитивно минато, Хедонистичка сегашност и Иднина и ниски (под 50. перцентил) скорови на субскалите Негативно минато и Фаталистичка сегашност (Boniwell, 2005).

- 2. Скала на постојана свесност (MAAS - Mindful Attention Awareness Scale, Brown & Ryan, 2003)** (Прилог 2) содржи 15 ајтеми. Испитаникот има за задача да го одреди својот степен на согласување за секое тврдење на 6 степена скала од Ликертов тип, каде што 1 значи речиси секогаш и 6 речиси никогаш. Скорот на скалата се добива со пресметување на средна вредност (просек) на 15-те ајтеми. Повисоки скорови одразуваат повисоки нивоа на диспозициска постојана свесност.

Скалата на постојана свесност (MAAS) во различни студии покажала задоволителни психометриски карактеристики. Нивоата на внатрешна конзистентност (Кронбах алфите) се движат од 0,70 до 0,80. Исто така, скалата покажала висока релијабилност на тест-ретест метода (висока тест-ретест релијабилност), дискриминативна и конвергентна валидност, како и критериумска валидност (Brown & Ryan, 2003).

Кронбах алфа коефициентот на релијабилност на инструментот, пресметан за податоците на ова истражување, изнесува 0,71.

3. **PERMA Profiler** (Butler & Kern, 2015) (Прилог 3) се состои од 7 субскали и вкупно 23 ајтеми. Инструментот ги мери петте димензии на теоријата на Селигман за добросостојбата и дава скорови за: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални односи, смисла во животот, постигнување, како и за негативни емоции и здравје. Исто така, се добива и еден скор за севкупната субјективна добросостојба. Задача на испитаникот е да го утврди степенот на својата согласност на скала од 0 до 10 каде што 0, во зависност од формулацијата на ајтемот и доменот на кој се однесува истиот, значи никогаш/ужасно/воопшто, додека 10 значи секогаш/одлично/целосно.

PERMA Profiler покажал прифатливи психометриски карактеристики низ големи, различни, меѓународни примероци. Односно, покажал прифатлива релијабилност, временска стабилност и докази за содржинска, конвергентна и дивергентна валидност (Butler & Kern, 2015).

Кромбах алфа коефициентите пресметани за податоците на ова истражување се следните: Позитивни емоции $\alpha=0,92$, Ангажираност $\alpha=0,90$, Позитивни социјални врски $\alpha=0,84$, Смисла во животот $\alpha=0,79$, Постигнување $\alpha=0,81$, вкупна Субјективна добросостојба $\alpha=0,88$.

4. **Индекс на аспирации** (Aspirations Index, Kasser & Ryan, 1996) (Прилог 4) се состои од 7 категории на аспирации со по пет специфични ајтеми за секоја категорија. Седумте категории ги вклучуваат *екстринзичните аспирации* кон богатство, популарност и имиџ, како и *интринзичните аспирации* кон значајни релации (односи, врски со други луѓе), личен раст и придонес во заедницата, а прашалникот вклучува и аспирацијата кон добро здравје којашто не е потполно ниту екстринзична ниту интринзична.

Задача на испитаниците е да вреднуваат колку секоја од наведените животни цели е важна за нив, колку е веројатно истата да ја исполнат во иднина и колку таа цел ја имаат остварено досега. Вреднувањето го прават на скала од 1 до 7 (каде што 1 значи воопшто не, со преодни вредности до 4 како средно и вредности до 7 како многу).

Инструментот покажал прифатливи нивоа на внатрешна конзистентност како и валидност низ различни меѓународни примероци (Grouzet et al., 2005). Метриските карактеристики се проверени и во македонски контекст. Кронбах алфа коефициентот на релијабилност за целата скала изнесува 0,96, додека за субскалата Личен раст е 0,89, за Значајни врски 0,85, за Придонес во заедницата 0,90, за Статус/слава или популарност 0,93, за Грижа за изгледот 0,93, за Материјално богатство 0,94 и за Здравје 0,90 (Кениг и Спасовски, 2011).

За податоците на ова истражување се добиени следните кронбах алфа коефициенти: Личен раст $\alpha=0,79$, Значајни релации $\alpha=0,83$, Придонес во заедницата $\alpha=0,81$, вкупна Интринзична мотивација $\alpha=0,88$.

За целите на истражувањето ќе се земаат предвид само ајтемите кои се однесуваат на интринзичната мотивација.

ПОСТАПКА

Теренското истражување е спроведено во период од септември до ноември 2018 година, во просториите на Тренинг центарот при НДЦ Скопје. Прибирањето на податоците се одвиваше во текот на неколку дена за време на обуките во Тренинг центарот. На почетокот пред задавањето на инструментите, присутните наставници беа известени за која цел се спроведува истражувањето, односно беа известени дека податоците се потребни за изработка на магистерски труд. Исто така, беа известени дека за целите на истражувањето потребни се само испитаници т.е. наставници од женски пол и од основно образование (одделенска и предметна настава). Одредени истражувања покажуваат дека постои разлика меѓу мажите и жените во однос на временската ориентација, така што со цел контрола на релевантната варијабла: пол, во истражувањето како испитаници се земени само наставници од женскиот пол. На испитаниците им беше објаснета доброволноста и анонимноста на учествувањето во истражувањето. Тие исто така беа замолени искрено да одговараат и да внимаваат да не прескокнуваат некое прашање или тврдење.

Пополнувањето на прашалниците се одвиваше за време на паузата од обуката којашто пауза трае 1 час, додека самото пополнување траеше околу 30 до 35 минути.

Прибирањето на податоците помина без тешкотии, со добра соработка од наставниците.

РЕЗУЛТАТИ

Резултати од дескриптивна анализа

Во Табела 1, претставени се дескриптивните мерки за испитуваните варијабли постојана свесност, временска перспектива, субјективна добросостојба и интринзична мотивација.

Табела 1. Дескриптивни мерки на испитуваните варијабли

Варијабли	Субскали	N	M	SD	Мин.скор	Макс.скор	Ск	Ку
Постојана свесност		280	4.13	.83	1	5.93	-.62	1.39
Временска перспектива	Позитивно минато	280	3.70	0.58	1.11	4.77	2.20	2.53
	Негативно минато	280	2.95	0.63	1.20	4.70	.07	-.17
	Иднина	280	3.72	0.37	2.07	4.61	-.56	1.16
	Хедонистичка сегашност	280	3.42	0.49	1.60	5.00	.03	1.11
	Фаталистичка сегашност	280	3.27	0.57	1.55	5.00	-.03	.46
Субјективна добросостојба	Позитивни емоции	280	7.68	1.51	2.33	10	-.84	.68
	Ангажираност	280	7.33	1.53	1.33	10	-.71	.90
	Позитивни социјални врски	280	7.83	1.68	0	10	- 1.06	1.89
	Смисла во животот	280	7.90	1.45	2	10	-.94	1.30
	Постигнување	280	7.43	1.48	2.33	10	-.59	.72
	<i>Субјективна добросостојба вкупно</i>	280	7.66	1.28	2.87	10	-.99	1.41
Интринзична мотивација	Личен раст	280	5.62	.80	2.20	7.00	-.88	1.46
	Значајни релации	280	5.67	.89	1.86	7.00	-.90	1.17
	Придонес во заедницата	280	5.72	.81	2.26	7.00	-.98	1.58
	<i>Интринзична мотивација вкупно</i>	280	5.67	.71	2.75	7.00	-.98	1.76

Од горенаведената табела може да се забележи дека вредноста на стандардното отстапување за варијаблата постојана свесност покажува дека не станува збор за голема дисперзија на добиените скорови, на што упатува и самиот опсег на скорови. Според добиените вредности може да се заклучи дека на оваа скала испитаниците постигнале повисоки скорови.

Во однос на варијаблата временска перспектива може да се каже дека позитивното минато и иднината имаат највисоки аритметички средини, додека негативното минато има најниска аритметичка средина т.е. просечна вредност. Во однос на стандардното отстапување може да се каже дека дисперзијата на скоровите е најголема кај негативното минато. Од добиените вредности може да се каже дека на субскалата позитивно минато испитаниците постигнале пониски скорови. Во однос на субскалите негативно минато и фаталистичка сегашност може да се каже дека добиените скорови се сконцентрирани околу средината, додека за субскалите иднина и хедонистичка сегашност може да се каже дека испитаниците постигнале повисоки скорови.

Вредностите добиени за варијаблата субјективна добросостојба покажуваат дека аритметичките средини на субскалите смисла во животот и позитивни социјални врски се со највисоки вредности во однос на другите, додека субскалата ангажираност има најниска просечна вредност. Според вредностите на стандардното отстапување може да се каже дека дисперзијата на скоровите е најголема за позитивни социјални врски, што се потврдува и со најголемиот опсег на скорови. Добиените вредности исто така покажуваат дека испитаниците постигнале повисоки скорови на сите субскали на варијаблата субјективна добросостојба.

За варијаблата интринзична мотивација, односно за нејзините субскали личен раст, значајни релации и придонес во заедницата, може да се каже дека највисока аритметичка средина е добиена за придонес во заедницата, додека најниска аритметичка средина е добиена за личен раст. Највисоко стандардно отстапување е добиено за значајни релации. Субскалата значајни релации дава поголема дисперзија на скоровите, на што упатува и опсегот на скоровите од таа субскала. Добиените вредности покажуваат дека на сите три субскали испитаниците постигнале повисоки скорови.

Резултати од тестирање на хипотезите

Резултати за односот меѓу постојаната свесност, интринзичната мотивација и субјективната добросостојба

Резултатите од тестирањето на првата хипотеза, која гласеше: „Наставниците кои имаат високо ниво на постојана свесност и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат ниско ниво на постојана свесност и ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба“, се прикажани во Табела 2.

Табела 2. Резултати од двонасочна АНОВА добиени од споредување на групи со различно ниво на постојана свесност и интринзична мотивација во однос на субјективна добросостојба

Субскали		Сума на квадрати	df	Среден квадрат	F	Sig
Позитивни емоции	Свесност	17.38	1	17.38	9.30	.003
	Интризична мотивација	82.75	1	82.75	44.26	.001
	Свесност* интризична мотивација	8.19	1	8.19	4.77	.030
Ангажираност	Свесност	.184	1	.184	.08	.776
	Интризична мотивација	26.13	1	26.13	11.56	.001
	Свесност* интризична мотивација	.010	1	.010	.004	.947
Позитивни социјални врски	Свесност	14.20	1	14.20	6.26	.013
	Интризична мотивација	120.21	1	120.21	52.98	.001
	Свесност* интризична мотивација	6.36	1	6.36	3.06	.082
Смисла во животот	Свесност	10.92	1	10.92	6.34	.012
	Интризична мотивација	82.94	1	82.94	48.16	.001

	Свесност* интризична мотивација	3.83	1	3.83	2.23	.137
Постигнување	Свесност	9.01	1	9.01	4.76	.030
	Интризична мотивација	68.18	1	68.18	35.99	.001
	Свесност* интризична мотивација	6.03	1	6.03	3.18	.075
Субјективна добросостојба	Свесност	7.98	1	7.98	6.18	.014
	Интризична мотивација	78.14	1	78.14	60.45	.001
	Свесност* интризична мотивација	3.82	1	3.82	2.95	.087

За субскалата Позитивни емоции направено е споредување во однос на варијаблите постојана свесност (ниско и високо ниво) и интризична мотивација (ниско и високо ниво) со помош на АНОВА. Од табелата може да се види дека статистички значајни вредности се добиени за главните ефекти постојана свесност и интризична мотивација, како и за интеракцискиот ефект на постојаната свесност и интризичната мотивација. Со цел да се испита вистинитоста на поставената хипотеза направени се дополнителни споредувања за најмала значајна разлика (Least Significant Difference, LSD) кои укажуваат дека кај наставниците со ниско ниво на интризична мотивација и високо ниво на постојана свесност скоровите за позитивните емоции се за 0.87 повисоки од оние со ниско ниво на постојана свесност ($p < 0.01$, 95% CI на разлика = .41 до 1.32). Кај наставниците со високо ниво на интризична мотивација не постои разлика во позитивни емоции помеѓу групите со ниско и високо ниво на постојана свесност.

Анализата на варијансата за субскалата Ангажираност во однос на варијаблите постојана свесност (ниско и високо ниво) и интризична мотивација (ниско и високо ниво) покажува статистички значајна вредност за главниот ефект интризична мотивација. За главниот ефект постојана свесност и за интеракцискиот ефект постојана свесност и интризична мотивација не се добиени статистички значајни вредности. Бидејќи за интеракцискиот ефект не е добиена статистички значајна вредност, не е направен пост-тест со LSD.

