

УЛОГАТА НА СМИСЛАТА ВО ЖИВОТОТ И ТРАНСЦЕДЕНТНИТЕ ЛИЧНИ ВРЕДНОСТИ ВО НАДМИНУВАЊЕТО НА СТРАДАЊЕТО

Ана Ѓорѓевиќ¹

Факултет за психологија,
МИТ Универзитет, Скопје

Кратка содржина

Пандемијата од Ковид-19 вирусот предизвика серија на промени во дотогашниот начин на живеење, што го отежнува или онеспособува задоволувањето на основните психолошки потреби и поттикнува egzистенцијална анксиозност. Тие промени се неповолни, непријатни и предизвикуваат страдање кај личноста. Поаѓајќи од согледувањата на *egzистенцијалната позитивна психологија*, во овој труд се бара одговор на прашањата: дали личноста може психолошки да расте во услови на страдање, како и тоа: дали личноста може психолошки да расте без страдање? Одговорите на овие прашања ги издвојуваат смислата во животот, сочувувањето со смртта и трансцендентните лични вредности како клучни фактори за психолошко растење и зајакнување на egzистенцијалната отпорност во услови на пандемија.

Клучни зборови: *пандемија, страдање, смисла во живото, egzистенцијална анксиозност, трансцендентни лични вредности*

¹ dordevic_ana@hotmail.com

Вовед

Откривањето на новиот коронавирус (Ковид-19) кон крајот на 2019 година и прогласувањето на пандемија во март 2020-та година од страна на Светската здравствена организација, беше проследено со голема доза на неизвесност и страв. Оттогаш се наметна серија на промени во вообичаениот начин на функционирање: во „новото нормално“ се опфатени рестрикции во движењето, задолжителна употреба на заштитна опрема, одржување физичка дистанца, затворени предучилишни и училишни установи, затворени универзитети, работење од дома итн. Физичката дистанцираност неретко е проследена и со социјална дистанца и изолација од другите луѓе, што пак доведува до неможност адекватно да се задоволат основните психолошки потреби, во прв ред потребите за поврзаност со другите и за безбедност (Кениг и Спасовски, 2020). За многумина почетокот на пандемијата означи и неизвесност за опстојување на работното место, а со тоа се наруши и материјалната сигурност која дотогаш ја имале. Принудната промена во начинот на структурирање на секојдневието кај многумина придонесе за доживување намалена контрола врз сопствениот живот, како и за намалена можност за задоволување на потребата за компетеност. За многумина пандемијата значи соочување со сопствената ограничена можност за контрола, сопствената ранливост, сопствената ограниченост и смртност. Сè ова предизвика различни непријатни чувства, како што се вознемиреност, несигурност, неизвесност, страв, стрес, лутина, бес, апатија, осаменост, депресивност (Groarke et al., 2020). Психолозите известуваат за зголеменото ниво на психолошки стрес, емоционални нарушувања, психопатологија и зголемен ризик од самоубиства кај општата популација (Banerjee & Bhattacharya, 2020). Истражувањата покажуваат дека овие искуства може негативно да се одразат врз добросостојбата на личноста и нејзиното ментално здравје (Saltzman et al., 2020).

Кога станува збор за менталното здравје и личната добросостојба во опишаните негативни услови на живеење, се поставува прашањето: како може личноста да се развива и да ги реализира своите потенцијали во неповолни услови, во услови на страдање, како што се условите кои ги наметна Ковид-19 пандемијата? Ова е централно прашање кое Wong (2021) го поставува при одредување на главните теми кои се предмет на проучување на егзистенцијалната позитивна психологија. Целта на овој труд е да даде приказ на досегашните сознанија кои даваат одговори на ова прашање. Пред да се одговори на поставеното прашање, се отвора дилемата, дали личноста воопшто може психолошки да расте и успешно да ги реализира своите потенцијали, без притоа да искуси непријатност и страдање? Одговорите на овие прашања ги издвојуваат смислата во животот, соочувањето со смртта и трансцендент-

ните лични вредности како клучни фактори за психолошко растење и зајакнување на егзистенцијалната отпорност во услови на пандемија.

Страдањето и психолошкото растење

За почеток, важно е да се дефинира поимот страдање. Под страдање се подразбираат непријатни и болни искуства на физичко/телесно, на психолошко и на социјално ниво. Страдањето на психолошко ниво опфаќа неможност да се задоволат основните психолошки потреби и неможност да се реализираат личните цели. Страдањето значи неможност да се има тоа што се сака да се има, или неможност да се биде тоа што се сака да се биде, или неможност да се биде во релација со друга личност со која постои желба да се биде во релација. Секоја неможност да се оствари некоја посакувана желба, тенденција или цел во која било сфера во животот, е форма на страдање. Вуено-Гómez (2017) во своето дефинирање на страдањето го вклучува и егзистенцијалното ниво на страдање, односно страдање кое потекнува од личната самосвест за сопствената ранливост, минливност и смртност.

