

Огнен СПАСОВСКИ

УДК: 159.942.5

ОДНОСОТ НА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА СО ИНТРИНЗИЧКИТЕ И ЕКСТРИНЗИЧКИТЕ ЖИВОТНИ ЦЕЛИ

Крајка содржина

Субјективната добросостојба како чувство-сублимајќи на задоволството од живојот и квалитетот на емоционалните доживувања, е условена од начинот на кој живеете, аспирациите кон кои се стремиме, живојните цели кои ги следиме. Истражувањата и толкувањата кои ги среќаваме во литературата покажуваат дека следењето и аспирациите кон интринзичките живојни цели и вредности, напротив екстринзичките, е позитивно поврзано со повисока добросостојба.

Клучни зборови: СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА, ИНТРИНЗИЧКИ И ЕКСТРИНЗИЧКИ ЖИВОТНИ ЦЕЛ, ЗАДОВОЛСТВО ОД ЖИВОТОТ, ЕМОЦИИ.

Вовед

Што го прави животот добар и што придонесува да бидеме среќни и задоволни од животот, се прашања кои инспирираат и поттикнуваат на размислување илјадници години. Околу дефинирањето на тоа што е оптимално функционирање и доживување, се дебатира од почетоките на интелектуалната историја. А луѓето отсекогаш копнеат да имаат убав живот, да бидат среќни и задоволни од животот. Тоа се врвните вредности по кои се тежнее. Среќата на граѓаните во едно општество е огледало колку е тоа општество добро, колку успева да ги задоволи нивните потреби и да овозможи општ развој. Според утилитаристичкиот филозоф Бентам, добро и посакувано општество е она кое овозможува максимизирање на задоволството кај сите граѓани (Diener & Suh). Но и покрај древноста на овие прашања, емпириско проучување од психолошки аспект на „состојките“ на овие посакувани состојби, на еден систематичен начин се одвива во само неколку последни децении. Притоа, среќата и задо-

волството од животот покрај на индивидуално ниво, систематски се истражуваат и на ниво на народи, држави, култури.

Во обемните истражувања на различни култури (како World Values Surveys, а многу од нив под покровителство на агенциите на Обединетите Нации или Европската Унија) се вклучени најголем дел од државите и народите од светот (Inglehart & Klingemann, 2000; Veenhoven, 2000, 2006). Во поразвиените земји, овие истражувања имаат подолга традиција, а од средината на деведесеттите е вклучена и Македонија¹. Разочарувачко е сознанието дека според овие студии, граѓаните на нашата држава се меѓу помалку среќните луѓе на планетава, со ранг во долниот дел на табелите, заедно со земји како Ел Салвадор, Иран, Кина или Доминиканската Република. Од друга страна, народите за кои имаме стереотипни сфаќања дека се ладни, некомуникативни и со други слични „непосакувани“ атрибути, се меѓу најсреќните и најзадоволните од животот². Се наметнуваат прашањата на што се должи ваквата загрижувачка состојба, посебно денес кога сè почесто се зборува за изменети вредности, неретко квалификувани и како первертирани.

Потребата за проучување на факторите на овие состојби резултира со пораст на истражувањата и нови наоди обединети под поимот *субјективна добросостојба*, како релативно новата област во психологијата. Субјективна добросостојба ги подразбира среќата и задоволството од животот. Среќата и задоволството од животот се всушност афективна и когнитивна субјективна проценка на сопствениот живот, на квалитетот на сопствениот живеење, проценка во однос на сето она што ни се случува во животот. Оваа проценка се однесува на животот во целина, но неминовно во себе ги вклучува проценките за специфичните подрачја од животот, како задоволството од семејниот живот, задоволството од работата, задоволството од нашите социјални врски, од слободното време итн.

Од друга страна, прашањето на субјективната добросостојба не е само прашање од интерес во психологијата. Со развојот на демократските односи во општествата, квалитетот и начинот на живеењето не се веќе прашања само за научните кругови, ниту се само предмет на пропаганда на политичките елити (уште повеќе кога ги имаме предвид погоре наведените истражувања и споредби меѓу културите, народите и државите). Субјективното чувство и проценка на

¹ Направени се две истражувања, во 1997 и во 2001 година.