За субскалата Позитивни социјални врски направено е споредување во однос на варијаблите постојана свесност (ниско и високо ниво) и интринзична мотивација (ниско и високо ниво). Статистички значајни вредности се добиени за главните ефекти постојана свесност и интринзична мотивација. Вредноста добиена за интеракцискиот ефект постојана свесност и интринзична мотивација не е статистички значајна. Дополнителните споредувања со LSD укажуваат дека кај наставниците со ниско ниво на интринзична мотивација и високо ниво на постојана свесност, скоровите за позитивните социјални врски се за 0.78 повисоки од оние со ниско ниво на постојана свесност ($p < 0.01$, 95% CI на разлика = .27 до 1.28). Кај наставниците со високо ниво на интринзична мотивација не постои разлика во позитивни социјални врски помеѓу групите со ниско и високо ниво на постојана свесност.

Анализата на варијанса за субскалата Смисла во животот во однос на варијаблите постојана свесност (ниско и високо ниво) и интринзична мотивација (ниско и високо ниво) покажува статистички значајни вредности за главните ефекти постојана свесност и интринзична мотивација. За интеракцискиот ефект постојана свесност и интринзична мотивација не е добиена статистички значајна вредност. Споредувањата со LSD укажуваат дека кај наставниците со ниско ниво на интринзична мотивација и високо ниво на постојана свесност смисла во животот е за 0.64 поени повисоко од оние со ниско ниво на постојана свесност ($p < 0.01$, 95% CI на разлика = .20 до 1.08). Кај наставниците со високо ниво на интринзична мотивација не постои разлика во однос на смисла во животот помеѓу групите со ниско и високо ниво на постојана свесност.

За субскалата Постигнување направено е споредување во однос на варијаблите постојана свесност (ниско и високо ниво) и интринзична мотивација (ниско и високо ниво). Статистички значајни вредности се добиени за главните ефекти постојана свесност и интринзична мотивација. За интеракцискиот ефект постојана свесност и интринзична мотивација не е добиена статистички значајна вредност. Споредувањата со LSD укажуваат дека кај наставниците со ниско ниво на интринзична мотивација и високо ниво на постојана свесност постигнувањето е за 0.66 поени повисоко од оние со ниско ниво на постојана свесност ($p < 0.01$, 95% CI на разлика = .20 до 1.12). Кај наставниците со високо ниво на интринзична мотивација не постои разлика во постигнувањето помеѓу групите со ниско и високо ниво на постојана свесност.

Споредувањето кое е направено во однос на варијаблите постојана свесност (ниско и високо ниво) и интринзична мотивација (ниско и високо ниво) за Субјективната добросостојба, покажува дека статистички значајни вредности се добиени за главните ефекти постојана свесност и интринзична мотивација, додека за интеракцискиот ефект на постојаната свесност и интринзичната мотивација не е добиена статистички значајна вредност. Дополнителните споредувања со LSD укажуваат дека кај наставниците со ниско ниво на интринзична мотивација и високо ниво на постојана свесност субјективната добросостојба е за 0.58 поени повисока од оние со ниско ниво на постојана свесност ($p < 0.01$, 95% CI на разлика = .20 до 0.96). Кај наставниците со високо ниво на интринзична мотивација не постои разлика во субјективната добросостојба помеѓу групите со ниско и високо ниво на свесност.

Резултати за односот меѓу насоченоста на мислењето кон позитивното минато, хедонистичката сегашност и иднината, интринзичната мотивација и субјективната добросостојба

Резултатите од тестирањето на втората хипотеза, која гласеше: „Наставниците кои имаат мислење насочено кон позитивното минато, хедонистичката сегашност и иднината и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат мислење насочено кон негативно минато и фаталистичка сегашност и имаат ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба“, се прикажани во Табела 3.

Табела 3. Резултати од двонасочна АНОВА добиени од споредување на група со насоченост кон позитивно минато, хедонистичка сегашност и иднина и група со насоченост кон негативно минато и фаталистичка сегашност и различно ниво на интринзична мотивација во однос на субјективна добросостојба

Субскали	Сума на квадрати	df	Среден квадрат	F	Sig	
	Насоченост на мислење	3.42	1	3.42	1.82	.179

Позитивни емоции	Интризична мотивација	23.61	1	23.61	12.59	.001
	Насоченост на мислење * интризична мотивација	.09	1	.09	.05	.831
Ангажираност	Насоченост на мислење	.60	1	.60	.28	.595
	Интризична мотивација	6.98	1	6.98	3.30	.071
	Насоченост на мислење * интризична мотивација	.271	1	.271	.13	.720
Позитивни социјални врски	Насоченост на мислење	12.18	1	12.18	5.88	.017
	Интризична мотивација	30.73	1	30.73	14.84	.001
	Насоченост на мислење * интризична мотивација	.65	1	.65	.31	.577
Смисла во животот	Насоченост на мислење	2.34	1	2.34	1.30	.256
	Интризична мотивација	23.19	1	23.19	12.88	.001
	Насоченост на мислење * интризична мотивација	1.75	1	1.75	.97	.326
Постигнување	Насоченост на мислење	.16	1	.16	.08	.774
	Интризична мотивација	22.02	1	22.02	11.52	.001
	Насоченост на мислење * интризична мотивација	1.94	1	1.94	1.01	.316
Субјективна добросостојба	Насоченост на мислење	1.24	1	1.24	.98	.325
	Интризична мотивација	22.41	1	22.41	17.62	.001

	Насоченост на мислење * интризична мотивација	.42	1	.42	.33	.569
--	--	-----	---	-----	-----	------

За субскалата Позитивни емоции направено е споредување во однос на варијаблите насоченост на мислење (позитивна и негативна насоченост) и интризична мотивација (ниско и високо ниво) со помош на АНОВА. Статистички значајна вредност е добиена за главниот ефект интризична мотивација. За главниот ефект насоченост на мислење и за интеракцискиот ефект насоченост на мислење и интризична мотивација не се добиени статистички значајни вредности. Бидејќи за интеракцискиот ефект не е добиена статистички значајна вредност, не е направен пост-тест со LSD.

Анализата на варијанса за субскалата Ангажираност во однос на варијаблите насоченост на мислење (позитивна и негативна насоченост) и интризична мотивација (ниско и високо ниво) покажува дека не се добиени статистички значајни вредности за главните ефекти насоченост на мислење и интризична мотивација. Статистички значајна вредност не е добиена и за интеракцискиот ефект насоченост на мислење и интризична мотивација.

Споредувањето кое е направено во однос на варијаблите насоченост на мислење (позитивна и негативна насоченост) и интризична мотивација (ниско и високо ниво) за субскалата Позитивни социјални врски, покажува дека статистички значајни вредности се добиени за главните ефекти насоченост на мислење и интризична мотивација. За интеракцискиот ефект насоченост на мислење и интризична мотивација не е добиена статистички значајна вредност.

Анализата на варијанса за субскалата Смисла во животот направено во однос на варијаблите насоченост на мислење (позитивна и негативна насоченост) и интризична мотивација (ниско и високо ниво) покажува статистички значајна вредност за главниот ефект интризична мотивација. За главниот ефект насоченост на мислење и за интеракцискиот ефект на насоченоста на мислење и интризичната мотивација не се добиени статистички значајни вредности.

Споредувањето во однос на варијаблите насоченост на мислење (позитивна и негативна насоченост) и интризична мотивација (ниско и високо ниво) за субскалата

Постигнување, покажува дека за главниот ефект интринзична мотивација е добиена статистички значајна вредност, додека за главниот ефект насоченост на мислење и за интеракцискиот ефект насоченост на мислење и интринзична мотивација не се добиени статистички значајни вредности.

За Субјективна добросостојба направено е споредување во однос на варијаблите насоченост на мислење (позитивна и негативна насоченост) и интринзична мотивација (ниско и високо ниво). Статистички значајна вредност е добиена за главниот ефект интринзична мотивација, додека за главниот ефект насоченост на мислење и за интеракцискиот ефект насоченост на мислење и интринзична мотивација не се добиени статистички значајни вредности.

Резултати за односот меѓу балансираната временска перспектива на мислењето, интринзичната мотивација и субјективната добросостојба

Резултатите од тестирањето на третата хипотеза, која гласеше: „Наставниците кои имаат балансирана временска перспектива на мислење и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат небалансирана временска перспектива на мислење и имаат ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба“, се прикажани во Табела 4.

Табела 4. Резултати од двонасочна АНОВА добиени од споредување на групи со балансирана и небалансирана временска перспектива и различно ниво на интринзична мотивација во однос на субјективна добросостојба

Субскали		Сума на квадрати	df	Среден квадрат	F	Sig
Позитивни емоции	Интризична мотивација	4.39	1	4.39	2.24	.135
	Временска перспектива	2.05	1	2.05	1.05	.307
	Интризична мотивација *	.81	1	.81	.42	.520

	временска перспектива					
Ангажираност	Интризична мотивација	17.94	1	17.94	8.04	.005
	Временска перспектива	1.25	1	1.25	.56	.455
	Интризична мотивација *	7.92	1	7.92	3.55	.060
	временска перспектива					
Позитивни социјални врски	Интризична мотивација	2.04	1	2.04	.88	.349
	Временска перспектива	4.73	1	4.73	2.04	.155
	Интризична мотивација *	4.82	1	4.82	2.07	.151
	временска перспектива					
Смисла во животот	Интризична мотивација	9.88	1	9.88	5.60	.019
	Временска перспектива	1.28	1	1.28	.72	.396
	Интризична мотивација *	.07	1	.07	.04	.842
	временска перспектива					
Постигнување	Интризична мотивација	6.6	1	6.6	3.43	.065
	Временска перспектива	3.72	1	3.72	1.93	.166
	Интризична мотивација *	7.2E-5	1	7.2E-5	.00	.995
	временска перспектива					
Субјективна добросостојба	Интризична мотивација	9.26	1	9.26	6.96	.009
	Временска перспектива	.62	1	.62	.46	.497
	Интризична мотивација *	.06	1	.06	.05	.829
	временска перспектива					

За операционализација на балансираната временска перспектива е користен моделот на Boniwell (2005), така што профилите кои на субскалите позитивно минато, хедонистичка сегашност и иднина имаат скорови над 50. перцентил, додека на субскалите негативно минато и фаталистичка сегашност скорови под 50. перцентил, се означени како профили со балансирана временска перспектива. Од вкупно 280 испитаници, 12 т.е. 4,28% имаат балансиран профил на временска перспектива.

За субскалата Позитивни емоции направено е споредување во однос на варијаблите интринзична мотивација (ниско и високо ниво) и временска перспектива (балансирана и небалансирана) со помош на АНОВА. Не се добиени статистички значајни вредности ниту за главните ефекти интринзична мотивација и временска перспектива, ниту за интеракцискиот ефект интринзична мотивација и временска перспектива.

Анализата на варијанса за субскалата Ангажираност во однос на варијаблите интринзична мотивација (ниско и високо ниво) и временска перспектива (балансирана и небалансирана) дава статистички значајна вредност за главниот ефект интринзична мотивација. За главниот ефект временска перспектива и за интеракцискиот ефект интринзична мотивација и временска перспектива не се добиени статистички значајни вредности.

Анализата на варијанса за субскалата Позитивни социјални врски во однос на варијаблите интринзична мотивација (ниско и високо ниво) и временска перспектива (балансирана и небалансирана) покажува дека не се добиени статистички значајни вредности ниту за главните ефекти интринзична мотивација и временска перспектива, ниту за интеракцискиот ефект на интринзичната мотивација и временската перспектива.

Споредување во однос на варијаблите интринзична мотивација (ниско и високо ниво) и временска перспектива (балансирана и небалансирана) за субскалата Смила во животот покажува дека статистички значајна вредност е добиена за главниот ефект интринзична мотивација. За главниот ефект временска перспектива и за интеракцискиот ефект на интринзичната мотивација и временската перспектива не се добиени статистички значајни вредности.

Анализата на варијанса за субскалата Постигнување во однос на варијаблите интринзична мотивација (ниско и високо ниво) и временска перспектива (балансирана и

небалансирана), покажува дека не се добиени статистички значајни вредности ниту за главните ефекти интринзична мотивација и временска перспектива, ниту за интеракцискиот ефект интринзична мотивација и временска перспектива.

За субскалата Субјективна добросостојба анализата на варијанса дава статистички значајна вредност за главниот ефект интринзична мотивација. За главниот ефект временска перспектива, како и за интеракцискиот ефект на интринзичната мотивација и временската перспектива не се добиени статистички значајни вредности.

Резултати за предвидувањето на субјективната добросостојба врз основа на насоченоста на мислењето кон позитивно и негативно минато и иднина, постојаната свесност и интринзичната мотивација

Резултатите од тестирањето на четвртата хипотеза, која гласеше: „Субјективната добросостојба кај наставниците може да се предвиди врз основа на насоченоста на мислењето кон позитивно и негативно минато и иднина, како и врз основа на нивото на постојана свесност и интринзичната мотивација“, се прикажани во Табела 5 и Табела 6.