Страдањето е неизоставен дел од сечиј живот, почнувајќи уште од раното детство. Погледнато низ призма на развојните стадиуми на личноста, може да се забележат серија на процеси кои во основа се непријатни и кои подразбираат одредено страдање на личноста, но чиешто надминување е неопходен услов за личен раст и развој. Така на пример, завршувањето на фазата на доење за бебето или за малото дете е фаза на сепарација меѓу него и неговата мајка. Овој процес е непријатен за двете страни, но истовремено е и неопходен за почеток на осамостојување на бебето или за малото дете. Понатаму, во детскиот период од развојот на личноста, доминантен е принципот на задоволство кај децата, односно нивната тенденција да имаат само позитивни и пријатни искуства и да ги одбегнуваат непријатните искуства. Детето знае што му е пријатно и што не му е пријатно, но притоа не знае што е полезно за него, а што не е. Една од главните функции на воспитувањето е да го научи детето да ги прави и оние нешта кои можеби не му се пријатни, но кои се корисни за него и обратно, да не ги прави оние нешта кои може да му се пријатни, ама да не се корисни, т.е. да се штетни за него. Доколку децата низ процесот на воспитување не научат да поднесуваат одредена доза на фрустрации, тогаш тие растат во возрасни особи кои имаат тешкотии со постигнување емотивна зрелост, која пак е дел од психолошка зрелост.

Дискрепанцата меѓу тоа што личноста е и тоа што личноста сака и може да биде е форма на страдање, но и мотив за личноста да се насочи кон остварување на своите цели и кон реализирање на своите потенцијали. Без постоење

разлика меѓу реалната слика за себеси и идеалната слика за себеси, личноста нема да има мотивација да се менува, да твори, да расте. Овие сознанија се основата за прифаќање на претпоставката дека психолошкото растење е неизбежно поврзано со непријатности и страдање во одредена мерка. Познато е сознанието дека страдањето истовремено може да биде и предизвик за активирање на личните капацитети за справување со него (Rosa et al., 2020). Виктор Франкл (2001) го опишува страдањето како шанса за растење и созревање.

Се отвора прашањето за факторите од кои зависи како личноста ќе ја прифати неповолната ситуација во која ќе се најде и на кој начин ќе продолжи да се однесува во тешки околности. Еден од факторите од кои зависи на кој начин личноста ќе реагира на непријатните животни искуства, е тоа колку и какво значење личноста им придава на непријатните настани и како ги проценува своите капацитети за соочување со страдањето во тешките животни ситуации. Доколку личноста е склонила кон припишување на катастрофичност на настаните, без притоа да согледа капацитет во себе за справување со истите, подлежи на емотивна дисфункционалност во однесувањето, без разлика дали тоа ќе биде бегство во болест или во улогата на постојана жртва. Доколку личноста успева да се соочи со тешките ситуации и да продолжи да чекари понатаму, таа го зајакнува трпението - од кое пак произлегува надежта. Надежта е позитивно поврзана со субјективната добросостојба и здравјето кај луѓето (Спасовски, 2012). Таа се однесува на уверувањето на личноста дека поседува капацитет да ги постигне посакуваните цели и капацитет да го насочи своето однесување кон реализирање на тие цели (Snyder, 2002). Имањето цели во животот и насочувањето на своите капацитети кон тие цели, е тесно поврзано со смислата која човекот ја има во животот.

Смисла во животот

Концептот за смислата во животот и капацитетот на секој човек да најде или да креира смисла во живеењето без разлика на тоа во какви околности живее, е централна тема на интерес во егзистенцијалната позитивна психологија. Улогата на смислата во животот за психолошкото растење најдобро се опишува преку констатацијата: да се живее без да се поставуваат прашања за смислата на живот, значи да се остави неискористен креативниот потенцијал кој луѓето го поседуваат (Schnell, 2020).

Интересот за проучување на смислата во животот во рамките на психологијата како наука е неминовно поврзано со името на Виктор Франкл. Според Франкл (2001), човекот има вродена потреба да го осмислува својот живот и

да има цели кон кои го насочува својот живот. Ненаоѓањето смисла, значење и цел во животот доведува до егзистенцијален вакуум, доживување празнина и депресија. Тогаш кога човекот може да го доживее својот живот како смислен и целисходен, дури и страдањето и болката може да бидат трансформирани во повисоки цели (Frankl, 2000).