² Македонија го дели 76-то до 78-то место од вкупно опфатени 94 држави (World Values Surveys; Inglehart & Klingemann, 2000; Veenhoven, 2006).

сопствениот живот и неговиот квалитет стануваат значајни социолошки и политички теми.

Субјективната добросостојба е условена и од културни и социјални фактори, од состојбите во општеството, од системот на уредување и односите меѓу граѓаните и институциите на општеството. Тие на различни начини влијаат врз квалитетот на нашиот живот. Се мисли пред сè на степенот на демократичност на институциите на системот, односно, дали луѓето имаат слободи во изборот при своите секојдневни активности. Културата преку своите норми и модели нуди но и диктира вредности. И додека во развиените земји се јавува тенденција на промена на водечките вредностите од т.н. материјализам во т.н. пост-материјализам (Veenhoven, 2006), промена од нагласеноста на економската и физичката сигурност на нагласени вредности кои ја промовираат субјективна добросостојба, подобрување на квалитет на животот и самоактуелизацијата на личноста, во Македонија имаме процес на интензивирање на материјалистичките вредности.

Во секој случај, се наметнува и едно прашање: дали во споменатите извештаи (како World Values Survey), сепак се споредувани исти нешта? Дали добиените мерки се резултанта на дејството на истите фактори во сите култури? Односно, на кои фактори се должат мерките на субјективната добросостојба во Македонија? Каква е состојбата со факторите на субјективната добросостојба во Македонија?

Оваа студија има за цел да даде појасна слика за односот меѓу варијаблите од интерес во Македонија, појасна слика за самите фактори, што ќе овозможи и споредба со состојбата во другите општества.

Животните цели и субјективната добросостојба

Дали субјективната добросостојба е само една од многуте вредности во контекстот – добар живот? Во литературата се среќаваат неколку поими кои имаат слични значења и се користат во слични контексти, но сепак се однесуваат на посепцифични (а со тоа и различни) проценки и имаат потесно дефинирани значења. Меѓу нив, најчести се поимите среќа, задоволство од животот, квалитет на животот. Но, вообичаено, концептот за среќата повеќе имплицира емоционално доживување и емоционална проценка и иако недвојбено

може да се однесува на севкупното живеење, нужно не ја имплицира свесната когнитивна проценка на задоволството од животот. Поимот квалитет на животот не имплицира две нешта: дека се заснова на самопроценка и нужно не имплицира задоволство од животот. Задоволство од животот е повеќе когнитивна проценка за тоа колку сме задоволни од нашиот живот во целина, од сите подрачја, од начинот на кој живееме и не имплицира нужно и афективна проценка. Поимот субјективна добросостојба ги обединува афективната и когнитивната евалуација на сопствениот живот. Субјективна добросостојба подразбира среќен живот со почести пријатни доживувања, а помалку непријатни доживувања и воедно високо задоволство од животот (Diener & Lucas, 2000; Oishi, S., & Diener, E., 2001; Scherer et al. 2004; Schimmack, et al., 2004; Wrosch et al. 2007). Тоа значи дека во основа на субјективната добросостојба се наоѓаат две меѓусебно тесно поврзани компоненти. Првата е афективната проценка на хедоничката рамнотежа меѓу позитивните и негативните емоционални искуства, актуелните, но и минатите кумулирани искуства, кои секако имаат силно влијание. На емоционалните доживувања неспорно силно влијание имаат и цртите на темпераментот (а со тоа и генетските предиспозиции).

Втората проценка е когнитивна, во однос на задоволството од животот во целина или на задоволството од специфични домени од животот: задоволство од личните постигнувања, од професијата, од работата, односите во работната средина, од академските постигнувања, од бракот и односите со брачниот партнер, од социјалните врски, од односите со значајните особи, задоволството од тоа дали имаме и како го поминуваме слободното време итн. (Diener & Lucas, 2000).

Клучно влијание на проценката на субјективната добросостојба има и тоа дали живееме согласно на сопствените животни цели, вредности и ставови. Дали ги следиме и реализираме нашите животни цели. Реализацијата на животните цели директно се рефлектира на задоволеноста на нашите базични психолошки потреби за автономија, компетенција и поврзаност (формирање и одржување на социјални врски) (Sheldon & Kasser, 2001; Ryan, R. M., & Deci, E. L., 2000; Deci, E. L., & Ryan, R. M. 2000; Vansteenkiste et al, 2004, 2005; Grouzet et al.; Nickerson et al.). Тие потреби се временски и просторно универзални. Доколку животните цели кои сме ги развиле во текот на животот, или во поедини периоди (а можат да бидат долгорочни и краткорочни), се во функција на задоволувањето на базичните психолошки потреби, ќе растат задоволството од животот или задоволството од

специфични подрачја од животот и позитивните емоционални доживувања ќе бидат почести.

Затоа субјективната добросостојба е обединувачки концепт: ја одразува задоволеноста во однос на сите мотивациони нивоа, вклучува и афективна проценка на односот меѓу пријатните и непријатните доживувања, како и когнитивна проценка на задоволството од животот.

Поинаков пристап во проучувањето на ваков комплексен конструкт би бил погрешен. Во проучувањето на факторите на сујективната добросостојба, пристап кој би бил заснован претежно на конструктите на личноста, на неколку „главни“ димензии на личноста, би бил премногу статичен (Karraga & Cervone), Аристотеловски есенцијалистички, преопшт, со кој ниту се идентификуваат ниту проникливо се претпоставуваат причинските процеси и не се изразува единственоста на индивидуата. Пристапот во едно истражување не смее да биде исклучиво структуралистички. Така би бил анахрон, а најважно, не би се доближил до вистинската природа на испитуваниот проблем. Затоа, нужно е да се испитуваат и функциите и процесите. Тоа значи да се направи обид да се истражуваат и мотивационите и емоционалните процеси во основата на сујективната психичка состојба, да се проучат психолошките потреби (кои систематски ги проучуваше и нагласуваше Маслоу) кои се во основата на нашето функционирање и да се земат предвид вредностите (социјално и културно условени) на индивидуата како детерминанти на нејзиното однесување, а чие реализирање е во функција на базичните психолошки потреби. Главните цели во животот можат да бидат со интринсичка и екстринсичка природа. Според концепцијата на Кејсер и Рајан (Kasser & Ryan, 1993), интринсичките се концентрирани околу тежнението кон *личен развој*, тежнението кон формирање и одржување на значајни *врски* и стремежот за *придонес во заедницата*. Екстринсичките животни цели се тежнението кон стекнување материјално *богатство*, тежнението кон стекнување *слава* и грижата (интересот) за сопствениот *изглед*. Во оваа концепција се зборува и за тежнението за добро *здравје* како една од животните цели, но како засебна цел која не се вклучува ниту во екстринсичките ниту во интринсичките (иако постои блага превага кон интринсичките).

Субјективната добросостојба се зголемува кога секојдневните активности се во согласност со нашите животни цели и во согласност со базичните психолошки потреби, па оттука, субјективна добросостојба подразбира повеќе отколку да се имаат одредени црти на темпераментот и да се избегнуваат конфликтни и стресни ситу-

ации. Субјективна добросостојба подразбира да се градат и следат лични вредности и да се има смисол во животот, што ќе вроди со чувство на исполнетост. Колку поедини случувања во некое од животните подрачја ќе имаат влијание на субјективната добросостојба, зависи од тоа колку активностите во контекст на тоа животно подрачје се во согласност со животните цели, колку ги задоволуваат базичните психолошки потреби и колку тие доживувања се пријатни или непријатни.

Овие сознанија водат до прашањето: кои животни цели и вредности се факторите на повисока и посакувана субјективна добросостојба? Дали за нашата култура и општество задоволувањето на некои специфични базични психолошки потреби и реализацијата на специфични животни цели е проследено и со повисока субјективна добросостојба? Кои цели и вредности доминираат денес, кај нас?

Проучувањето на субјективна добросостојба е успешно само во конкретен социјален и културен контекст. Многу од релевантните варијабли во однос на субјективна добросостојба се културолошки условени, а впечатливи примери се себепочитувањето и ориентацијата кон индивидуализам или колективизам. Во општествата во кои доминира индивидуалистичката ориентацијата себепочитувањето е позитивно поврзано со субјективната добросостојба, што не е случај во колективистичките општества и култури (Suh, 2000). Слични релации постојат и во однос на потребата за автономија.