Табела 5. Коефициенти на корелација помеѓу субјективната добросостојба, постојаната свесност, интринзичната мотивација, позитивното минато, негативното минато и иднината

	ПЕ	А	ПСВ	СЖ	П	СД	ПМ	НМ	И	ПС	ИМ
ПЕ	1	.47**	.71**	.69**	.63**	.86**	.16**	-.13**	.05	.23**	.53**
А	.47**	1	.44**	.51**	.56**	.71**	.06	.14*	.09	.1	.38**
ПСВ	.71**	.44**	1	.74**	.54**	.84**	.20**	-.21**	.08	.19**	.50**
СЖ	.69**	.51**	.74**	1	.71**	.88**	.20**	-.14*	.12	.22**	.48**
П	.63**	.56**	.54**	.71**	1	.82**	.14*	-.02	.11	.24**	.48**
СД	.86**	.71**	.84**	.88**	.82**	1	.18**	-.28**	.20**	.23**	.58**
ПМ	.16**	.06	.20**	.20**	.14*	.18**	1	-.17**	.24**	.08	.29**
НМ	-.13*	.14*	-.21**	-.14*	-.02	-.28**	-.17**	1	-.06	-.36**	-.04
И	.05	.09	.08	.12	.11	.20**	.24**	-.06	1	.09	.20**
ПС	.23**	.10	.19**	.22**	.24**	.23**	.08	-.36**	.09	1	.15*

ИМ	.53**	.38**	.50**	.48**	.48**	.58**	.29**	-.04	.20**	.15*	1
-----------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	-------------	----------

*статистички значајно на ниво 0.05

**статистички значајно на ниво 0.01

ПЕ – Позитивни емоции

А – Ангажираност

ПСВ – позитивни социјални врски

СЖ – Смисла во животот

П – Постигнување

СД – Субјективна добросостојба

ПМ – Позитивно минато

Н – Негативно минато

И – Иднина

ПС – Постојана свесност

И – Интринзична мотивација

Во Табела 5 е дадена матрица на корелациите меѓу сите варијабли. Може да се види дека сите компоненти на субјективната добросостојба како што се: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување, како и целокупната субјективна добросостојба значајно корелираат со интринзичната мотивација. Исто така, освен компонентата ангажираност сите останати компоненти, како и целокупната субјективна добросостојба, значајно корелираат со позитивното минато и постојаната свесност. Целокупната субјективна добросостојба покажа значајна поврзаност со насоченоста на мислењето кон иднината, но истото не се покажа за ниту една од нејзините компоненти.

За поединечните компонентни на субјективната добросостојба се покажа дека во однос на Позитивни емоции добиена е позитивна и статистички значајна поврзаност за ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот, постигнување, позитивно минато, постојана свесност и интринзична мотивација. Статистички значајна и негативна поврзаност е добиена за негативно минато. За субскалата иднина не се покажа статистички значајна поврзаност.

Во однос на Ангажираност статистички значајна и позитивна поврзаност е добиена за: позитивни социјални врски, смисла во животот, постигнување, негативно минато и интринзична мотивација. За позитивно минато, иднина и постојана свесност не се добиени статистички значајни вредности.

За Позитивни социјални врски статистички значајни и позитивни вредности се добиени за: смисла во животот, постигнување, позитивно минато, постојана свесност и интринзична мотивација. Статистички значајна и негативна поврзаност е добиена за негативно минато, додека за субскалата иднина не е добиена статистички значајна поврзаност.

Компонентата Смисла во животот статистички значајна и позитивна поврзаност покажа за: постигнување, позитивно минато, постојана свесност и интринзична мотивација. Статистички значајна и негативна поврзаност е добиена за негативно минато. Во однос на субскалата иднина не е добиена статистички значајна поврзаност.

За Постигнување статистички значајна и позитивна поврзаност е добиена за: позитивно минато, постојана свесност и интринзична мотивација. За субскалите негативно минато и иднина не е добиена статистички значајна поврзаност.

За вкупен скор на субјективна добросостојба статистички значајни и позитивни коефициенти се добиени за: позитивно минато, иднина, постојана свесност и интринзична мотивација. Статистички значајна и негативна поврзаност е добиена за негативно минато.

Во однос на факторите на временска перспектива резултатите покажаа дека Позитивното минато е статистички значајно и позитивно поврзано со: иднина и интринзична мотивација. Истото е статистички значајно и негативно поврзано со негативното минато. Во однос на постојаната свесност не се покажа статистички значајна поврзаност.

За Негативно минато добиено е статистички значајна и негативна поврзаност за постојана свесност. За иднина и интринзична мотивација не е добиена статистички значајна поврзаност.

За Иднина статистички значаен и позитивен коефициент на поврзаност е добиен за интринзична мотивација, додека за постојана свесност не е добиена статистички значајна поврзаност.

Постојаната свесност покажа статистички значаен и позитивен коефициент на поврзаност за интринзичната мотивација.

Со цел да се испита дали врз основа на насоченоста на мислењето кон позитивно и негативно минато, иднина како и врз основа на нивото на постојана свесност и интринзична

мотивација може да се предвиди субјективната добросостојба користена е Stepwise мултипла регресивна анализа. Претпоставките за спроведување на мултипла регресивна анализа се проверени и истите се задоволени. Во анализата се внесени варијаблите временска перспектива т.е. насоченост на мислење кон позитивно и негативно минато и иднина, постојана свесност и интринзична мотивација.

Табела 6. Резултати од step-wise регресивна анализа

Зависна варијабла	Предиктори	F	R ²	R променето	B
Позитивни емоции	Интризична мотивација	111.13**	.286	.286	.534
	Интризична мотивација	61.87**	.309	.023	.511
	Постојана Свесност				.154
Ангажираност	Интризична мотивација	46.41**	.143	.143	.378
	Интризична мотивација	27.92**	.168	.025	.384
	Негативно минато				.157
Позитивни социјални врски	Интризична мотивација	91.84**	.248	.248	.498
	Интризична мотивација	55.09**	.285	.036	.491
	Негативно минато				-.190
Смисла во животот	Интризична мотивација	82.30**	.228	.228	.478
	Интризична мотивација	46.09**	.250	.021	.456
	Постојана Свесност				.147
	Интризична мотивација	80.94**	.225	.225	.475

Постигнување	Интризична мотивација	47.27**	.254	.029	.449
	Постојана Свесност				.172
Субјективна добросостојба	Интризична мотивација	141.284**	.337	.337	.580
	Интризична мотивација	77.458**	.359	.022	.558
	Постојана Свесност				.149

*статистички значајно на ниво 0.05

**статистички значајно на ниво 0.01

Статистичка значајност во предвидувањето на позитивните емоции е добиена за интризична мотивација и постојана свесност .

Во првиот чекор коефициентот на мултипла детерминација за предикторската варијабла интризична мотивација изнесува 28,6%, додека во вториот модел, заедно со предикторската варијабла постојана свесност изнесува 30.9%. Врз основа на промената на квадратот од R може да се види дека интеракцијата на двете предикторски варијабли интризична мотивација и постојана свесност го зголемуваат предвидувањето за 2,3% во однос на првиот модел каде предикторска варијабла е само интризична мотивација. Врз основа на стандардизираните бета коефициенти може да се воочи дека предикторите постојана свесност и интризична мотивација учествуваат во објаснување на варијансата на критериумот додека варијаблите од втор чекор позитивно минато, иднина и негативно минато не се значајни предиктори.

Во однос на компонентата ангажираност, добиен е статистички значен модел кој како значајни предиктори ги дава интризичната мотивација и негативното минато.

Во првиот чекор коефициентот на мултипла детерминација за предикторската варијабла интризична мотивација изнесува 14.3% додека во вториот чекор односно вториот модел, заедно со предикторската варијабла негативно минато изнесува 16.8%. Врз основа на промената на квадратот од R може да се види дека интеракцијата на двете предикторски варијабли интризична мотивација и негативно минато го зголемуваат предвидувањето за 2,5% во однос на првиот модел каде предикторска варијабла е само интризична мотивација. Врз основа на стандардизираните бета коефициенти може да се воочи дека

предикторите негативно минато и интризична мотивација учествуваат во објаснување на варијансата на критериумот додека постојана свесност, позитивно минато и иднина не се значајни предиктори.

Статистичка значајност во предвидувањето на позитивните социјални врски е добиена за интринзична мотивација и негативно минато. Во првиот модел коефициентот на мултипла детерминација за предикторската варијабла интризична мотивација изнесува 24.8%, додека во вториот модел заедно со предикторската варијабла негативно минато изнесува 28.5%, што значи дека интеракцијата на двете предикторски варијабли интризична мотивација и негативно минато го зголемуваат предвидувањето за 3,6% во однос на првиот модел каде предикторска варијабла е само интринзична мотивација. Оттука, може да се каже дека предикторите негативно минато и интринзична мотивација учествуваат во објаснување на варијансата на критериумот додека постојана свесност, позитивно минато и иднина не се значајни предиктори.

Интринзична мотивација и постојана свесност се покажаа како статистички значајни предиктори на компонентата смисла во животот. Во првиот чекор коефициентот на мултипла детерминација за предикторската варијабла интризична мотивација изнесува 22.8%, додека во вториот чекор т.е. модел, заедно со предикторската варијабла постојана свесност изнесува 25.0%. Врз основа на промената на квадратот од R може да се види дека интеракцијата на двете предикторски варијабли интринзична мотивација и постојана свесност го зголемуваат предвидувањето за 2,1% во однос на првиот модел, каде предикторска варијабла е само интринзична мотивација. Оттука, може да се каже дека постојана свесност и интризична мотивација учествуваат во објаснување на варијансата на критериумот додека негативно минато, позитивно минато и иднина не учествуваат во објаснување на варијансата.

За компонентата постигнување како значајни предиктори исто така се покажаа интринзичната мотивација и постојаната свесност. Во првиот модел коефициентот на мултипла детерминација за предикторската варијабла интризична мотивација изнесува 22.5%, додека во вториот модел заедно со предикторската варијабла постојана свесност изнесува 24.9%. Врз основа на промената на квадратот од R може да се види дека интеракцијата на двете предикторски варијабли интринзична мотивација и постојана свесност го зголемуваат предвидувањето за 2,9% во однос на првиот модел, каде

предикторска варијабла е само интринзична мотивација. Врз основа на стандардизираните бета коефициенти може да се воочи дека предикторите постојана свесност и интринзична мотивација учествуваат во објаснување на варијансата на критериумот додека негативно минато, позитивно минато и иднина не претставуваат значајни предиктори на критериумската варијабла т.е. на компонентата постигнување.

Во однос на целокупната субјективна добросостојба како значајни предиктори на истата се покажаа интринзичната мотивација и постојаната свесност. Во првиот чекор коефициентот на мултипла детерминација за предикторската варијабла интринзична мотивација изнесува 33.7%, додека во вториот чекор т.е. модел, заедно со предикторската варијабла постојана свесност изнесува 35.9%. Интеракцијата на двете предикторски варијабли интринзична мотивација и постојана свесност го зголемуваат предвидувањето за 2,2% во однос на првиот модел, каде предикторска варијабла е само интринзична мотивација. Оттука, може да се каже дека предикторите постојана свесност и интринзична мотивација учествуваат во објаснувањето на варијансата на критериумската варијабла т.е. на целокупната субјективна добросостојба. Негативното минато, позитивното минато и иднината не се покажаа како значајни предиктори.

Од добиените резултати може да се заклучи дека во моделите за компонентите на субјективната добросостојба, како и за целокупната субјективна добросостојба, значајни предиктори се интринзичната мотивација, постојаната свесност и негативното минато.

Врз основа на добиените статистики, може да се изведе регресивната равенка со која можеме да го предвидиме скорот за субјективната добросостојба, преку скорите за интринзичната мотивација и постојаната свесност:

$$СД = 1.048 + 1.000X_2 + .229X_3$$

ДИСКУСИЈА

Истражувањето имаше за цел да го испита односот меѓу временската перспектива, постојаната свесност и субјективната добросостојба кај наставниците од одделенска и предметна настава со различно ниво на интринзична мотивација. Воедно, да испита дали временската перспектива, постојаната свесност и интринзичната мотивација ја предвидуваат субјективната добросостојба. Начинот на кој е поставено ова истражување е целосно различно од сите други досегашни истражувања во кои се вклучени варијаблите субјективна добросостојба, временска перспектива, постојана свесност и интринзична мотивација. Тоа го прави истражувањето прилично комплексно, а истовремено и дискутирањето на добиените резултати - предизвикувачка задача.

Врз основа на добиените резултати може да се каже дека *Хипотезата 1* според која наставниците кои имаат високо ниво на постојана свесност и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат ниско ниво на постојана свесност и ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба, е делумно потврдена. Потврдено е постоењето на разлики меѓу групите на испитаници со различни нивоа на постојана свесност и интринзична мотивација во однос на субјективната добросостојба, но не е потврдено дека испитаниците со високо ниво на интринзична мотивација и високо ниво на постојана свесност имаат и највисоко ниво на субјективна добросостојба.