Под смисла во животот се подразбира доживување значајност на долгорочните цели на личноста како и доживување исполнетост (Pezirkianidis et al., 2016, според Bijelić & Macuka, 2018). Steger (2009, според Bijelić & Macuka, 2018) ја дефинира смислата во животот како степен до кој луѓето го разбираат, му даваат значење или можат да видат значење во својот живот, истовремено перципирајќи се себеси како личности кои имаат цел и мисија во животот. Pezirkianidis и сор. (2016, според Bijelić & Macuka, 2018) на смислата во животот гледаат како на синоним за поседување долгорочни цели, мотивација, предаденост и страст, нагласувајќи ги притоа и значајноста (луѓето доживуваат смисла кога ќе постигнат нешто значајно во животот) и доживувањето исполнетост. Смислата во животот е дефинирана како индивидуален систем втемелен врз вредностите, кој може да го збогати животот со лична значајност и задоволство (Wong, 2012). Животот полн со смисла се заснова врз верувањето дека животот е вреден за живеење и се базира врз проценката за својот живот како кохерентен, значаен, насочен и поврзан со другите (Schnell, 2020).

Смислата во животот не може да се разбере додека човекот не се „загледа“ во смртта, односно човекот не може вистински да живее без свест за неизбежниот крај на животот (Wong, 2012). Франкл (1994) верувал дека со пронаоѓање на смисла во животот човекот се ослободува од стравот од смртта и си овозможува подобро и поквалитетно да живее. Човекот кој го живее својот живот смислено и кој постигнал его интегритет во подоцнежната животна доба, има можност да се соочи со смртта без страв (Wong, 2012). Истражувањата покажуваат поголем страв од смртта кај оние испитаници кои имале помало доживување на смислата во својот живот (Ardelt, 2003).

Серија на истражувања покажуваат дека смислата во животот е позитивно поврзана со психолошката добросостојба (Steger & Frazier, 2005) и истовремено недостатокот на смисла во животот е поврзана со психолошка вознемиреност (Steger et al., 2006). Истражувањата направени во текот на пандемијата покажуваат дека смислата во животот е позитивно поврзана со доживувањето на позитивни емоции, а психолошката отпорност е негативно поврзана со доживувањето на негативни емоции (Yıldırım et al., 2020). Повисокото ниво на смисла во животот е поврзано со пониско ниво на анксиозност (Yıldırım et al., 2020). Во контекст на ковид пандемијата, истражувањата ги потврдува-

ат сознанијата дека смислата во животот има функција на заштитен фактор против психолошкиот стрес (Yildirim & Arslan, 2020).

Смислата во животот се фокусира врз балансираното разбирање на добриот живот, вклучувајќи ја во себе интеракцијата меѓу позитивното и негативното искуство (Wong, 2012).

Страв во услови на пандемија

Една од доминантните емоции кои се јавуваат во услови на пандемија е стравот – емоција чија основна функција е активирање на личноста со цел брзо да се мобилизира организмот за личноста да се заштити кога таа перципира одредена закана, односно опасност. Во еволуциска смисла, стравот придонесува за преживување и самозаштита на личноста и нејзините вредности (Milivojević, 2000). Сепак, доколку интензитетот на стравот е висок и трае подолго време, тогаш тој доведува до негативни последици (Mertens et al., 2020). Стравот кој се јавува во услови на пандемија за многумина значи страв од болест (своја и на своите блиски) и страв од смрт (своја и на своите блиски). Во основа на првиот наведен страв, страв од болест, се наоѓа стравот од страдањето.

Соочувањето со сопствената смртност е извор за појава на најдлабокиот страв кој човекот може да го искуси - стравот од смртта. Свесноста за својата конечност и стравот од непознатото и од непостоењето, има свое влијание врз мислењето, емоциите и однесувањето на личноста. Стравот од смртта може да ја преплави личноста до степен таа да стане поранлива за невротично функционирање, како на пример развивање фобии, опсесивно-компулсивни нарушувања, депресивност или анксиозност (Menzies & Dar-Nimrod, 2017). Авторите на теоријата за справување со ужасен страв (Pyszczynski et al., 2015) сметаат дека свесноста за сопствената смртност ја преплашува и ја поттикнува личноста да се приспособи на тоа сознание на одреден начин.

Луѓето користат различни механизми со цел да се заштитат од тешко подносливата помисла за сопствената смртност. Според теоријата за справување со ужасен страв (Pyszczynski et al., 2015) постојат два начина на кои луѓето се штитат од својот страв од смрт: на директен/свесен начин (проксимален) и на индиректен/несвесен/симболички начин (дистален). Кога мислите поврзани со смртта се свесни и се во фокусот на вниманието, се активира проксималната одбрана со цел да ги потисне таквите мисли (супресија) или да ги премести во далечна иднина, негирајќи ја сопствената ранливост за нешта кои може да бидат опасни, па водејќи здрав живот личноста се уверува себеси дека си обезбедува долговечност (рационализација).