Субјективната добросостојба е условена од многу персонални фактори (Robinson & Kirkeby, 2005; Schimmack et al., 2004; Sheldon et al.; Oishi et al. 1999; Diener & Suh, 2000; Diener, & Lucas 2000; Oishi & Diener, 2001). Според многу истражувања најсилни предиктори на задоволството од животот се позитивната емоционалност и негативната емоционалност (Schimmack et al., 2004; Sheldon et al., 1997; Sheldon & Elliot), конкретно, мерени со потфакторите позитивни емоции и депресија од NEO-PI-R. Од друга страна, бидејќи субјективната добросостојба е композит од когнитивната проценка на задоволството од животот и афективната проценка на односот меѓу позитивните и негативните емоции, следува дека мерката за субјективната добросостојба е сублимат на мерките на овие две варијабли³. Проверувана е поврзаноста и на другите димензии мерени со инвентарот на личност NOE-PI-R: сложување, отвореност и совесност, но позначајни коре-

³ Тој скор ќе се добие со стандардизација на скоровите на PANAS и задоволство од живот и нивно сублимирање. Се собираат стандардизирани вредности од задоволство од животот и позитивни афекти од што се одзема вредноста за негативни афекти.

лации се најдени само кај некои од потфакторите. Релеванти фактори кои не се преклопуваат со веќе опишаните се: Идеи или интелектуална љубопитност и Вредности од димензијата Отвореност, Согласност (или попустливост) од Сложување, бидејќи претпоставуваат подобра адаптација, поефикасни односи и реализација на сопствените потреби. Од друга страна, изразена склоност кон строго почитување на моралните норми што се чиј индикатор е потскалата Должност од димензијата Совесност, претпоставува загрошена пред сè автономија, што секако се одразува на субјективна добросостојба.

Од аспектите на личноста поврзани со селфот, најчесто поврзувани со субјективната добросостојба се себеценење и само-дерминираноста. Себеценење е позитивна или негативна ориентација кон себе сѐ, глобална проценка на сопствената вредност. Луѓето се мотивирани да имаат високо себеценење, а имањето на изразено себеценење укажува на позитивен однос кон себе, не и егоизам (Rosenberg, Morris. 1989; Suh).

На субјективната добросостојба влијае и материјалната состојба. Оваа врска е посебно изразена во посиромашните општества и кај посиромашните субјекти. Овој фактор има посилено влијание колку се приходите помали. Над нивото на задоволеност на условно кажано, основните потреби, овој фактор нема пресудно влијание. Според моделот на Феенхофен, заснован на хуманистичките традиции, а пред сè на теоријата на Маслов (Veenhoven, во Diener and Oishi), порастот на приходите е проследен со пораст на нивото на субјективната добросостојба само доколку тие сретства се вложени во активности поврзани со потребата за само-актуелизација. Врската меѓу варијаблите во секој случај е и посложена, пред сè поради релативноста на основните потреби. Исто така, на проценката дали сретствата се доволни, влијае и споредбата со најблиските, познаниците, соседите и роднините (Diener and Oishi).

(Рецензениј: проф. д-р Виолејџа Арнаудова)

ЛИТЕРАТУРА

- Brown, K. W. & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.
- Costa, P. T., McCrae, R., (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 38, No. 4, p. 668-78.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R., (1992). NEO PI – R Manual Psychological Assessment Resources
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The „what“ and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E., (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, Vol. 31, No. 2.
- Diener E., Suh E., Oishi S., (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*.
- Diener, E., Lucas, R. E., (2000). Subjective Emotional Well-Being. vo Lewis, M., & Haviland, J. M., (Eds). *Handbook of Emotions* (2nd Ed.). New York: Guilford. pp. 325-337.
- Diener, E., and Oishi, S. (2000). Money and happiness. vo Diener, E., and Suh, E., M.(eds.) *Culture and Subjective well-being*. London: The MIT Press.
- Diener, E., and Suh, E., M. 2000. Measuring subjective well-being to compare the quality of life of cultures. vo Diener, E., and Suh, E., M.(eds.) *Culture and Subjective well-being*. London: The MIT Press.
- Frost, K., M., and Frost, C., J. 2000. Romanian and American Life Aspirations in Relation to Psychological Well-Being. *Journal of Cross-Cultural Psychology* Vol. 31 No. 6, 726-751.
- Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M., Kim, Y. Lau, S., Ryan, R. M., Saunders, S., Schmuck, P. & Sheldon, K. M. (2005). The structure of goals across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 800-816.
- Inglehart, R., Klingemann, H-D, (2000). Genes, Culture, Democracy and Happiness. vo Diener, E., & Suh, E.M., eds, *Culture and Subjective Well-being*, London: The MIT Press
- Kaprara, G.V., & Červone, D. (2003). *Ličnost. Determinante, dinamika i potencijali*, Beograd: Dereta
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907-914.

- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Кениг, Н., (2006). Хофстедовиот модел на димензии на културата: можности за мерење во групен и индивидуален контекст. Необјавена докторска дисертација. Филозофски факултет – Скопје.
- Nickerson, C., Schwarz, N., Diener, E., Kahneman, D., (2003). Zeroing in on the Dark Side of The American Dream: A closer Look at the Negative Consequences of the Goal for Financial Success. *Psychological Science*, 14, No. 6, 531-536.
- Oishi, S., Edward F. Diener Richard E. Lucas Eunhook M. Suh. (1999). Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values. *Personality and Social Psychology Bulletin*. Vol.7, 979-990
- Oishi, S., & Diener, E., (2001). Goals, Culture, and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychol Bulletin*, Vol. 27, 1674.
- Rosenberg, Morris. 1989. *Society and the Adolescent Self-Image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.
- University of Maryland, U.S.
<http://www.bsos.umd.edu/soc/Research/rosenberg.htm>
- Robinson, M.D., and Kirkeby, B.S., (2005). Happiness as a Belief System: Individual Differences and Priming in Emotion Judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 31, 1134.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American Dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Scherer, U., Scherer, K., Wraniak, T., Sangsue, J., Tran, V., (2004). Emotions in everyday life: probability of occurrence, risk factors, appraisal and reaction patterns. *Social Science Information*, Vol. 43, 499.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, M.R., and Funder, D.C., (2004). Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol. 30, 1062.
- Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497.

- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical validation for humanistic ideas. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30-50.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486.
- Sheldon, K. M. (2005). Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *Journal of Research in Personality*, 39, 209-223.
- Suh, M. E. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. vo Diener, E., & Suh, E.M., eds, *Culture and Subjective Well-being*, London: The MIT Press.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 246-260.
- Vansteenkiste, M., & Deci, E. L. (2003). Competitively contingent rewards and intrinsic motivation: Can losers remain motivated? *Motivation and Emotion*, 27, 273-299.
- Veenhoven, R., (2000). Freedom and Happiness: A Comparative Study in Forty-four Nations in Early 1990s. vo Diener, E., & Suh, E.M., eds, *Culture and Subjective Well-being*, London: The MIT Press.
- Veenhoven, R., (2006) *Average happiness in 95 nations 1995-2005*, World Database of Happiness, RankReport 2006-1d, Internet: worlddatabaseofhappiness.eur.nl
- Wild, T. C., Enzle, M. E., Nix, G., & Deci, E. L. (1997). Perceiving others as intrinsically or extrinsically motivated: Effects on expectancy formation and task engagement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 837-848.
- Wrosch, C., Miller, G. E., Scheier, M.F., and Brun de Pontet, S., (2007). Giving Up on Unattainable Goals: Benefits for Health? *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.33, 251.

Ognen SPASOVSKI

**RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WELL-BEING
AND INTRINSIC VERSUS EXTRINSIC LIFE GOALS**

Abstract

Subjective well-being as feeling-sublimate of satisfaction with life and the quality of emotional experiences is influenced by the way of how we live our lifes, aspirations which we pursue, life goals we follow. Research and explanations in the literature show that pursuing intrinsic instead of extrinsic life goals and values is positive related with higher subjective well-being.

Keywords: SUBJECTIVE WELL-BEING, INTRINSIC AND EXTRINSIC LIFE GOALS, LIFE SATISFACTION, EMOTIONS.