Според резултатите, на субскалите позитивни емоции, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување, како и на целокупната субјективна добросостојба поединечно имаат ефект постојаната свесност и интринзичната мотивација, додека за субскалата ангажираност се потврдува само ефектот на интринзичната мотивација. Резултатите не ја потврдуваат заедничката улога односно заедничкиот ефект на двата фактора т.е. на постојаната свесност и интринзичната мотивација.

Резултатите покажуваат дека постои разлика меѓу групите на наставници со различно ниво на интринзична мотивација и различно ниво на постојана свесност во однос на субскалите позитивни емоции, позитивни социјални врски, смисла во животот, постигнување и целокупната субјективна добросостојба. Односно, позитивните емоции, позитивните социјални врски, смислата во животот, постигнувањето и целокупната

субјективна добросостојба се покажаа како повисоки кај наставниците со ниско ниво на интринзична мотивација и високо ниво на постојана свесност споредено со наставниците со ниско ниво на интринзична мотивација и ниско ниво на постојана свесност. Кај наставниците со високо ниво на интринзична мотивација и различни нивоа на постојана свесност (високо и ниско) не се покажа разлика во однос на гореспоменатите субскали. Во однос на субскалата ангажираност не е утврдена разлика помеѓу групите.

Истражувањата кои го испитуваат односот меѓу субјективната добросостојба и постојаната свесност покажуваат дека постојаната свесност овозможува развој на механизми и состојби кои ја зајакнуваат субјективната добросостојба. Треба да се напомене дека во тие истражувања каде што е докажана поврзаноста меѓу субјективната добросостојба и постојаната свесност, субјективната добросостојба најчесто е претставена преку нејзините аспекти задоволство од животот и позитивен и негативен афект (Brown и Ryan, 2003; Бајај и Pande, 2016), или е претставена преку отсуство на негативни емоции т.е. на симптоми како депресија, анксиозност и стрес (Cash и Whittingham, 2010). Исто така, многу често улогата на постојаната свесност во однос на субјективната добросостојба е прикажана во истражувањата во кои испитаниците применуваат или се вклучени во некоја од програмите кои се базирани на постојана свесност кои вклучуваат разновидни активности како медитација и сл., а кои имаат за цел намалување на депресијата, анксиозноста, стресот и болката и добивање на вештини за справување и за регулирање на емоциите (Kabat-Zinn, 1982; Carmody и Baer, 2008; Tharaldsen и Bru, 2012; Ivtzan et al., 2016). За разлика од овие истражувања, во ова истражување субјективната добросостојба е конгломерат од петте димензии: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални односи, смисла во животот и постигнување. Присуството на задоволство од животот и позитивниот афект, како и намалувањето на симптомите на депресија, анксиозност, стрес и болка секако дека играат значајна улога во подобрувањето и зајакнувањето на субјективната добросостојба, меѓутоа субјективната добросостојба не подразбира само отсуство на болка и други симптоми. Исто така, дали постојаната свесност во одредено истражување се третира и мери како состојба, црта или како вештина може да игра важна улога во однос на резултатите кои се добиваат. На пример, истражувањата на Kabat- Zinn, 1982; Carmody и Baer, 2008; Tharaldsen и Bru, 2012; и Ivtzan et al., 2016 ја мерат постојаната свесност после примената на посебна програма која има за цел развивање на вештините за

справување, односно вештината за постојана свесност, додека во тековното истражување постојаната свесност се мери како црта во смисла на тоа колку е присутна кај секој испитаник.

За *Хипотеза 2*, којашто гласи: Наставниците кои имаат мислење насочено кон позитивното минато, хедонистичката сегашност и иднината и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат мислење насочено кон негативно минато и фаталистичка сегашност и имаат ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба, може да се каже дека како таква не е потврдена. Резултатите покажуваат дека интринзичната мотивација, засебно има ефект врз субскалите позитивни емоции, позитивни социјални врски, смисла во животот, постигнување како и врз целокупната субјективна добросостојба. Што се однесува до димензиите на насоченост на мислењето, таков ефект не е утврден. Во однос на субскалата ангажираност може да се каже дека не е утврден значаен ефект на ниту еден од факторите.

Многу истражувања ја потврдуваат поврзаноста на субјективната добросостојба со различните временски перспективи. Меѓутоа, треба да се спомене дека поставеноста на ова истражување се разликува многу од тие истражувања, а воедно и начинот на операционализација на субјективната добросостојба е различен. Исто така има и многу истражувања каде што таа поврзаност не се потврдува за сите временски перспективи, или пак добиени се резултати кои се спротивни или неконзистентни. На пример, во истражувањата на Boniwell и соработниците (2010) и Zhang и Howell (2011) (според Zhang et al., 2012) се покажало дека постои позитивна поврзаност меѓу хедонистичката сегашност и среќата, додека во истражувањето на Drake и соработниците (2008) се покажало дека постои негативна поврзаност меѓу нив. Исто така, во истражувањето на Zaleski, Cyson и Zaleski (2001) резултатите покажале дека насоченоста кон иднина е позитивно поврзана со сите аспекти на добросостојбата, особено со постоењето на смисла во животот, додека во истражувањата на Boniwell и соработниците (2010) и Drake и соработниците (2008) не се покажала значајна поврзаност меѓу иднината и субјективната добросостојба. Општо земено може да се каже дека временската перспектива како концепт е логична, има смисла и во теоријата е многу јасно дефинирана, меѓутоа истата може да има свои ограничувања и недостатоци кога треба да се операционализира. Истражувачите сметаат дека потребни се

дополнителни истражувања во однос на временската перспектива. Некои од нив сметаат дека потребна е поголема хетерогеност на некои од постоечките димензии на временската перспектива. Carelli, Wiberg и Åstrom (2015) сметаат дека во конструктот треба да се вклучат два фактора за иднината и тоа позитивна и негативна иднина. Како пример за тоа може да се наведе шведската верзија на Инвентарот на Зимбардо S – ZTPI (Carelli, Wiberg & Wiberg, 2011) којшто е составен од шест субскали, односно каде што покрај насоченоста кон позитивното и негативното минато, како и насоченоста кон хедонистичка и фаталистичка сегашност, кои се идентични со оригиналниот инвентар, дополнително се вклучени и два фактора: позитивна и негативна иднина (Wiberg, Sircova, Wiberg & Carelli, 2012). Други истражувачи како што се Zhang и соработниците (2012) сметаат дека иако повеќето истражувања покажуваат дека постои поврзаност меѓу позитивното и негативното минато со субјективната добросостојба, сè уште не е јасно дали е далечното или пак блиското минато тоа коешто најмногу влијае на субјективната добросостојба, и тоа е нешто што треба дополнително да се истражува.

Хипотезата 3 којашто гласи: Наставниците кои имаат балансирана временска перспектива на мислење и високо ниво на интринзична мотивација имаат највисоко ниво на субјективна добросостојба, додека наставниците кои имаат небалансирана временска перспектива на мислење и имаат ниско ниво на интринзична мотивација имаат најниско ниво на субјективна добросостојба, исто така не е потврдена.

Според резултатите на субскалите ангажираност, смисла во животот и постигнување поединечно ефект има интринзичната мотивација. Таков ефект не се утврдува во однос на временската перспектива т.е. балансираната временска перспектива. Во однос на останатите субскали како позитивни емоции и позитивни социјални врски, како и во однос на целокупната субјективна добросостојба не е утврден ефектот на ниту еден од факторите, ни на интринзичната мотивација ниту на временската перспектива. Резултатите не покажуваат разлики меѓу групите на наставници со балансиран и небалансиран профил на временска перспектива и различно ниво на интринзична мотивација, во однос на гореспоменатите субскали и во однос на целокупната субјективна добросостојба.

Како што веќе и беше споменато во теорискиот дел, кај луѓето најчесто доминира една временска перспектива односно една нејзина димензија. Меѓутоа, прекумерното доминирање на една димензија подразбира и отфрлување или минимизирање на останатите

димензии, а тоа може да има негативни последици бидејќи тогаш временските перспективи стануваат нефункционални и несоодветни на барањата на одредени ситуации. Оттука, Zimbardo и Boyd истакнуваат дека најоптимално е постоењето на баланс меѓу временските перспективи. Zimbardo (2002) ја дефинира балансираната временска перспектива како ментална способност за флексибилно ангажирање на различните временски перспективи во зависност од барањата на ситуацијата, нашите потреби и вредности. Важноста на балансираниот профил на временска перспектива се истакнува во многу истражувања. Во повеќе истражувања, како што се истражувањата на Boniwell и Linley (2007), Zimbardo и Boyd (2008), Drake и соработниците (2008), се покажало дека лицата со балансиран профил на временска перспектива се пофункционални и имаат повисока добросостојба односно среќа.

Постојат повеќе методи на операционализација на балансираната временска перспектива. Во ова истражување, балансираната временска перспектива е операционализирана според методот на Boniwell (2005). Од вкупно 280 испитаници само 12, односно 4.28% од вкупниот примерок, имаат балансиран профил на временска перспектива. Треба да се напомене дека малиот број на испитаници со балансиран профил на временска перспектива кој што е добиен, е случај и во други истражувања кои го користат *cut-off* методот за операционализација. Такви се истражувањата на Boniwell (2005) и Drake и соработниците (2008), каде што само 4.6% од испитаниците имаат постигнато профил на балансирана временска перспектива. Малиот број на испитаници со балансиран профил на временска перспектива е случај и во истражувањата кои ги користат другите методи на операционализација покрај *cut-off* методот, како што се методот на хиерархиска кластер анализа (Boniwell и соработниците, 2010) и методот на девијација од балансираната временска перспектива (Stolarski и соработниците, 2011). Оттука, може да се заклучи дека самата операционализација на балансираната временска перспектива е проблематична односно не доволно прецизна, и истата може да е причина за добиените резултати во ова истражување. Потешкотијата и проблематичноста во однос на операционализација на балансираната временска перспектива е истакната од страна на многу истражувачи. Zhang и соработниците (2012) сметаат дека, иако за сите методи се потврдува поврзаноста меѓу балансираната временска перспектива и задоволството од животот, среќата и позитивниот афект, сепак потребна е попрецизна мерка на балансираната временска перспектива.

Според нив, наведените методи се сите валидни операционализации на балансираната временска перспектива, меѓутоа тоа што овие методи предвидуваат мал број на испитаници со балансиран профил (особено *cut-off* методот) претставува значајно ограничување. Тоа ограничување е присутно и во ова истражување, каде што многу мал број на испитаници со балансиран профил на временска перспектива се споредува со многу поголем број на испитаници со небалансиран профил на временска перспектива, што може да биде и причината за добиените резултати. Малиот број на испитаници не дозволува експлицитно споредување меѓу групите коишто е пожелно да бидат слични по големина. Така, категоризацијата на испитаниците во група со балансиран и небалансиран профил може да изгледа како неубедливо или можеби погрешно.

За балансираната временска перспектива може да се очекува дека предвидува различни аспекти на субјективната добросостојба и може да се смета за важна компонента за истата. Меѓутоа, истражувачите сметаат дека балансираната временска перспектива треба и понатаму да се испитува и да се најдат посоодветни критериуми за нејзина операционализација за да се добијат по детални информации за нејзината поврзаност со субјективната добросостоја.

Хипотезата 4 којашто гласи: Субјективната добросостојба кај наставниците може да се предвиди врз основа на насоченоста на мислењето кон позитивно и негативно минато и иднина, како и врз основа на нивото на постојана свесност и интринзичната мотивација, е делумно потврдена. Таа е потврдена во делот на предвидување на субјективната добросостојба врз основа на нивото на постојана свесност и интринзична мотивација, но не е потврдена во делот на предвидување на субјективната добросостојба врз основа на насоченоста на мислењето кон позитивно минато, негативно минато и иднина.

Поврзаноста меѓу субјективната добросостојба и временската перспектива е потврдена во повеќе истражувања. Според истражувањата, од петте димензии на временската перспектива најголема поврзаност со субјективната добросостојба покажува насоченоста кон позитивното минато. Резултатите од тековното истражување покажуваат дека постои значајна поврзаност меѓу позитивното минато и субјективната добросостојба односно нејзините аспекти како што се позитивни емоции, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување. Ова е во согласност со истражувањето на Zimbardo и Boyd (1999), Drake и соработниците (2008), Kazakina (1999) и Boniwell и соработниците

(2010) каде што исто така се потврдува позитивната поврзаност меѓу ориентацијата кон минатото и субјективната добросостојба.

Ориентацијата кон позитивното минато подразбира ориентација кон семејните вредности, традицијата, историјата и подразбира одржување на позитивни односи со семејството и пријателите. Ова е многу слично со вредностите коишто се сретнуваат во колективистичките земји или општества. Според истражувањето на Spasovski (2013), ориентацијата кон колективизмот (во колективистичка земја) има значајна позитивна поврзаност со субјективната добросостојба. Ориентацијата кон колективизмот во една колективистичка земја или општество, овозможува создавање на повеќе позитивни искуства, помалку негативни емоции, поблиски релации и поголемо задоволство од животот, а истовремено помалку конфликти во заедницата. Така што во една колективистичка земја како што е нашата може да се очекува позитивното минато да има значајна позитивна поврзаност со субјективната добросостојба, како што има и ориентацијата кон колективизмот.