Кога мислите за смртта се на периферија од свеста, се активира вториот начин на одбрана преку фокусирање на одржувањето на својот светоглед и на својата слика за себе. Придржувањето до тие светогледи на личноста ѝ овозможува да ја намали анксиозноста која ја доживува при антиципирање на сопствената смрт (Neimeyer et al., 2004). Токму т.н. дистална одбрана ѝ овозможува на личноста да се справи со помислата за смртта на тој начин што ја поттикнува да најде смисла, вредност и верување кои ќе ѝ овозможат буквална или симболичка бесмртност. Оваа одбрана вклучува поинтензивна посветеност на својот религиозен систем на верувања или на поврзаност со другите. Буквалната бесмртност се однесува на верување во постоење живот после смртта. Симболичката бесмртност се однесува на обезбедување нешто поголемо и позначајно од себеси кое ќе продолжи да трае долго откако личноста физички ќе умре, какви што се на пример семејството или спомените.

Потребно е личноста да покаже егзистенцијална храброст и да се соочи со страдањето и смртта (Van Tongeren & Showalter Van Tongeren, 2021). Личноста која се труди постојано да живее здраво, богато и удобно, обидувајќи се да го избегне соочувањето со смртта, всушност само останува да живее со страв, кој колку и да го потиснува, постои и ѝ претставува пречка на личноста за доживување длабоко радосен и исполнет живот. Тогаш кога личноста ќе покаже волја да се соочи со смртта и болката, може да го живее својот живот во потполност.

Егзистенцијален модел на позитивната психологија за страдањето

Авторите Van Tongeren и Showalter Van Tongeren (2021) нудат модел во кој го објаснуваат односот меѓу страдањето и смислата во животот. Во нивниот модел, именуван како *егзистенцијален модел на позитивна психологија за страдањето*, тие ги интегрираат сознанијата од егзистенцијалната и од позитивната психологија. Егзистенцијалната психологија во фокус на својот интерес ги има темите за смртта, за слободата, за смислата, за прашањето за тоа што значи да се биде човек, како и стравовите кои се јавуваат кај личноста кога се занимава со овие теми, додека позитивната психологија во својот фокус на интерес ги има силните страни на личноста и можностите за нејзино растење и реализирање на потенцијалите кои ги поседува. Егзистенцијалниот модел на позитивна психологија ја додава смислата во животот како една од централните теми преку која се објаснува можноста за психолошко растење на личноста во услови на страдање.

Основните претпоставки на егзистенцијалниот модел на позитивна психологија за страдањето се следниве:

1. Страдањето предизвикува егзистенцијална анксиозност
2. Егзистенцијалната анксиозност ја нарушува смислата
3. Негувањето на смислата го смирува страдањето

Според овој модел страдањето се одликува со три карактеристики: (1) тоа претставува когнитивна закана за дотогашните претпоставки за светот, (2) страдањето има свое време на траење и (3) страдањето носи одредени последици врз повеќе сфери во животот на личноста. Сфатено на овој начин, страдањето не може да се поистовети со секојдневна физичка или психолошка болка, за која личноста може да си даде објаснување, која има ограничено траење и која опфаќа само една сфера од животот.

Луѓето усвојуваат и развиваат шеми и модели на организирање, интерпретирање и осмислување на светот и начинот на кој тој функционира. Овие шеми и модели се културолшки условени и имаат задача да им овозможат на луѓето да прифатат логични објаснувања за природата на животот и на човештвото. Постоенето на шемите и моделите преку кои личноста го разбира функционирањето на светот, има функција да ѝ обезбеди сигурна зона за личноста. Страдањето ја нарушува дотогашната сигурна зона во која личноста функционираше и во која имала свое сфаќање и објаснување за тоа како светот функционира, предизвикувајќи на тој начин егзистенцијална анксиозност. Страдањето ги доведува до преиспитување сфаќањата за себеси и за својот живот. Тоа може да биде проследено со страв од смртта и со помисла дека крајот на животот е близу, како и со помисла дека светот е неправедно, немилосрдно и бесмислено место. Овие размислувања ја поттикнуваат егзистенцијалната анксиозност.

Страдањето предизвикува егзистенцијална анксиозност, што пак резултира со нарушено доживување на смислата. Штом личноста ќе се најде надвор од дотогашното сфаќање за светот, надвор од дотогашната безбедна зона, таа се соочува со доживување на бесмисла. Таквата состојба неретко доведува до прашањето дали личноста воопшто е важна и значајна, како и тоа дали животот е смислен или апсурден. Во овој стадиум личноста може да се насочи кон градење нов светоглед, формирање нова безбедна зона, пронаоѓање нови цели, задачи и нова смисла во животот.

Со оглед на тоа што страдањето го нарушува доживувањето на значење во животот, што пак доведува до психолошки проблеми и го попречува личното развивање, авторите на овој модел понатаму тврдат дека негувањето на смислата е клучно за намалување на страдањето (Van Tongeren & Showalter Van Tongeren, 2020). Пронаоѓањето на нова смисла кое започнува во претходниот стадиум е клучно за смирување на егзистенцијалната анксиозност и за зајакнување на личната егзистенцијална отпорност.

Себенадминување

Wong (2016) во своите истражувања доаѓа до заклучок дека постигнувањето доблест, среќа и смисла во животот може да се постигне преку насочување не само кон себеси, туку и надвор од себеси, односно преку себенадминувањето. Сфаќањето за себенадминувањето вклучува три нивоа: (1) потрага по врвните идеали за добрината, вистината и убавината, (2) присутност и свесност во сегашниот момент со став на љубопитство и отвореност кон другите и светот и (3) активна и ангажирана потрага по наоѓање на смисла во својот живот – животна цел да се придонесе нешто што е вредно за другите не само за себеси, туку и за другите.

Единствено во степенот во кој личноста може да се самотрансцендира, таа може да се реализира – во sluжењето нешто надвор од неа или во љубовта кон некого. Човекот е потполно човек само тогаш кога целосно ќе се предаде себеси на нешто или потполно ќе се предаде на некого. И е самиот себеси тогаш кога ќе се пренебрегне себеси и ќе се заборави себеси (Франкъл, 2001, стр. 167).

Вредностите за себенадминување се поврзани со автентичната длабока лична радост. Токму поради тоа тие се поотпорни во однос на влијание од негативните околности во кои личноста може да се најде (Dambrunet et al., 2012, според Wong, 2021). Себенадминувањето може најсоодветно да се објасни и разбере преку личните вредности.

Лични вредности

Многуге фактори кои влијаат врз однесувањето на човекот, како што се искуството од минатото или социјалните и културните норми од средината, меѓусебно се поврзани преку системот на вредности. Вредностите се водечките принципи на човековото однесување, главна движечка сила која ги обликува мислите, одлуките и однесувањето на човекот. Тие се самата срж на личноста. Тие определуваат кон што ќе се стреми личноста, како ќе се однесува, што ќе прифати како добро или лошо, како правилно или како неправилно, како прифатливо или неприфатливо. Тие се централен аспект на идентитетот и концептот за себе кај личноста (Hitlin, 2003; Rokeach, 1973, според Schwartz & Sortheix, 2018).

Вредностите се однесуваат на тоа што на луѓето им е важно и значајно во животот. Тие се апстрактни и посакувани цели кои формираат организиран систем со кој се идентификуваат индивидуите и групите (Schwartz, 1992). Личните вредности претставуваат стабилни и посакувани животни цели кои играат важна улога во животите на луѓето, на тој начин што управуваат со на-

чинот на кој личноста ги перципира и интерпретира настаните и случувањата (Sagiv et al., 2011), со начинот на кој личноста ги избира своите постапки и ги објаснува сопствените однесувања и судови (Schwartz, 1992). Вредностите влијаат врз формирањето на ставовите, донесувањето одлуки, правењето избори и како и врз однесувањето (Sagiv et al., 2011).

Во психологијата, теоријата на Schwartz за базичните лични вредности е најприфатениот и најраспространетиот модел за објаснувањето на системот на вредности кај личноста. Schwartz (1994) издвојува шест карактеристики заеднички за сите вредности.

1) Тие се **верувања**, когнитивни структури кои се тесно поврзани со емоциите. Кога вредностите ќе се активираат, тие стануваат заситени со емоции.

2) Вредностите се однесуваат на **посакуваните цели** кои ја мотивираат личноста да преземе одредена активност. Луѓето се мотивирани да ги остварат целите кои се поврзани со вредностите кои се важни за нив.

3) Вредностите ги надминуваат специфичните активности и ситуации, тие се **натитуациски**. Тие се разликуваат од ставовите и нормите токму во тоа што се поопшти. Ставовите и нормите се однесуваат на специфични активности, објекти или ситуации.

4) Вредностите имаат улога на **стандард** или **критериум**. Тие управуваат со селекцијата и евалуацијата на активностите, луѓето или настаните. Луѓето одлучуваат што е добро или лошо, праведно или неправедно, врз основа на своите вредности. Притоа, за влијанието на вредностите во секојдневните одлуки најчесто се несвесни. Тие стануваат свесни тогаш кога активностите или судовите се во конфликт со различните вредности на личноста.

5) Вредностите се **хиерархиски организирани според нивната важност**. Луѓето меѓу себе се разликуваат според важноста на различните вредности за нив. Културите и индивидуите може да се разликуваат според системот на вредности и приоритети кои го имаат. Оваа хиерархиска структура е уште една карактеристика според која вредностите се разликуваат од нормите или ставовите.

6) Однесувањето и конкретните активности не се поттикнати само од една вредност, туку може да бидат **поттикнати од повеќе вредности истовремено**. Вообичаено, едно однесување е поттикнато од неколку различни вредности.

Моделот на Шварц опфаќа 10 различни вредности организирани во кружен континуум според мотивацијата која ја изразуваат. Вредностите кои изразуваат слични мотиви се наоѓаат поблиску едни до други, додека пак оние кои изразуваат спротивни (конфликтни) мотиви се наоѓаат едни наспроти

други во кружниот континуум и тие не може да бидат активирани истовремено (Cieciuch et al., 2015).

Вредностите во кругот на вредности се структурирани во однос на неколку биполарни димензии:

(1) Првата биполарна димензија на едниот крај го има **фокусот врз себеси** наспроти **фокусот врз другите** на другиот крај. Фокусот врз себеси подразбира мотив првенствено да се регулира сопственото однесување поаѓајќи од личните интереси и потреби. Фокусот врз себеси се однесува и на постигнување личен успех и доминација врз другите. Тука спаѓаат вредностите: *самонасоченост, возбудлив живот, хедонизам, ѓосѓиѓнување* и *моќ*. Фокусот врз другите подразбира ставање на другите (семејството, пријателите, општеството, културата, религијата, универзумот) во преден план, а себеси во заден план. Вредностите кои имаат ваков фокус се: *сиѓурност, конформизам, ѓрадиција, добротворство* и *универзализам*.

(2) Втората димензија на едниот крај го има мотивот личниот раст и развој односно **ослободеност од вознемиреност**. Наспроти овој мотив се наоѓа мотивот за самозаштита преку **избеѓнување на вознемиреност**. Стремежот кон избегнување на вознемиреност претставува превенција од неуспех и заштита на личноста од закана (потреба предизвикана од недостаток). Високото вреднување на вредностите на недостаток укажува на тоа дека луѓето се чувствуваат несигурно, без чувство на контрола врз својот живот или пак се чувствуваат загрозувано во однос на другите. Преферирањето на вредностите од оваа група е негативно поврзано со менталното здравје и субјективната добросостојба и затоа тие се наречени „нездрави“ вредности. Во „нездрави“ вредности се вбројуваат вредностите: *сиѓурност, конформизам, моќ, ѓрадиција*.

Здравите вредности претставуваат когнитивни трансформации на потребите за личен раст и развој, додека нездравите вредности се когнитивни трансформации на потребите на недостаток. Во рамките на потребите на недостаток се вбројуваат вредностите: *сиѓурност, конформизам, ѓрадиција* и *моќ*, а во рамките на потребата за личен раст и развој влегуваат потребите: *универзализам, добротворство, самонасоченост*. Без цврсти и недвосмислени наоди, блиску до оваа група се наоѓаат и вредностите *ѓосѓиѓнување* и *возбудлив живот*. Вредностите кои изразуваат потреба за личен раст и развој се наречени „здрави“ вредности, заради можноста позитивно да влијат врз психичкото функционирање, менталното здравје и добросостојбата. Оттука за „здрави“ се сметаат следниве вредности: универзализам, добротворство, самонасоченост, стимулација, постигнување.

(3) Трета биполарна димензија е **оѓвореност за ѓромена** наспроти **конзервација**. Оваа димензија го одразува конфликтот меѓу потребата за неза-

висност во мислењето, чувствувањето и однесувањето, како и подготвеноста за промена, за новитети и предизвици, наспроти потребата да се конзервира минатото, да се остане непроменет, да се остане во стабилна и позната состојба на функционирање. Вредностите кои гравитираат околу димензијата отвореност за промена се: *самонасоченост* и *возбудлив живот*, а вредностите кои гравитираат околу димензијата конзервација се: *сиѓурност*, *конформизам* и *традиција*.