Поради постоењето на позитивни асоцијации помеѓу насоченоста кон иднина и елементите кои се значајни за животот, како академски постигнувања, социо-економски статус и сл., многумина истражувачи и теоретичари сметаат дека фокусот кон иднината е фундаментално значајно за добросостојбата и позитивното функционирање (Boniwell et al., 2010). Но, кога станува збор за поврзаноста на субјективната добросостојба и насоченоста кон иднина, во литературата се сретнуваат истражувања кои се неконзистентни. Според резултатите од ова истражување насоченоста кон иднина покажува значајна поврзаност со целокупната субјективна добросостојба што е во согласност со резултатите од истражувањата на Zaleski, Cycon и Zaleski (2001), Desmyter и De Raedt (2012) и Antoniak (2011). Но, насоченоста кон иднина не покажува значајна поврзаност со петте компоненти на субјективната добросостојба како што се позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување. Во однос на компонентите на субјективната добросостојба, може да се каже дека добиените резултати се во согласност со резултатите од истражувањата на Boniwell и соработниците (2010), Boniwell (2005) и Drake и соработниците (2008) каде што не се покажала значајна поврзаност меѓу ориентацијата кон иднина и субјективната добросостојба т.е. позитивната афективност и задоволството од животот. Но, тие се во спротивност со резултатите од истражувањето на

Zaleski, Cycon и Zaleski (2001) каде што се покажало дека постои значајна поврзаност меѓу ориентацијата кон иднина и сите аспекти на субјективната добросостојба, како и со резултатите од истражувањето на Desmyter и De Raedt (2012) и Antoniak (2011) каде што се потврдила позитивната поврзаност меѓу ориентацијата кон иднина и позитивните афекти. Едно можно објаснување за добиените резултати односно за немањето на значајна поврзаност меѓу насоченоста кон иднина и компонентите на субјективната добросостојба, може да биде и непостоењето на валенца на факторот иднина. Општо земено, многу малку истражувања се фокусираат на „негативните“ ефекти кои насоченоста кон иднина може да ги има врз добросостојба на поединецот. Зборувањето за насоченоста кон иднина без да се земат предвид негативните ефекти кои ги носи размислувањето за идните настани и постапки, е премногу симплистички поглед кон иднината. Carelli, Wiberg и Åstrom (2015), го наведуваат истражувањето на Başoğlu и соработниците (2005), каде што губењето на контрола и стравот од идни закани се покажале како значајни предиктори на пост-трауматско нарушување на стрес (PTSD) и депресивна симптоматологија кај преживеаните од војната во поранешна Југославија, како и истражувањето на Zaleski (1996), во кое се третира концептот на „идна анксиозност“ (*future anxiety*) којшто претставува состојба на неизвесност, страв и грижа од неповолни промени во иднината, како примери кои сугерираат дека насоченоста кон иднина има валенца, и тоа: позитивна и негативна иднина. Кога насоченоста кон иднина е позитивна таа може да биде мотивациона за постигнување на целите и може да биде корисна за добросостојбата, но кога е негативна, таа може да подразбира доминантно негативен поглед кон иднината и тоа негативно да влијае на менталното и физичкото здравје. Постојењето на хетерогеност на факторот иднина може да помогне во добивањето на подетални информации околу поврзаноста на истата со субјективната добросостојба.

Уште од многу одамна источните традиции ја потенцирале важноста на постојаната свесност и нејзината улога во здравјето и добросостојбата на луѓето. Денес тоа се потврдува низ различни емпириски истражувања. Истражувањата ја потенцираат улогата на постојаната свесност во однос на намалувањето на руминацијата, анксиозноста, вознемиреноста и развивањето на саморегулачки емоционални механизми коишто за возврат ги зајакнуваат здравјето и добросостојбата на поединецот. Резултатите добиени од ова истражување покажуваат дека постои значајна позитивна поврзаност меѓу постојаната

свесност и субјективната добросостојба, односно нејзините компоненти како позитивни емоции, позитивни социјални врски и смисла во животот. Ова е во согласност со истражувањата на Вајџ и Панде (2016) и Brown и Ryan (2003), каде што се покажала значајната позитивна поврзаност меѓу постојаната свесност и позитивната афективност и задоволството од животот како компоненти на субјективната добросостојба. Добиените резултати не покажаа значајна поврзаност меѓу постојаната свесност и компонентата ангажираност, како и меѓу постојаната свесност и иднината како временска перспектива. Едно објаснување за ова може да биде и фактот што постојаната свесност подразбира свесност за и насоченост кон тоа што се случува во моментот односно на некој начин подразбира насоченост кон сегашноста, додека насоченоста кон иднина подразбира фокусирање на идните планови и цели. Може да се претпостави дека од иста причина постојаната свесност исто така не покажа значајна поврзаност со ориентацијата кон позитивното минато, додека во однос на ориентацијата кон негативно минато покажа значајна негативна поврзаност.

Според теоријата на самодетерминираност (Self-determination Theory), базичните психолошки потреби се неопходни услови за субјективната добросостојба, нивното задоволување овозможува ефикасно и ефективно функционирање. Интринзичните животни цели ги задоволуваат базичните психолошки потреби и со тоа ја промовираат и зајакнуваат субјективната добросостојба. Добиените резултати покажуваат дека постои значајна позитивна поврзаност меѓу интринзичната мотивација т.е. интринзичните животни цели и субјективната добросостојба односно сите нејзини пет компоненти: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување. Ова е во согласност со резултатите на Ryan и соработниците (1999), Kasser и Ryan (1993;1996), Sheldon и Kasser (1998) и Smuck, Kasser и Ryan (2000). Во овие истражувања резултатите покажале дека постигнувањето или остварувањето на интринзичните цели е поврзана со повисока субјективна добросостојба односно со повисоко задоволството од животот, себеценење/себепочитување и самоактуализација. Истото не било случај за екстринзичните цели. Се покажало дека интринзичните животни цели се високо ценети и рангирани во однос на нивната веројатност за остварување, во споредба со екстринзичните животни цели. Исто така, се покажало дека прогресот кон остварување на тие цели ја зајакнува добросостојбата. Позитивната поврзаност меѓу интринзичната мотивација и субјективната

добросостојба се потврдува и во истражувањата на Rijavec и соработниците (2011), Brdar (2006) и Spasovski (2013). Меѓутоа за разлика од другите истражувања кои се спроведени во развиените земји од Западот, во истражувањата на Rijavec и соработниците (2011) и Spasovski (2013), кои се спроведени во экс-комунистички земји поточно во Хрватска и Македонија, покрај поврзаноста на интринзичните животни цели се потврдува и поврзаноста на екстринзичните животни цели со субјективната добросостојба. Според Spasovski (2013), едно можно објаснување за ова е тоа што во одредени земји кои се во еден вид на транзиција и развој, како што е нашата земја, екстринзичните цели (материјални средства, статус) стануваат многу важни и еден вид на предуслов за задоволување на базичните психолошки потреби и за постигнување на оптимална субјективна добросостојба.

Хипотеза 4 беше поставена врз основа на истражувањата кои ја испитуваат поврзаноста меѓу временската перспектива, постојаната свесност, интринзичната мотивација и субјективната добросостојба. Тргнувајќи од резултатите добиени на тие истражувања, се претпостави дека субјективната добросостојба може да се предвиди врз основа на насоченоста на мислењето кон позитивно минато, негативно минато и иднина, како и врз основа на нивото на постојана свесност и интринзичната мотивација. Како што веќе беше споменато, добиените резултати делумно ја потврдуваат хипотезата. Според резултатите, субјективната добросостојба и нејзините компоненти - позитивните емоции, ангажираноста, позитивните социјални врски, смислата во животот, постигнувањето можат да се предвидат врз основа на интринзичната мотивација, постојаната свесност и негативното минато. Насоченоста кон позитивно минато и иднина не се покажаа како значајни предиктори.

Во стручната литература којашто беше разгледана за целите на ова истражување не беа сретнати истражувања кои ги вклучуваат сите три варијабли односно постојаната свесност, интринзичната мотивација и временската перспектива (позитивно минато, негативно минато и иднина) истовремено, како што е случај во ова истражување. Меѓутоа, постојат поединечни истражувања каде што се испитува предиктивната улога на временската перспектива, постојаната свесност и интринзичната мотивација во однос на субјективната добросостојба. Во истражувањето на Eryilmaz (2011), резултатите покажуваат дека насоченоста кон иднината т.е. очекувањата од иднината се позитивно

поврзани со субјективната добросостојба и објаснуваат голем дел од нејзината варијанса. Додека, во истражувањето на McElheran (2012) насоченоста кон позитивно минато се покажува како најпредиктивна во однос на надежта и субјективната добросостојба. Истото не се потврди во ова истражување. Тоа можеби е резултат и на фактот дека се внесени во регресивен модел заедно со другите варијабли, кои се покажаа како посилно поврзани со субјективната добросостојба, со што и ја „повлекле“ нејзината варијанса. Имено, добиените резултати ја потврдија предиктивната улога на постојаната свесност во однос на субјективната добросостојба. Тоа е во согласност со истражувањата на Howell, Digdon и Buro (2010), Mahmoudzadeh и соработниците (2015) и Howell, Digdon, Burro и Sheptycki (2008). Резултатите ја потврдија и предиктивната улога на интринзичната мотивација во однос на субјективната добросостојба. Во литературата не беа сретнати истражувања кои директно ја испитуваат улогата на интринзичната мотивација во предвидувањето на субјективната добросостојба. Повеќето од истражувањата се однесуваат на поврзаноста меѓу интринзичната мотивација т.е. интринзичните и екстринзичните животни цели и субјективната добросостојба, којашто поврзаност беше потврдена и во ова истражување.

Ограничувања на истражувањето и препораки за идни истражувања

Спроведеното истражување и добиените резултати имаат свои ограничувања. Како прво ограничување може да се наведе користењето на пригоден примерок. Примерокот е исто така ограничен на испитаници од само еден пол кои се од иста професија. Исто така, општо земено и бројот на испитаници е ограничен. Според ова наодите не би требало да се генерализираат вон границите на примерокот односно не би требало да се генерализираат на целата популација.

Како второ ограничување може да се наведе и преводот и адаптацијата на користените инструменти. За целите на истражувањето инструментите беа преведени од англиски на македонски, албански и турски јазик. Треба да се напомене дека македонските верзии на користените инструменти, освен инструментот PERMA Profiler, се веќе неколку пати користени во други истражувања, иако тие истражувања не се многубројни. Меѓутоа, нивната албанска и турска верзија се користени за прв пат. Исто така, сите користени инструменти се развиени во западни земји, односно се креирани и развиени во земји кои се

доминантно индивидуалистички за разлика од нашата држава која како повеќето Балкански држави е доминантно колективистичка. Би било многу корисно доколку во иднина се ревидираат инструментите и нивните преводи и адаптации.

Едно друго ограничување кое треба да се земе предвид при интерпретацијата на резултатите поврзани со балансираната временска перспектива е и малиот број на испитаници кои имаат балансиран профил на временска перспектива. Големата разлика меѓу бројот на испитаници со балансиран и испитаници со небалансиран профил на временска перспектива може да влијае на статистичката анализа. Тука се појавува и прашањето за тоа колку е статистички оправдано во овој случај да се прави споредба меѓу групите, бидејќи според статистиката потребен е приближно еднаков број на испитаници во двете групи кои се споредуваат. Меѓутоа, треба да се напомене дека досегашните истражувања кои се поврзани со балансираната временска перспектива и кои се разгледани за целите на ова истражување, сите покажуваат дека многу мал број на испитаници поседуваат балансиран профил на временска перспектива. Ова може да биде последица на несовршеноста на инструментот, но исто така ни покажува и дека како концепт временската перспектива е логична меѓутоа во пракса има свои ограничувања. Како што беше веќе споменато, постојат повеќе начини на операционализација на балансираната временска перспектива. Во ова истражување балансираната временска перспектива е операционализирана според методот на Boniwell (2005), така што, можеби во иднина би било добро да се проверат и другите методи на операционализација како што се методот на Drake и соработниците (2008), на Boniwell и соработниците (2010), Stolarski и соработниците (2011), за да се види кој од нив е најдобар. Или пак, со оглед на тоа што истражувањата покажуваат дека сите овие методи на операционализација даваат мал број на испитаници со балансиран профил на временска перспектива, можеби треба да се најде нов критериум т.е. нов начин на операционализација на истата. Како што сугерираат Boniwell и Zimbardo (2004), потребни се дополнителни експлораторни студии на случај со цел да се развие функционален и применлив, не само хипотетички профил на лица со оптимален или балансиран профил на временска перспектива.

Во иднина исто така, би можело да се вклучи примерок којшто е поширок и со поголем диверзитет во однос на испитаниците. Имено, би можеле да се вклучат поголем број на испитаници, испитаници од другиот пол, како и испитаници од други етнички

заедници, покрај тие што се вклучени во ова истражување, со цел да се добијат подетални резултати и за да се зголеми можноста за нивна генерализација.

Временската перспектива, постојаната свесност и субјективната добросостојба се релативно нови конструкти во психологијата, така што има простор и потреба од повеќе идни истражувања кои се поврзани со секоја од овие конструкти посебно или со односот и интеракцијата меѓу нив. Истите можат да се збогатат и со дополнителни интервјуа, студии на случај, вежби, активности и сл.

Општо земено треба да се посвети повеќе внимание на истражување на субјективната добросостојба. Потребни се повеќе лонгитудинални студии со цел да се процени стабилноста на субјективната добросостојба низ годините, нејзината поврзаност со одредени карактеристики, механизмите кои се инволвирани во задржувањето или менувањето на нивото на субјективната добросостојба и сл. Исто така, големо внимание треба да се посвети и на улогата на општеството и културата во однос на субјективната добросостојба. Постојат одредени фактори кои предизвикуваат високо ниво на субјективна добросостојба и коишто можат да се сметаат за универзални, но постојат и други фактори кои исто така предизвикуваат високо ниво на субјективна добросостојба а кои се специфични за културата, општеството во кое поединецот живее. Ваквите истражувања би имале големо значење и за нашиот културен контекст. Истражувањата во врска со влијанието на политичките, економските и културните промени врз субјективната добросостојба на луѓето можат да помогнат во создавањето на среќни општества. Исто така, истражувањата поврзани со конструктите кои се вклучени во ова истражување, а и самото ова истражување може да даде теоретски придонес во подобро разбирање на овие конструкти и поврзаноста меѓу нив, и со тоа да се разгледаат и можностите за практична примена на наодите во насока на зголемување на субјективната добросостојба кај наставниците но и пошироко.

Теоријата сама по себе дава мала придобивка доколку не се применува, или не се стави во реален практичен контекст. Во последно време, позитивната психологија се почесто и почесто се применува во различни домени, а најмногу во директната работа со клиенти, во областа на образованието и бизнисот. Во светот постојат повеќе различни образовни програми кои се развиени во рамки на областа на позитивна психологија, кои се фокусираат на учениците и нивните компетенции и искуства и во кои се потенцираат

позитивните интервенции и позитивното образование. Некои од тие програми се (според Boniwell, 2012): Wisdom Curriculum (Reznitskaya & Sternberg, 2004), Bounce Back – School Resilience Programme (McGrath & Noble, 2003), Making Hope Happen и Making Hope Happen for Kids (Lopez et al., 2004), Going for the Goal (Danish, 1996), Penn Resiliency Programme (Reivich et al., 2005), Skills of Well-Being Programme (Morris, 2009), Well-Being Curriculum (Boniwell & Ryan, 2012) и многу други. За жал вакви програми не можат да се сретнат во нашата земја, но исто така, иако во светот постојат иницијативи и обиди за применување на позитивната психологија во образованието сè уште се потребни дополнителни истражувања и директна примена на добиените наоди. Субјективната добросостојба е подеднакво значајна и за учениците и за наставниците т.е. за сите во општо. Во тековното училишно опкружување, каде што училиштата се обидуваат да постигнуваат повеќе цели со ограничени услови и ограничени буџети, на добросостојбата на наставниците повеќе се гледа како на нешто што би било добро да се има, но не и како на нешто што е суштинско потребно и важно. Истражувањата покажуваат дека и од организациска перспектива, добросостојбата на наставниците како вработени лица е многу важен фактор за квалитетот и продуктивноста. Наставниците или вработените кои се преангажирани со работа, кои се чувствуваат неценети, немотивирани, анксиозни, фрустрирани, под стрес и под постојан притисок на времето, обично не уживаат во тоа што го работат и понекогаш дури и бараат друга работа надвор од областа на образованието. Затоа и според истражувањата, најголемиот проблем во образовниот сектор, со кој се соочуваат во целиот свет, е кризата на регрутирање и задржување на наставниците (recruitment and retention crisis). Сето ова доведува до слабеење или губење на љубовта кон оваа професија, што понатаму негативно се рефлектира на учениците и на непосредната работа со нив, на квалитетот на образованието и на постигнувањата на учениците. Истражувањата покажуваат дека нивото на среќа и добросостојба на наставниците има големо влијание врз учениците и нивните постигнувања. Поголема е веројатноста наставниците кои имаат високо ниво на субјективна добросостојба да имаат настава која што е покреативна, попредизвикувачка и поефективна, што понатаму води и до позитивни ефекти кај учениците.

Наставниците се сметаат за најважниот и највлијателниот елемент во училиштето, така што би требало да се работи во насока на подобрување на нивната субјективна добросостојба и со тоа да се даде поддршка и на среќата и добросостојбата на учениците.

ЛИТЕРАТУРА

- Antoniak, E. (2011). Time Perspective and Job Satisfaction in Professionals Oriented Towards People and Towards Objects. *Human Resources Management & Ergonomics*, 5(1), 1 – 13.
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191 – 206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27 – 45.
- Bajaj, B. & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63 – 67.
- Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary Perspectives on Attention and the Development of Self-Regulation. *Progress in Neurobiology*, 82, 256 – 286.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2015). Meditation Practice and Self-Reported Mindfulness: a Cross – Sectional Investigation of Meditators and Non – Meditators Using the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME). *Mindfulness*, 6(6), 1411 – 1421.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V. Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230 – 241.
- Boniwell, I. (2005). Beyond Time Management: How the latest research on time perspective and perceived time use can assist clients with time – related concerns. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 3(2), 61 – 74.
- Boniwell, I. (2009). Perspectives on Time. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.). *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 2nd ed. (pp. 295 – 302). New York: Oxford University Press.
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness*. Maidenhead: Open University Press.

- Boniwell, I., & Zimbardo, P. (2004). Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. In P. A. Linley and S. Joseph (Eds.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 165 – 178). Hoboken, NJ: Wiley.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A., & Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24 – 40.
- Brdar, I. (2006). Životni ciljevi i dobrobit: je li za sreću važno što želimo? *Društvena Istraživanja*, 4-5(84-85): 671 – 691.
- 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.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211 – 237.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA -Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1 – 48.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. & Farrow, V. (2008). The Assessment of Present – Moment Awareness and Acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204 – 223.
- Carelli, M. G., Wiberg, B. M., & Wiberg, M. (2011). Development and Construct Validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 27(4), 220 – 227.
- Carelli, M. G., Wiberg, B., & Åstrom, E. (2015). Broadening the TP Profile: Future Negative Time Perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 87 – 97). New York: Springer.
- Carmody, J. & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness – based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23 – 33.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-being and Depressive, Anxious and Stress – related Symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177 – 182.

- Cenkseven – Önder, F. & Sarı, M. (2009). The Quality of School Life and Burnout as Predictors of Subjective Well-Being among Teachers. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 9(3), 1223 – 1235.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberg, N. I. & Lieberman, M. D. (2007). Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560 – 565.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Collins Publishers.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M. A., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Davies, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy – Related Research. *Psychotherapy*, 48(2), 198 – 208.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Springer.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227 – 268.
- Deci, E. L., Koestner, R. & Ryan, R. M. (1999). A Meta – Analytic Review of Experiments Examining the Effects of Extrinsic Rewards on Intrinsic Motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627 – 668.
- Desmyter, F., & De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52(1), 19 – 38.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542 – 575.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp.11 – 58). New York: Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71 – 75.
- Diener, E., Lucas, R. E. & Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 63 – 73). New York: Oxford University Press.

- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403 – 425.
- Diener, E. & Diener, R. B. (2003). *Findings on Subjective Well-being and Their Implications for Empowerment*. Paper presented at the Workshop on “Measuring Empowerment: Cross – Disciplinary Perspectives”, Washington, DC.
- Diener, E. & Ryan, K. (2011). National Accounts of Well-Being for Public Policy. In S. I. Donaldson, M. Csikzentmihalyi & J. Nakamura (Eds.). *Applied Positive Psychology: Improving Everyday Life, Health, Schools, Work, and Society*, (pp. 15 – 34). New York: Routledge.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time Perspective and Correlates of Well-being. *Time & Society*, 17(1), 47 – 61.
- Eryılmaz, A. (2011). The Relationship Between Adolescent’s Subjective Well-being and Positive Expectations Towards Future. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24, 209 – 215.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale – Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177 – 190.
- Gehart, D. R. (2012). *Mindfulness and Acceptance in Couple and Family Therapy*. New York: Springer – Verlag.
- Gotink, R., Hermans, K., Geschwind, N., De Nooij, R., de Groot, W., & Speckens, A. E. M. (2016). Mindfulness and mood stimulate each other in an upward spiral: a mindful walking intervention using experience sampling. *Mindfulness*, 7(5), 1114 – 1122.
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A. C., Fernandez – Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Shmuck, P., & Sheldon, K. (2005). The Structure of Goal Contents across 15 Cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800 – 816.
- Hayes, A.M. & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255 – 262.

- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand well-being and pathways to well-being. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196 – 221.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073 – 1082.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Burro, K., & Sheptycki, A. R., (2008). Relations among mindfulness, well-being and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773 – 777.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 419-424.
- Ivtzan, I., Gardner, H. E., & Smailova Z. (2011). Mindfulness meditation and curiosity: The contributing factors to wellbeing and the process of closing the self-discrepancy gap. *International Journal of Wellbeing*, 1, 316 – 326.
- Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa – Orosa, F. J. (2016) Integrating Mindfulness into Positive Psychology: A Randomized Controlled Trial of an Online Positive Mindfulness Program. *Mindfulness*, 7(6), 1 – 12.
- Jalali, Z., & Heidari, A. (2016). The Relationship between Happiness, Subjective Well-being, Creativity and Job Performance of Primary School Teachers in Ramhormoz City. *International Education Studies*, 9(6), 45 – 52.
- Jha, A., Krompinger, J., & Baime, M.J. (2007). Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109 – 119.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33 – 47.
- Karunamuni, N. & Weerasekera, R. (2017). Theoretical Foundations to Guide Mindfulness Meditation: A Path to Wisdom. *Current Psychology*, 38(3), 627 – 646.
- Kasser, T. & Ryan R. M. (1993). A Dark Side of the American Dream: Correlated of Financial Success as a Central Life Aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410 – 422.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280 – 287.

- Kazakina, E. (2013). Time Perspective of Older Adults: Research and Clinical Practice. In V.Ortuño & P. Cordeiro (Eds.), *International Studies in Time Perspective* (pp. 71 – 86). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041 – 1056.
- Кениг, Н. & Спасовски, О. (2011). Проверка на внатрешната структура на инструментот Индекс на аспирации со користење експлораторна факторска анализа. *Годишен зборник на Филозофски факултет*, (стр. 107 – 121). Скопје: Филозофски факултет.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121 – 140.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Zindel, V. S., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, Sh. & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445 – 1467.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. In E. Diener (Ed.). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (pp.75 – 102). New York: Springer.
- Levman, B. (2017). Putting smrti back into sati. *Journal of the Oxford Centre for Buddhist Studies*, 13, 121 – 149.
- Lyubomirski, S. & Lepper, H. S. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137 – 155.
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A. & Seidman – Carlson, R. (2006). A Brief Mindfulness – based Stress Reduction Intervention. *Applied Nursing Research*, 19(2), 105 – 109.
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B. and Moradi, S. (2015). Prediction of psychological well-being based on dispositional mindfulness and cognitive emotion regulation strategies in students. *Research Papers*, 3, 3, 193 – 201.
- Mandal, S. P., Arya, Y. K. & Pandey, R. (2011). Mindfulness, Emotion regulation and Subjective well-being: An Overview of Pathways to Positive Mental Health. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1-2), 159 – 167.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal Projects, Happiness, and Meaning: On Doing Well and Being Yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494 – 512.
- McElheran, J. J. N. (2012). Time Perspective, Well-being and Hope. Unpublished master thesis, University of Alberta, Edmonton.

- Nicholls, J. G. (1984). Achievement Motivation: Conceptions of Ability, Subjective Experience, Task Choice, and Performance. *Psychological Review*, 91(3), 328 – 346.
- Niemiec, R. M. (2012). Mindful living: Character strengths interventions as pathways for the five mindfulness trainings. *International Journal of Wellbeing*, 2, 22-33.
- Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T. & Ermağan, E. (2014). Investigation of mindfulness and affecting factors of mindfulness among substance users and non-users. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282 – 288.
- Pavot, W., Diener, E. & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340 – 354.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life vs the empty life. *Journal of Happiness and Studies*, 6(1), 25 – 41.
- Reeve, J. (2005). *Understanding Motivation and Emotion*. Hoboken, NJ: John Wiley & sons.
- Rijavec, M., Brdar, I. & Miljković, D. (2011). Aspirations and Well-Being: Extrinsic vs Intrinsic Life Goals. *Društvena Istraživanja*, 3(113): 693 – 710.
- Ryan, R. M. (1982). Control and information in the intrapersonal sphere: An Extension of Cognitive Evaluation Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 450 – 461.
- Ryan, R. M., Sheldon, K., Kasser, T. & Deci, E. L. (1996). All Goals Are Not Created Equal: An Organismic Perspective on the Nature of Goals and Their Regulation In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.). *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 7 – 26). New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American Dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 12, 1509 – 1524.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000a). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68 – 78
- Ryan, R. M. & Deci, E.L. (2000b). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54 – 67.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141 – 166.

- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139 – 170.
- Ryan, R. M. (undated). Intrinsic Motivation Inventory. Преземено од:
<https://selfdeterminationtheory.org/intrinsic-motivation-inventory/>
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719 – 727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1 – 28.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society B Biological Sciences*, 359, 1383 – 1394.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Goals: Their Structure and Relationship to Well-being in German and U. S. College Students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225 – 241.
- Seema, R. (2014). *Mindfulness and Time Perspective Scales, and Their Relations with Subjective Well-being in Estonia*. (Doctoral Dissertation). Tallinn University.
- Seema, R., Sircova, A., & Baltin, A. (2014). Transcendental future – Is it a healthy belief or a time perspective? The transcendental – future time perspective inventory (TTPI) in Estonia. *Trames Journal of the Humanities and Social Sciences* 18(68-63), 57 – 75.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5 – 14.
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A Balanced Psychology and a Full Life. *Philosophical Transactions of the Royal Society B Biological Sciences* 359(1449), 1379 – 1381.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.

- Sharma, A. (2011). Subjective Well-Being of Retired Teachers: The Role of Psycho – Social Factors. *International Journal of Psychological Studies*, 3(1), 36 – 42.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319 – 1331.
- Sircova, A., Van de Vijver, F., Osin, E. N., Milfont, T. L., Fieulaine, N., & Kislali – Erginbilic, A. (2015). A Global Look at Time: A 24 – Country Study of Equivalence of the Zimbardo Time Perspective Inventory. *SAGE Open* 4(1), 1 – 12.
- Smalley, S. & Winston, D. (2010). *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*. Philadelphia, PA: Da Capo Press.
- Shmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Goals: Their Structure and Relationship to Well-Being in German and U.S. College Students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225 – 241.
- Soykan, A. (2015). Subjective Well-being in New Zealand Teachers: An Examination of the Role of Psychological Capital. Master Thesis, Massey University, Albany, New Zealand.
- Спасовски, О. (2012). *Позитивна психологија*. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.
- Spasovski, O. (2013). The Relation of Basic Psychological Needs, Intrinsic and Extrinsic Life Goals, and Collectivism with Subjective Well-Being: A Case in Macedonia. In H. H. Knoop and A. Delle Fave (Eds.). *Well-Being and Cultures: Perspectives from Positive Psychology* (pp. 71 – 82). New York: Springer.
- Spasovski, O., Kenig, N., & Kim, Y.H. (2014). Do illusionary positive memories cast a shadow on current happiness? Evaluations of the present and the past in relation to subjective well-being. *Annales Universitatis Paedagogicae Cracoviensis. Studia Psychologica*, 7, 69 – 81.
- Stanculescu, E. (2014). Psychological Predictors and Mediators of Subjective Well-being in a Sample of Romanian Teachers. *Revista de cercetare și intervenție socială*, 46, 37 – 52.
- Штерјовска, М. (2014). *Поврзаност на субјективната добросостојба со временската перспектива и смислата во животот кај студентки*. Необјевен магистерски труд. Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.
- Stolarski, M., Bitner, J., & Zimbardo, P. G. (2011). Time Perspective, Emotional Intelligence, and Discounting of Delayed Awards. *Time & Society*, 20(3), 346 – 363.

- Stolarski, M., Wiberg, B., & Osin, E. (2015). Assessing Temporal Harmony: The Issue of a Balanced Time Perspective. In M. Stolarski, N. Fieulaine, & W. van Beek (Eds.). *Time Perspective Theory; Review, Research and Application: Essays in Honor of Philip G. Zimbardo* (pp. 57 – 71). New York: Springer.
- Suelmann, H., Brouwers, A., & Snippe, E. (2018). Explaining Variations in Mindfulness Levels in Daily Life. *Mindfulness*, 9(6), 1895 – 1906.
- Sun, J. (2014). Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis. *Contemporary Buddhism*, 15(2), 394 – 415.
- Tanay, G. & Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): Development and Initial Validation. *Psychological Assessment*, 25(4), 1286 – 1299.
- Tharaldsen, K. B., & Bru, E. (2012). Evaluating the mindfulness-based coping program: an effectiveness study using a mixed model approach. *Mental illness*, 4(1), 43-51.
- Tov, W., & Diener, E. (2007). Culture and Subjective Well-being. In S. Kitayama and D. Cohen (Eds.). *Handbook of Cultural Psychology* (pp. 691 – 713). New York: Guilford.
- Van Aalderen, J. R., Donders, A. R., Giommi, F., Spinhoven, P., Barendregt, H. P. & Speckens, A. E. M. (2012). The efficacy of mindfulness – based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. *Psychological Medicine*, 42(5), 989 – 1001.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D. & Singh, N. N. (2015). There is Only One Mindfulness: Why Science and Buddhism Need to Work Together. *Mindfulness*, 6(1), 49 – 56.
- Van Vugt, M. K., & Jha, A. (2011). Investigating the Impact of Mindfulness Meditation Training on Working Memory: A Mathematical Modeling Approach. *Cognitive Affective & Behavioral Neuroscience*, 11(3), 344 – 353.
- Vazi, M. L. M., Ruiter, R. A. C., Van den Borne, B., Dumont, K., Martin, G. M., & Reddy, M. (2011). Indicators of Subjective and Psychological Well-being as Correlates of Teacher Burnout in the Eastern Cape Public Schools, South Africa. *International Journal of Education Administration and Policy Studies*, 3(10), 160 – 169.
- Велинова, А. (2013). *Карактерни квалитети и постојана свесност кај практикувачи и непрактикувачи на јога*. Необјевен магистерски труд. Универзитет „Св. Кирил и Методиј“.

- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N. & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness – The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543 – 1555.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063 – 1070.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering Happiness: A Eudaimonist's Perspective. *Journal of Positive Psychology*, 3, 234 – 252.
- Waterman, A. S., Goldbacher, E., Schwartz, S. J., Green, H., Miller, C., & Philip, S. (2003). Predicting the Subjective Experience of Intrinsic Motivation: The Roles of Self-Determination, the Balance of Challenges and Skills, and Self-Realization Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(11), 1447 – 1458.
- Wiberg, M., Sircova, A., Wiberg, B. M., & Carelli, M. G. (2012). Operationalizing Balanced Time Perspective in a Swedish Sample. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(1), 95 – 107.
- Wilson, J. (2014). *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. Oxford: Oxford University Press.
- Zhang, J., Howell, R. T., & Stolarski, M. (2012). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 1 – 16.
- Zimbardo, P. G. (2002). Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today*, 35, 62.
- Zimbardo, P. G. (2013, May 28). *Seven Paths to a Meaningful Life*
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/seven_paths_to_a_meaningful_life
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual – Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271 – 1288.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2008). *The Time Paradox: The new psychology of time that will change your life*. New York: Free Press.

РЕЗИМЕ

Целта на ова истражување беше да се испита односот меѓу субјективната добросостојба, временската перспектива и постојаната свесност. Односно, да се испита дали постои разлика помеѓу наставниците од основно образование со повисоко и пониско ниво на интринзична мотивација во однос на овие варијабли, како и да се провери дали временската перспектива, постојаната свесност и интринзичната мотивација можат да ја предвидат субјективната добросостојба. Истражувањето беше извршено на пригоден примерок од 280 наставнички од одделенска и предметна настава од различни училишта на Р. С. Македонија.

Употребени беа четири инструменти: *Инвентарот за временска перспектива на Зимбардо* (ZTPI: Zimbardo Time Perspective Inventory, Zimbardo and Boyd, 1999), *Скала на постојана свесност* (MAAS - Mindful Attention Awareness Scale, Brown & Ryan, 2003), *PERMA Profiler* (Butler & Kern, 2015) и *Индекс на аспирации* (Aspirations Index, Kasser & Ryan, 1996).

Резултатите од истражувањето покажаа дека како поединечни фактори, постојаната свесност и интринзичната мотивација, имаат ефект врз субјективната добросостојба. Заедничкиот ефект на двата фактора не се потврди, како што не се потврди ни ефектот на временската ориентација. Се покажа дека субјективната добросостојба е повисока кај наставниците со ниско ниво на интринзична мотивација и високо ниво на постојана свесност, во споредба со оние со ниско ниво на интринзична мотивација и ниско ниво на постојана свесност. Кај наставниците со високо ниво на интринзична мотивација и со различни нивоа на постојана свесност (високо и ниско) не се потврди разлика во однос на субјективната добросостојба. Исто така, резултатите покажаа дека интринзичната мотивација и постојаната свесност можат да ја предвидат целокупната субјективна добросостојба како и нејзините компоненти: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување. Предиктивната улога на ориентацијата кон позитивно минато, негативно минато и иднина во однос на субјективната добросостојба не се потврди.

Проблемот којшто е испитуван во ова истражување секако дека треба и понатаму да биде дополнуван, проучуван и истражуван.

ABSTRACT

The main aim of this research was to examine the relationship between subjective well-being, time perspective and mindfulness. That is, to examine whether there is a difference between primary school teachers with higher and lower levels of intrinsic motivation in relation to these variables, and to check whether time perspective, mindfulness and intrinsic motivation can predict subjective well-being. The research was done on a convenient sample of 280 female teachers, from both grade and subject teaching, from different schools in the R. N. Macedonia.

Four instruments were used: *ZTPI: Zimbardo Time Perspective Inventory* (Zimbardo and Boyd, 1999), *MAAS: Mindful Attention Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003), *PERMA Profiler* (Butler & Kern, 2015), and *Aspirations Index* (Kasser & Ryan, 1996).

The results of the study showed that as individual factors, mindfulness and intrinsic motivation, have an effect on subjective well-being. The joint effect of the two factors was not confirmed, as was not the effect of time orientation as well. Subjective well-being was found to be higher in teachers with low levels of intrinsic motivation and high levels of mindfulness, compared to those with low levels of intrinsic motivation and low levels of mindfulness. A difference in subjective well-being was not confirmed for teachers with high level of intrinsic motivation and different levels of mindfulness. The results also showed that intrinsic motivation and mindfulness can predict the overall subjective well-being as well as its components: positive emotions, engagement, relationships, meaning, and accomplishments. The predictive role of the orientation toward positive past, negative past, and future, in relation to subjective well-being, was not confirmed.

The problem examined in this research certainly needs to be further studied and researched.

ПРИЛОЗИ

Прилог 1

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

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

1. Верувам дека одењето на забава со своите другари е една од важните задоволства во животот	1	2	3	4	5
2. Познати знаци, звуци, мириси од детството често ме навраќаат на прекрасни спомени	1	2	3	4	5
3. Мојот живот е во голема мера предодреден од судбината	1	2	3	4	5
4. Често размислувам за тоа што поинаку требало да направам во мојот живот	1	2	3	4	5
5. Моите одлуки се најчесто под влијание на луѓето и работите околу мене	1	2	3	4	5
6. Сметам дека секој човек треба да си го планира времето ден за ден	1	2	3	4	5
7. Ми претставува задоволство да размислувам за моето минато	1	2	3	4	5
8. Работите ги правам импулсивно	1	2	3	4	5
9. Не се грижам доколку работите не се извршени на време	1	2	3	4	5

10. Кога сакам да постигнам нешто, си поставувам цели и ги разгледувам начините кои би ме однеле до нивно исполнување	1	2	3	4	5
11. Општо земено, можам да се сетам на повеќе добри отколку лоши работи од моето минато	1	2	3	4	5
12. Кога ја слушам мојата омилена музика, често губам секаква ориентација за време	1	2	3	4	5
13. Запазувањето на зададениот краен рок и завршувањето на сите обврски за утрешниот ден, за мене имаат предност пред вечерашното излегување	1	2	3	4	5
14. Без оглед што јас ќе направам, што треба да се случи, ќе се случи	1	2	3	4	5
15. Уживам кога се раскажува за тоа како беше во старите добри времиња	1	2	3	4	5
16. Во главата постојано ми се вртат болни настани од минатото	1	2	3	4	5
17. Секој ден се трудам да го живеам животот колку што е можно посполнето	1	2	3	4	5
18. Ме вознемирува да доцнам на состаноци	1	2	3	4	5
19. Кога би можел/а, би го живеел/а секој ден како да ми е последен	1	2	3	4	5
20. Лесно си припомнувам на среќни спомени од убавите времиња	1	2	3	4	5
21. На време ги извршувам моите обврски кон пријателите и авторитетите	1	2	3	4	5
22. Во минатото прилично многу сум бил/а искористуван/а и отфрлен/а	1	2	3	4	5
23. Донесувам одлуки импулсивно, без многу размислување	1	2	3	4	5
24. Наместо да го планирам, го живеам денот како што ќе ми дојде	1	2	3	4	5
25. Имам многу непријатни спомени од минатото на кои преферирам да не мислам	1	2	3	4	5
26. Важно ми е да внесувам возбуда во мојот живот	1	2	3	4	5
27. Во минатото имам направено грешки кои посакувам да ги немав направено	1	2	3	4	5
28. Сметам дека е поважно да уживаш во тоа што го правиш отколку да го завршиш на време	1	2	3	4	5
29. Носталгичен/на сум за моето детство	1	2	3	4	5
30. Пред да донесам одлука, ги премерувам придобивките и загубите	1	2	3	4	5
31. Преземањето ризици спречува мојот живот да стане здодевен	1	2	3	4	5
32. За мене е поважно да уживам во патувањето низ животот отколку да се фокусирам на крајната дестинација	1	2	3	4	5