(4) Четвртата димензија е *самонадминување* наспроти *самоистакнување*. Оваа димензија го одразува конфликтот меѓу потребата во прв план да се стават општото добро, другите и нивната добросостојба - наспроти ставање себеси и сопствените интереси во фокусот. Вредностите кои гравитираат околу димензијата себенадминување се оние вредности кои подразбираат помагање и грижа за добросостојбата на другите, како за оние кои се во кругот на семејството и блиските (*добројворство*), така и за оние кои не ни се блиски и се различни од нас (*универзализам*). Вредностите пак, кои гравитираат околу димензијата самоистакнување се водени од мотивот да се биде над другите, да се доминира над нив, да се поседува социјален статус и/или материјално богатство, со што личноста ќе биде над другите. Тука спаѓаат вредностите *моќ* и *поистигнување*.

Идентификувани се четири кластери на вредности (Liu et al., 2021): (1) вредности на фокусираност врз себеси, со високо ниво на вредностите отвореност за промена и на себеподобрување; (2) вредности на фокусираност врз другите, со високо ниво на вредностите на самонадминување и конзервација; (3) вредностите ослободени од вознемиреност и високо ниво на себенадминување и отвореност за промена; (4) вредностите на избегнување вознемиреност и високо ниво на вредностите за себеподобрување и на конзервација. Кластерот за вредности ослободени од вознемиреност не само што ги задоволува индивидуалните потреби за автономија и независност, туку ја задоволува и потребата за поврзување со другите, т.е. потребата за позитивни интерперсонални односи.

Високото ниво на вредноста отвореност за промена, проследно со високо ниво на кластерот ослободеност од вознемиреност, е комбинација која изразува мотивација за лично растење, како и за независност во мислењето, чувствувањето и однесувањето, како и подготвеност за промена. Спротивно на тоа, високо ниво на вредноста на конзервација, проследена со високо ниво на фокус врз другите и со високо ниво на избегнувањето вознемиреност, се вредности кои го нагласуваат редот, самоограничувањето, зачувувањето на минатото и отпорот кон промени.

Истржувањето на Liu и сор. (2021) покажува дека високото ниво на вредности ориентирано кон себенадминување и отвореност кон промени се значјано негативно поврзани со менталната дисфункционалност.

Во тешки времиња, како што е времето на пандемија, преживувањето и психолошкото растење зависат од личната способност за надминување на своите себични и краткорочни цели, преку саможртвување за заедничкото добро. Себенадминувањето ѝ овозможува на личноста да ја открие убавината и радоста во поврзаноста со другите луѓе и да го надминува својот егоизам (Lui et al., 2021).

Заклучок

Животот е полн со непријатности, предизвици, тешкотии и страдање. Актуелната пандемија ги интензивира не само психосоцијалното страдање, туку и егзистенцијалното страдање. Страдањето пак, е неизбежно во процесот на психолошкото растење. Соочувањето со смртта како и прифаќањето на сопствената минливост и ранливост се важни за живеење на потполн и исполнет живот. Пронаоѓањето и одржувањето на смислата во животот е еден од клучните фактори за надминување на егзистенцијалното страдање. Надминување на фокусираноста исклучиво врз сопствениот интерес и сопствените потреби и водењето грижа за другите и нивните потреби се извор на себенадминувањето, што ѝ овозможува на личноста доживување длабока и лична радост.

Литература

- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology, 14*(4), 55-77. DOI:10.1300/J078v14n04_04
- Banerjee, D., & Bhattacharya, P. (2020). Pandemonium of the pandemic: Impact of COVID-19 in India, focus on mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(6), 588-592. <https://doi.org/10.1037/tra0000799>
- Bijelić, L., & Macuka, I. (2018). Uloga religioznosti i stavova prema smrti. *Psihologijske teme, 27*(2), 159-176. <https://doi.org/10.31820/pt.27.2.2>
- Bueno-Gómez, N. (2017). Conceptualizing suffering and pain. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine, 12*:7, 1-11. DOI 10.1186/s13010-017-0049-5
- Франкъл, В. (2001). *Лекарјѝ и душаѝа. Основи на лоѝоѝераѝиѝѝа и екзистѝенциалнаѝа анализа*. Леге Артис, Софиѝа.
- Frankl, V. (2000). *Неѝјјни vapaj za smislot. Pshioterapija i humanizam*. Źarko Albulj. Beograd.
- Франкл, В. (1994). *Зашиѝо сѝѝе нисѝе убили: ѝражење смисла живљења*. Жарко Албуљ, Београд.
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PLoS ONE 15*(9): e0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Кениг, Н., & Спасовски, О. (2020). Ефектите од Ковид-19 пандемијата врз психичкото здравје и добросостојбата: предвидувања, состојби и перспективи. *Предизвици, сѝисание за оѝиѝѝесѝѝвени ѝрашања. Живоѝ со Ковид-19, бр. 6*, 114-126. Фридрих Еберт Фондација, Скопје.
- Liu, P., Wang, X., Li, D., Zhang, R., Li, H., & Han, J. (2021). The Benefits of Self-Transcendence: Examining the Role of Values on Mental Health Among Adolescents Across Regions in China. *Frontiers in Psychology, 12*:630420, 1-10. doi: 10.3389/fpsyg.2021.630420
- Menzies, R. E., & Dar-Nimrod, I. (2017). Death anxiety and its relationship with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 126*(4), 367-377. <https://doi.org/10.1037/abn0000263>
- Metrens, G., Gerristen, L., Dujindam, S., Salemnik, E., & Engelhand, I. M. (2020). Fear of coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of Anxiety Disorders, Vol. 74*, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102258>

- Milivojević, Z. (2000). *Emocije*. Pihopolis, Beograd.
- Neimeyer, R., Wittkowski, J., & Moser, R. (2004). Psychological research on death attitudes: An overview and evaluation. *Death Studies*, 28(4), 309-340. DOI:10.1080/07481180490432324
- Pyszczynski, T., Solomon, S., & Greenberg, J. (2015). Thirty years of terror management theory: From genesis to revelation. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol.52, 1-70. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.03.001>
- Rosa, W. E., Ferrell, B. R., & Applebaum, A. J. (2020). The alleviation of suffering during the COVID-19 pandemic. *Palliative Supportive Care*, 18, 376-378. doi: 10.1017/S1478951520000462
- Sagiv, L., Sverdlik, N., & Schwarz, N. (2011). To compete or to cooperate? Values' impact on perception and action in social dilemma games. *European Journal of Social Psychology*, 41(1), 64-77. <https://doi.org/10.1002/ejsp.729>
- Saltzman, L. Y., Hansel, T. C., & Bordnick, P. S. (2020). Loneliness, isolation, and social support factors in post-COVID-19 mental health. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(1), 55-57. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000703>
- Schnell, T. (2021). *The psychology of meaning in life*. Routledge, New York.
- Schwartz, S. H., & Sortheix, F. M. (2018). Values and subjective well-being. Bo E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Ур). *Handbook of well-being*, (стр. 1-16). Salt Lake City, UT: DEF Publishers. doi: nobascholar.com
- Schwartz, S. (1994). Are There Universal Aspects in the Structure and Contents of Human Values? *Journal of Social Issues*, 50 (4), 19-45. DOI:10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. Bo M. Zanna (Ур), *Advances in experimental social psychology*, Vol. 25, (стр. 1-65). New York: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Спасовски, О. (2012). *Позитивна психологија*. Филозофски факултет, Скопје.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. DOI:10.1037/0022-0167.53.1.80
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life one link in the chain from religion to wellbeing. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 574-582. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.574>

- Van Tongeren, D. R., & Showalter Van Tongeren, S. A. (2021). Finding Meaning Amidst COVID-19: An Existential Positive Psychology Model of Suffering. *Frontiers in Psychology, 12*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.641747>
- Yildirim, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviors, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology, Nov. 14*, 1-11. doi: 10.1007/s12144-020-01177-2
- Yildirim, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2020). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems during COVID-19. *Current Psychology, 12*:645597, 1-7. doi: 10.1007/s12144-020-01244-8
- Wong, P. T. P. (2021). Existential Positive Psychology (PP 2.0) and global well-being: Why it is Necessary During the Age of Covid-19? *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, 10*(1), 1-16. Превземено на 22.05.2021 од <http://www.drpaulwong.com/what-is-existential-positive-psychology-why-is-it-necessary-for-mental-health-during-the-pandemic/>
- Wong, P. T. P. (2016). Existential positive psychology. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy, Vol. 6, Issue 1*, 1-7. Превземено на 20.05.2021 од <https://www.meaning.ca/web/wp-content/uploads/2019/10/179-13-370-2-10-20171211.pdf>
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: Theories, research and applications*. New York: Routledge.

THE ROLE OF THE MEANING IN LIFE AND THE SELF-TRANSCENDING PERSONAL VALUES IN OVERCOMING THE SUFFERING

Ana Gjorgjevikj

Abstract

The Covid-19 virus pandemic has caused a series of lifestyle changes that make it difficult or impossible to satisfy the basic psychological needs and that trigger existential anxiety. Those changes are unfavorable, unpleasant and they cause personal suffering. Based on the findings of the *existential positive psychology*, this paper aims to answer the following questions: can a person grow psychologically in conditions of suffering and can the person grow psychologically without suffering? The answers of those questions highlight the meaning in life, the facing with death and the transcendent personal values as key factors of psychological growth and of strengthening of the existential resilience in conditions of pandemic.

Keywords: *pandemic, suffering, meaning in life, existential anxiety, transcendent personal values*