33. Работите ретко испаѓаат како што очекувам	1	2	3	4	5
34. Тешко ми е да ги заборавам непријатните слики од младоста	1	2	3	4	5
35. Ми ја снемува радоста во процесот и препуштеноста во активностите, доколку морам да мислам на целите и исходите кои се продукт на тие активности	1	2	3	4	5
36. Дури и кога уживам во сегашниот момент, го споредувам со слични поранешни искуства	1	2	3	4	5
37. Не можеш многу да планираш за во иднина поради тоа што работите многу се менуваат	1	2	3	4	5
38. Мојот животен пат е контролиран од сили на кои не можам да влијаам	1	2	3	4	5
39. Нема поента да се грижам за иднината кога и без тоа немам моќ да влијаам на неа	1	2	3	4	5
40. Ги завршувам задачите на време постепено напредувајќи	1	2	3	4	5
41. Често пати се „исклучувам“ и не слушам кога членови од фамилијата зборуваат како било некогаш	1	2	3	4	5
42. Преземам ризици за да внесам возбуда во мојот живот	1	2	3	4	5
43. Вообичаено, правам список на работи што треба да ги извршам	1	2	3	4	5
44. Често пати повеќе го следам срцето отколку мозокот	1	2	3	4	5
45. Можам да одолеам на искушенија кога знам дека постои обврска што треба да ја завршам	1	2	3	4	5
46. Често се чувствувам понесен/а од возбудливоста на моментот	1	2	3	4	5
47. Животот денес е многу компликуван. Повеќе го сакам поедноставниот живот кој е карактеристичен за минатото	1	2	3	4	5
48. Повеќе сакам пријатели кои се однесуваат спонтано отколку такви кои се однесуваат предвидливо	1	2	3	4	5
49. Ми се допаѓаат семејни обичаи и традиции кои редовно се повторуваат	1	2	3	4	5
50. Размислувам за лошите работи кои што ми се имаат случено во минатото	1	2	3	4	5
51. Продолжувам да работам на тешки, неинтересни задачи доколку тие ми помагаат да напредувам	1	2	3	4	5
52. Подобро е да ја трошам заработката на разни задоволства денес отколку да ја штедам за сигурност во иднина	1	2	3	4	5

53. Често пати поважна е среќата отколку напорната работа	1	2	3	4	5
54. Размислувам за добрите работи што ги имам пропуштено во животот	1	2	3	4	5
55. Сакам моите блиски врски да се полни со страст	1	2	3	4	5
56. Секогаш можам да се вратам на работа што сум ја започнал-а, а не довршил-а	1	2	3	4	5

Прилог 2

Скала на постојана свесност

Подолу се наоѓа збир на искази за вашите секојдневни искуства. Со помош на скалата од 1 до 6 дадена подолу, ве молиме наведете колку често или ретко го имате секое од наведените искуства или доживувања во последно време. Ве молиме, одговорете според она какви се навистина вашите доживувања и искуства, а не според тоа како мислите дека вашите искуства и доживувања би требало да бидат. Ве молиме, третирајте го секој исказ како засебен од останатите.

1	2	3	4	5	6
Речиси секогаш	Многу често	Често	Ретко	Многу ретко	Речиси никогаш

1.	Ми се случува да доживувам некои емоции, и дури подоцна да станам свесен/на за тоа.	1	2	3	4	5	6
2.	Ми се случува да скршам или истурам работи од негрижа, поради невнимание или поради размислување на нешто друго.	1	2	3	4	5	6
3.	Тешко ми е да останам фокусиран/а на она што се случува во моментот.	1	2	3	4	5	6
4.	Обично одам брзо до местото каде сум тргнал/а, без да обрнувам внимание на она што го доживувам и искусувам поплатно.	1	2	3	4	5	6
5.	Склон/а сум да не ги забележувам чувствата на физичка напнатост или непријатност, се додека навистина не го зграбат моето внимание.	1	2	3	4	5	6
6.	Заборавам нечие име штом ќе ми биде кажано..	1	2	3	4	5	6
7.	Ми се чини дека работите ги правам автоматски без многу свесност што правам.	1	2	3	4	5	6
8.	Брзам низ активностите што ги правам без да бидам навистина внимателен/на за нив.	1	2	3	4	5	6
9.	Толку многу се фокусирам на целта која сакам да ја постигнам, така што губам контакт со она	1	2	3	4	5	6

	што го работам во моментот - за да стигнам до истата цел.						
10.	Работите и задачите ги извршувам автоматски без да сум свесен/на за тоа што правам.	1	2	3	4	5	6
11.	Ми се случува да слушам неког со „едно уво“ а во исто време да правам нешто друго.	1	2	3	4	5	6
12.	Ми се случува автоматски и несвесно да отидам на некое место и потоа да се чудам зошто сум отишол/ла таму.	1	2	3	4	5	6
13.	Се фаќам себеси како сум преокупиран/а со иднината или со минатото.	1	2	3	4	5	6
14.	Правам нешта без да посветувам внимание на нив.	1	2	3	4	5	6
15.	Грицкам нешто без да сум свесен/на дека всушност јадам.	1	2	3	4	5	6

Прилог 3

Ве молиме внимателно прочитајте ја секоја од следниве прашања, и потоа на скала од 0 до 10 одберете точка за која што чувствувате дека најдобро ве опишува.

1. Колкав дел од времето се чувствувате дека напредувате кон достигнување на вашите цели?	никогаш 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 секогаш 10
2. Колку често станувате потполно задлабочени во тоа што го правите (работите)?	никогаш 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 секогаш 10
3. Општо земено, колку често се чувствувате весели (радосни)?	никогаш 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 секогаш 10
4. Општо земено, колку често се чувствувате анксиозни (вознемирени)?	никогаш 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 секогаш 10
5. Колку често ги достигнувате важните цели кои сте ги одредиле за себе?	никогаш 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 секогаш 10
6. Општо земено, што би рекле, какво е вашето здравје?	ужасно 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 одлично 10
7. Општо земено, во која мера сметате дека водите живот кој е целисходен и ви има смисла?	воопшто 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 целосно 10
8. Во која мера добивате помош и поддршка од другите кога ви треба?	воопшто 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 целосно 10
9. Општо земено, во која мера чувствувате дека тоа што го правите во вашиот живот е вредно и полезно (корисно)?	воопшто 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 целосно 10

10. Општо земено, во која мера се чувствувате возбудени и заинтересирани за нештата?	воопшто	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	целосно	10
11. Колку осамено се чувствувате во вашиот секојдневен живот?	воопшто	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	целосно	10
12. Колку сте задоволни од вашето моментално физичко здравје?	воопшто	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	целосно	10
13. Општо земено, колку често се чувствувате позитивно?	никогаш	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	секогаш	10
14. Општо земено, колку често се чувствувате налутено?	никогаш	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	секогаш	10
15. Колку често сте способни да се справите со вашите одговорности?	никогаш	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	секогаш	10
16. Општо земено, колку често се чувствувате тажно?	никогаш	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	секогаш	10
17. Колку често го губите осетот за време, кога правите нешто во кое што уживате?	никогаш	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	секогаш	10
18. Во споредба со другите лица од иста возраст и пол, какво е вашето здравје?	ужасно	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	одлично	10
19. Во која мера се чувствувате сакано?	воопшто	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	целосно	10
20. Во која мера чувствувате дека имате осет за правецот во вашиот живот?	воопшто	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	целосно	10
21. Колку сте задоволни со вашите лични односи со другите луѓе?	воопшто	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	целосно	10
22. Општо земено, во која мера се чувствувате задоволни (исполнети)?	воопшто	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	целосно	10
23. Земајќи ги сите нешта предвид, колку среќни би рекле дека сте?	воопшто	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	целосно	10

Прилог 4

Сите луѓе имаат долгорочни цели или аспирации. Подолу се наведени повеќе различни цели, а по секоја од нив следат овие три прашања:

а) Колку важна е оваа цел за Вас?

б) Колку е веројатно дека ќе ја исполните оваа цел во иднина?

в) Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?

Се одговара со заокружување на соодветниот број во продолжение на прашањето, користејќи ја подолу наведената скала:

заокружувате **1** доколку одговорот е **воопшто не**, со преодни вредности до **4** како **средно**, до **7** ќе заокружите доколку Вашиот одговор на прашањето е **многу**.

не, воопшто

средно

многу

1

2

3

4

5

6

7

Животна цел: Да бидам многу богат-а.

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

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

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

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

- | | | | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|

8. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

9. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

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

10. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

11. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

12. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

Животна цел: Да можам успешно да ги покривам или прикривам знаците на стареење

13. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

14. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

15. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

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

16. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

17. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

18. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

Животна цел: Да бидам физички здрав-а.

19. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

20. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

21. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

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

22. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

23. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

24. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

не, воопшто

средно

многу

1

2

3

4

5

6

7

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

25. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

26. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

27. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

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

28. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

29. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

30. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

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

31. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

32. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

33. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

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

34. Колку важно е ова за Вас? 1 2 3 4 5 6 7

35. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? 1 2 3 4 5 6 7

36. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? 1 2 3 4 5 6 7

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

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 37. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 38. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 39. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

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

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 40. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 41. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 42. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да постигнам финансиски успех.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 43. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 44. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 45. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

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

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 46. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 47. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 48. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да бидам познат-а.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 49. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 50. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 51. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

	не, воопшто		средно				многу	
	1	2	3	4	5	6	7	
Животна цел: Да имам доверливи интимни врски и пријателства.								
52. Колку важно е ова за Вас?							1 2 3 4 5 6 7	
53. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?							1 2 3 4 5 6 7	
54. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?							1 2 3 4 5 6 7	

Животна цел: Да бидам во тек со новостите во модата.

55. Колку важно е ова за Вас?							1 2 3 4 5 6 7	
56. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?							1 2 3 4 5 6 7	
57. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?							1 2 3 4 5 6 7	

Животна цел: Да работам на тоа, светот да стане подобро место за живеење.

58. Колку важно е ова за Вас?							1 2 3 4 5 6 7	
59. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?							1 2 3 4 5 6 7	
60. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?							1 2 3 4 5 6 7	

Животна цел: Да се одржувам себеси, да бидам здрав-а и добро.

61. Колку важно е ова за Вас?							1 2 3 4 5 6 7	
62. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?							1 2 3 4 5 6 7	
63. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?							1 2 3 4 5 6 7	

Животна цел: Да бидам финансиски имотен-имотна.

64. Колку важно е ова за Вас?							1 2 3 4 5 6 7	
65. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина?							1 2 3 4 5 6 7	
66. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел?							1 2 3 4 5 6 7	

Животна цел: Да знам и да прифатам кој-а навистина сум.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 67. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 68. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 69. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да бидам често присутен во медиумите.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 70. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 71. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 72. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да знам и да искусам дека има луѓе кои ме сакаат и кои јас ги сакам.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 73. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 74. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 75. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да го постигнам изгледот по кој тежнеам, копнеам.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 76. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 77. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 78. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да им помагам на другите да ги подобрат своите животи.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 79. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 80. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 81. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

не, воопшто		средно			многу	
1	2	3	4	5	6	7

Животна цел: Колку е тоа можно, да немам болести.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 82. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 83. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 84. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да имам доволно пари да можам да купам сè што сакам.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 85. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 86. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 87. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да го развивам увидот во тоа зошто ги правам работите што ги правам.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 88. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 89. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 90. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да ми се восхитуваат многу и различни луѓе.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 91. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 92. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 93. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да имам длабоки и трајни врски и пријателства.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 94. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 95. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 96. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да имам изглед кој на другите ќе им се допадне.

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 97. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 98. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 99. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да им помагам на луѓето во невоља.

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 100. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 101. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 102. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Животна цел: Да имам физички здрав животен стил.

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 103. Колку важно е ова за Вас? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 104. Колку е веројатно дека ова ќе се случи во Вашата иднина? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 105. Колку, веќе досега ја имате остварено оваа цел? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |