

ЕМОЦИОНАЛНАТА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА, СМИСЛАТА ЗА ХУМОР И КВАЛИТЕТОТ НА СОЦИЈАЛНИТЕ ВРСКИ КАКО ПРЕДИКТОРИ НА СУБЈЕКТИВНАТА ДОБРОСОСТОЈБА

Маја Арсова¹

Кратка содржина

Целта на ова истражување е да се утврди дали повисокото ниво на емоционална интелигенција, поголемата смисла за хумор и поквалитетните социјални врски предвидуваат повисоко ниво на субјективна добросостојба. Примерокот го сочинуваат 150 испитаници, на возраст од 18 до 40 години. Во фазата на прибирање податоци користени се инструментите: „*The PERMA Profiler*“, „*Upitnik emocionalne kompetentnosti - UEK-45*“, *Multidimensional Sense of Humor Scale* и *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, кои на испитаниците им се зададени во онлајн форма. По спроведената регресивна анализа, резултатите покажаа дека повисокото ниво на емоционална интелигенција, поголемата смисла за хумор и поквалитетните социјални врски претставуваат значајни предиктори на субјективната добросостојба.

Клучни зборови: *субјективна добросостојба, емоционална интелигенција, смисла за хумор, квалитет на социјални врски*

¹ maja.arsov@yahoo.com

Вовед

Субјективната добросостојба е централна психичка појава околу која гра-витаираат истражувањата во позитивната психологија (Спасовски, 2012). Ова централно место кое ѝ се придава, се должи на тоа што таа се смета за вали-ден индикатор кој го одразува квалитетот на животот на поединецот. Колку се хумани заедниците и институциите и дали и колку функционираат по мер-ка на човекот, се проценува токму во однос на нивото на субјективна добро-состојба. Динер и Сух (Diener & Suh, 1998) - сметаат дека субјективната добро-состојба е еден од трите главни начини за процена на квалитетот на животот во општествата, заедно со економските и социјалните фактори. Како луѓето се чувствуваат и размислуваат за своите животи е од суштинско значење за разбирањето на добросостојбата во секое општество, што им дава значење не само на лидерите или експертите, туку на сите луѓе во општеството. Хиерар-хискиот модел на Динер за субјективна добросостојба, упатува на тоа дека субјективната добросостојба се состои од проценка на афектите и проценка на задоволството од животот, односно, дека вклучува евалуација на квалите-тот на животот во општа смисла (Diener, 1994). Динер под субјективна добро-состојба подразбира афективни и когнитивни компоненти кои вклучуваат четири конструкции: релативно високо ниво на пријатни емоции, релативно ниско ниво на негативни емоции, глобална проценка на животот, како и про-ценка на задоволството од специфични домени во животот (Diener, 2000).

Стандардниот концепт за интелигенцијата која се изразува со коефициент на интелигенцијата (IQ), во својата основа го поддржува митот за постоењето јаз меѓу интелектот и чувствата. Мерењето на интелигенцијата, во пракса, се сведува на мерење ограничен број вербални и математички вештини, па во врска со ова, поголем број критичари на овој концепт се запрашале колку навистина интелигенцијата е важна во реалниот живот. Според Даниел Го-леман (Goleman, 1995), вредноста и значењето на рационалното во човекови-от живот што се мери со IQ, е пренагласено. Интелигенцијата нема никакво значење доколку не е во корелација со емоциите. Тој се прашува кои фактори се причина - кога луѓето со висок IQ ќе потфрлат, а оние со просечен IQ изне-надувачки напредуваат. Одговорот го наоѓа во способностите кои ги нареку-ва емоционална интелигенција, која според него, подразбира самоконтрола, борбеност и истрајност, но и можност за самомотивација. Големан (Goleman, 1995), ја дефинира емоционалната интелигенција како познавање на соп-ствените емоции, препознавање на емоциите кај другите, самомотивирање и адаптирање на поединецот во ситуациите во кои е потребно поседување емоционална интелигенција. Исто така, Големан наведува дека многу докази потврдуваат дека поединците кои имаат високо развиени емоционални спо-

собности, имаат предност во различните животни подрачја. Од друга страна, пак, некои поединци со висок коефициент на општа интелигенција, многу често, лошо управуваат со својот живот и донесуваат погрешни одлуки, како последица на ниското ниво на емоционална интелигенција. На овој начин, тој ја идентификува ИЕ со одлики тесно поврзани со личноста. Тој посочува дека успехот во животот - најмногу зависи од емоционалната интелигенција и дека нејзиниот развој е можен од детството, па сè до возраста за пензионирање.

Хуморот и смеата се универзален аспект на човековото искуство, што се јавува во сите култури и буквално кај сите индивидуи низ целиот свет. Смеењето е карактеристичен образец на вокализација што е лесно препознатлив и прилично непогрешлив (Provine & Yong, 1991). Иако различните култури имаат свои норми во однос на соодветниот предмет на хумор и видовите на ситуации во кои смеењето се смета за соодветно, звуците на смеа не се разликуваат од една во друга култура (Martin, 2006). Повеќето луѓе се во можност да искушат хумор - да бидат забавни, да се насмевнат или да се смеат на нешто смешно - и затоа се смета дека имаат смисла за хумор. Иако постојат различни концептуализации за хуморот, во психологијата најчесто се дефинира како стабилна особина на личноста или варијабла која е задолжена за индивидуалните разлики (Ruch, 1998) и подразбира мултидимензионален конструкт кој опфаќа когнитивни, емоционални, бихевиорални, психофизиолошки и социјални компоненти (Martin, 2000). Се однесува на поединецот и неговите емоции, мисли и постапки. Од гледна точка на темпераментот, хуморот опфаќа карактеристики како што се веселост и сериозност (Ruch & Hofmann, 2012).

Кај сите човечки суштества постои нагон за формирање и оддржување на барем минимално ниво на трајни, позитивни и значајни интерперсонални врски. Задоволувањето на овој нагон вклучува два критериума: Прво е потребата од чести, афективно пријатни интеракции со одреден број - други луѓе и, второ, овие интеракции мора да бидат и да се одвиваат во контекст на временски стабилна и трајна рамка на афективна грижа за добросостојбата на едни со други. Потребата да се припаѓа постои кај сите луѓе во сите култури, иако постојат индивидуални разлики во силата и интензитетот, како и културни и индивидуални варијации во начинот на кој луѓето ја изразуваат и ја задоволуваат потребата. Многу теоретичари - тврдат дека теоретските дефиниции за социјална поддршка се премногу ограничувачки и несоодветни затоа што концептот е повеќеслоен. Вокс (Vaux, 1988, стр. 28), сугерира дека „ниедна единствена и едноставна дефиниција за социјална поддршка нема да се покаже како соодветна, бидејќи социјалната поддршка е метаконструк-

ција“. Тој тврди дека социјалната поддршка опфаќа три конструкции: мрежи за поддршка, однесување со поддршка и субјективно оценување на поддршката.

Тргувајќи од важноста на опишаните психолошки појави, истражувачкиот проблем на трудот гласи: Дали повисокото ниво на емоционална интелигенција, поголемата смисла за хумор и поквалитетните социјални врски, предвидуваат повисоко ниво на субјективна добросостојба? Во продолжение ќе бидат претставени наоди од релевантни истражувања кои се поврзани со истражувачкиот проблем.

Истражувањето на Којдемир и Шүтз (Koydemir & Schütz, 2012), имало за цел да ја испита улогата на емоционалната интелигенција во предвидувањето на когнитивните и афективните компоненти на субјективната добросостојба. Добиените резултати, покажале позитивна поврзаност помеѓу емоционалната интелигенција и афективните, како и когнитивните аспекти на субјективната добросостојба, со поблиска асоцијација кон афективниот аспект, што се објаснува со тоа дека емоционалната интелигенција вклучува способност за точно да се разбере и ефикасно да се регулира целиот спектар на емоции. Во ова истражување, учествувале студенти од Германија и Турција, при што, кај германските студенти мерките на субјективната добросостојба биле повисоки, но констатирано е дека односот помеѓу емоционалната интелигенција и субјективната добросостојба не е културолошки условен.

Направена е и метаанализа, од страна на Јианг и соработниците (Jiang, Jiang & Jia, 2020), која се однесува на поврзаноста на стилите на хумор и субјективната добросостојба и ефектите на возраста и културата. Собрани се податоци од 85 студии на испитаници од различна возраст и култура. Овие резултати, покажале дека афилијативниот и самоподобрувачкиот хумор ја зголемуваат субјективната добросостојба, додека пак, самопоразувачкиот и агресивниот хумор ја намалуваат субјективната добросостојба. Културата и возраста немаат ефекти врз поврзаноста помеѓу стилите на хумор и субјективната добросостојба.

Поврзаноста помеѓу видовите на социјална поддршка и различните аспекти на субјективната добросостојба (задоволство од животот, позитивен афект и негативен афект) се испитувани во истражувањето на Сиедлецки и соработниците (Siedlecki, Salthouse, Oishi & Jeswani, 2014), на испитаници од 18 до 95 години. Задоволството од животот е предвидено преку перципираната и добиената поддршка, позитивниот афект е предвиден преку добиената социјална поддршка и семејната поддршка, а негативниот афект преку перципираната поддршка. Анализите спроведени низ возрастните групи, покажа-

ле дека нема значителни разлики во предвидувањето на различните аспекти на субјективна добросостојба преку возраста.

Метод

Испитаници

Во ова истражување, беше користен пригоден примерок. Примерокот содржи 150 испитаници, од кои 92 (61,3 %) се од женски пол, додека 58 (38,7 %) се од машки пол, а просечната возраст на примерокот изнесува 30,87 години. Испитаниците кои беа опфатени со ова истражување, се лица во период на рана зрелост, односно на возраст од 18 до 40 години.

Инструменти и постапка

За мерење на субјективната добросостојба е користен инструментот „*The PERMA Profiler*“ (Butler & Kern, 2016). Во својата книга „*Flourish*“ („Процветување“), авторот Селигман (Seligman, 2011), ја дефинира субјективната добросостојба во однос на следните пет елементи: позитивни емоции, ангажираност, позитивни социјални врски, смисла во животот и постигнување (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment - PERMA*). Мерката за внатрешна конзистентност на примерокот од ова истражување изнесуваше $\alpha = 0,90$. За мерење на емоционалната интелигенција е употребена кратката верзија од инструментот за мерење на емоционалната компетентност (интелигенција) – „*Upitnik emocionalne kompetentnosti - UEK-136*“, „*UEK-45*“ (Takšić, 1998), конструиран по моделот на Мајер и Саловеј (Mayer & Salovey, 1996; 1997). Скратената верзија „*UEK-45*“ (Takšić, 2000), содржи 45 ајтеми распоредени во три супскали: способност за перцепција и разбирање на емоциите, способност за изразување и именување на емоциите, како и способност за регулација, контрола и управување со емоциите. Секоја супскала, всушност, претставува една од компонентите на емоционалната интелигенција. Мерката за внатрешна конзистентност на примерокот од ова истражување изнесуваше $\alpha = .91$. За мерење на смислата за хумор користен е инструментот *Multidimensional Sense of Humor Scale (MSHS)* (Thorson & Powell, 1993). Инструментот мери 4 димензии на личната смисла за хумор: создавање хумор, употреба на хуморот како механизам за справување, ценење на хуморот и ставови кон хуморот и духовитите луѓе. Мерката за внатрешна конзистентност на примерокот од ова истражување изнесуваше $\alpha = .90$. За мерење на квалитетот на социјалните врски е користен инструментот *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* (Gregory, 1988). Тука, ајтемите се делат на фак-

торски групи кои се однесуваат на изворот на поддршката (семејство, пријатели или значајни други). Мерката за внатрешна конзистентност на примерокот од ова истражување изнесуваше $\alpha = .81$. Информациите за предметот на истражувањето и упатството за пополнување на секоја од скалите, беа пренесени во онлајн апликацијата за анкети Google Forms. Во воведниот текст, на испитаниците им беше објаснето за каква цел ќе бидат користени податоците и им беше гарантирана анонимност и доверливост на истите. Податоците се прибирани преку споделување повик, со линк, за анонимно пополнување на онлајн прашалникот, преку директни пораки до потенцијалните испитаници кои се соодветни за истражувањето.

Резултати

Дескриптивна анализа

Во табела 1 се прикажани дескриптивните статистики за мерените варијабли. Стандардните отстапувања на сите варијабли во овој примерок укажуваат дека нема големо просечно отстапување од аритметичката средина.

Табела 1

Дескриптивни статистики за континуираниите варијабли

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	Скјунес		Куртозис		Мин	Макс.
				<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>	<i>SE</i>		
Субјективна добросостојба	150	7.14	.80	-.54	.19	-.32	.39	5,04	8,43
Емоционална интелигенција	150	4.03	.40	-.10	.19	-.44	.39	2,91	5,00
Квалитет на социјални врски	150	6.08	.71	-.94	.19	.33	.39	4,00	7,00
Смисла за хумор	150	3.80	.53	-.47	.19	.12	.39	2,25	4,87

Според податоците од табелата, дистрибуцијата на сите варијабли е блиска до нормалната. Сите варијабли покажуваат негативен скјунес, што значи дека повеќето испитаници се концентрирани на десната страна од дистрибуцијата, односно претежно имаат повисоки скорови. Субјективната добросостојба и емоционалната интелигенција имаат негативен куртозис, што значи дека нивната дистрибуција е *илајикуријична*, односно повеќето скорови се распрскани низ целата дистрибуција, без притоа да има поголема концентрација околу аритметичката средина. Квалитетот на социјалните врски и смислата за хумор имаат благ позитивен куртозис, што значи дека нивната

дистрибуција е *лејтнотокуртична*, односно имаат поголема концентрација на скорови околу аритметичката средина.

Тестирање на хипотезата

Со цел да се тестира дали *емоционалната интелигенција*, *квалитетот на социјалните врски* и *сместа за хумор* ја *предвидуваат* *субјективната добросостојба*, беше применета *мултипла линеарна регресивна анализа*, со *субјективна добросостојба* како критериумска варијабла.

Во табелата 2 е прикажана претпоставката за мултиколинearност, односно интеркорелациите на предикторските варијабли, како и корелацијата на предикторските варијабли со критериумската варијабла.

Табела 2

Матрица на корелации меѓу предикторските и критериумската варијабла

	Субјективна добросостојба	Емоционална интелигенција	Квалитет на социјални врски	Сместа за хумор
Субјективна добросостојба	1			
Емоционална интелигенција	.54**	1		
Квалитет на социјални врски	.42**	.28**	1	
Сместа за хумор	.42**	.45**	.25**	1

Горенаведените коефициенти на корелации, покажуваат дека сите предикторски варијабли имаат блага до умерена корелација, како и значајна корелација со критериумската варијабла.

Останатите претпоставки за мултипла линеарна регресија, кои исто така беа потврдени во ова истражување се: нормална дистрибуираност на резидуалите, хомоскедастичност, автокорелација и линеарен однос на предикторските варијабли со критериумската.

Табела 3

Преглед на моделот

R	R ²	Приспособено R ²	Стандардна грешка	Дурбин Ватсон
.63	.402	.389	.63	1.99

Коефициентот на детерминација R^2 изнесува .402, што значи дека користејќи го овој модел, може да се објасни 40.2 % од варијансата во зависната варијабла *субјективна добрососвојба*.

Приспособениот R^2 , кој претставува корекција на коефициентот на детерминација за бројот на предикторските варијабли, изнесува .389 (38.9 %). Дурбин-Ватсон статистикот изнесува 1.99, што значи дека нема автокорелација на резидуалите.

Табела 4

Тестирање значајности на моделот

ANOVA					
	SS	Df	MS	F	Sig.
Регресија	38.90	3	12.96	32.65	.001 ^b
Резидуали	57.98	146	.39		
Вкупно	96.88	149			

Фишеровиот статистик е значаен на ниво $\alpha = 0.001$ ($F(3) = 32.65, p < .01$), што значи дека, веројатноста да се добие толку екстремна вредност за F кога нултата хипотеза е точна, е помала од 1 % . Со други зборови, ја отфрламе нултата хипотеза, која гласи дека коефициентот на детерминација (R^2) е нула, што значи дека овој модел добро ги опишува податоците, односно добро ја предвидува критериумската варијабла *субјективна добрососвојба*. Во табела 5, се прикажани регресивните коефициенти за секој предиктор одделно.

Табела 5

Регресивни коефициенти

	Нестандардизирани коефициенти		Стандардизирани коефициенти	t	Sig.	95,0 % Интервал за сигурност за B		Коефициенти на колинеарност	
	B	SE				Долна граница	Горна граница	Толеранција	VIF
Пресек	1.14	.61		1.86	.06	-.06	2.35		
Емоционална интелигенција	.77	.14	.38	5.27	.00	.48	1.06	.76	1.30
Квалитет на социјални врски	.30	.07	.27	4.04	.00	.15	.45	.89	1.11
Смисла за хумор	.26	.10	.17	2.45	.01	.05	.48	.78	1.28

Коефициентот за *Емоционална интелигенција* ($B = 0.774, t = 5.27, p < .01$) е статистички значајно различен од нула, 95 % CI [0.484 – 1.06], што значи дека со зголемување на емоционалната интелигенција за една единица, субјективната добросостојба просечно се зголемува за 0.774 единици, под услов другите предиктори да се држат константни. Коефициентот за *Квалитет на социјални врски* ($B = 0.308, t = 4.04, p < .01$) е статистички значајно различен од нула, 95 % CI [0.157 – .459], што значи дека со зголемување на квалитетот на социјални врски за една единица, субјективната добросостојба просечно се зголемува за 0.308 единици, под услов другите предиктори да се држат константни. Коефициентот за *Смисла за хумор* ($B = 0.266, t = 2.46, p < .05$) е статистички значајно различен од нула, 95 % CI [0.052 – .481], што значи дека со зголемување на смислата за хумор за една единица, субјективната добросостојба просечно се зголемува за 0.266 единици, под услов другите предиктори да се држат константни. Коефициентите на колинеарност посочуваат дека не постои мултиколинearност на варијаблите во примерокот (Вредностите на толеранцијата не се помалку од 0.2 и сите Фактори на инфлација на варијансата (VIF) се околу 1).

Врз основа на добиените вредности од моделот, дефинирана е регресивната равенка со која би можеле да го пресметаме скорот на критериумската варијабла од скоровите на предикторските варијабли, за секој испитаник i , од 1 до N :

$$\hat{y}_i = 1.142 + .774x_{1i} + .308x_{2i} + .266x_{3i}$$

При што, симболите се однесуваат на следните вредности:

\hat{y}_i – предвиден скор за испитаник i ;

x_1 – скор на емоционална интелигенција за испитаник i ;

x_2 – скор на квалитет на социјални врски за испитаник i ; и

x_3 – скор на смисла за хумор за испитаник i .

Дискусија

По спроведената анализа може да се заклучи дека хипотезата која гласеше: *Повисокото ниво на емоционална интелигенција, поголемиа смисла за хумор и повисокиот квалитет на социјални врски, предвидуваат повисоко ниво на субјективна добросостојба*, целосно се потврдува. Тоа се должи на фактот дека сите претпоставено независни варијабли во истражувањето се значајни предиктори на субјективната добросостојба.

Резултатот за предикторската вредност на емоционалната интелигенција оди во прилог на наодите во претходно спроведени релевантни истражувања

(Koydemir & Schütz, 2012; Extremera et al, 2011; Sánchez-Álvarez, Extremera & Fernández-Berrocal, 2015; Prado Gascó, Badenes & Górriz Plumed, 2018; Extremera, Sánchez-Álvarez & Rey, 2020). Со оглед на тоа што емоционалната интелигенција е релевантна за точно согледување, изразување и регулација на емоциите, како и за справување со проблемите, веројатно е дека повисока емоционална интелигенција ќе резултира и со повисока субјективна добросостојба. И покрај универзалноста на основните емоции, активирањето на емоциите во одредени околности е културолошки одредено. Културолошките норми се релевантни за доживувањето на емоциите, нивното изразување и регулација. На пример, во истражувањето на Којдемир и Шүтз (Koydemir & Schütz, 2012), во кое учествувале испитаници од Германија и Турција, констатирана е позитивна поврзаност помеѓу емоционалната интелигенција со афективните, како и со когнитивните компоненти на субјективната добросостојба, меѓутоа не е пронајдено дека таквиот однос е културолошки условен. Можно објаснување за тоа е дека во примерокот од Турција, учествувале млади и образовани испитаници кои живеат во урбани средини, кои повеќе ги ценат индивидуалистичките и меѓучовечките вредности, а помалку колективистичките вредности. Во похетероген примерок можеби би се добиле поинакви резултати. Во развиените западни култури, кои се со индивидуалистички вредности, луѓето константно покажуваат повисоки мерки на субјективната добросостојба, како и на емоционалната интелигенција, отколку луѓето од источните култури, кои се со колективистички вредности, што би укажало дека индивидуализмот е поврзан со поголемо внимание на емоциите и поадаптивна употреба на истите.

Смислата за хумор, исто така, се покажа како значаен предиктор на субјективната добросостојба. Истражувањата кои дошле до слични наоди (Jiang et al, 2020; Wang et al. 2019; Santhosh & Appu, 2015; Amjad & Dasti, 2020; Dyck & Holtzman, 2013), укажуваат на тоа дека смислата за хумор придонесува за зголемување на субјективната добросостојба. Хуморот е сеприсутен и универзален конструкт, но може да има различни ефекти врз субјективната добросостојба и да биде перципиран на различни начини во различни култури, како и кај лица од различна возраст. Психолозите имаат тенденција да гледаат на хуморот како на позитивна и пожелна особина, која ја подобрува субјективната добросостојба. Хуморот како мултидимензионален конструкт, во себе вклучува позитивни, но и негативни аспекти, кои на различен начин се поврзуваат со субјективната добросостојба, најчесто претставени како стилови на хуморот, односно претставуваат начини на кои индивидуите го користат хуморот за справување и менување на нивните перспективи. Според резултатите од истражувањето на Јианг и соработниците (Jiang et al, 2020),

адаптивните стилови на хумор ја зголемуваат субјективната добросостојба, додека пак маладаптивните ја намалуваат, но не се пронајдени ефекти на културата и возраста во поврзаноста на стиловите на хумор со субјективната добросостојба. Наодите во литературата по ова прашање, не се конзистентни (Kazarian & Martin, 2004; Chen & Martin, 2007; Hiranandani & Yue, 2014), посебно кога се споредуваат наоди од студии кои се спроведени во индивидуалистички и колективистички општества. Ингелхарт и Ојзерман (Inglehart & Oyserman, 2004), сметаат дека тоа се должи на економскиот раст, кој води кон промена од колективизам кон индивидуализам, и дека таквите динамични промени на културата, придонесуваат резултатите од различните култури во односот помеѓу стиловите на хумор и субјективната добросостојба, да не бидат доследни. Генерално, заклучокот е дека во зависност од начинот на кој се користи хуморот, тој може значително да придонесе во подобрувањето на субјективната добросостојба и обратно; луѓето имаат корист од адаптивниот хумор, додека пак - неадаптивниот го доживуваат како штетен.

Како и претходните варијабли, квалитетот на социјалните врски, исто така, се покажа како значаен предиктор на субјективната добросостојба. Наодите од претходно спроведени истражувања (Siedlecki et al., 2014; Gülaçtı, 2010; Wang, 2014; Dyck & Holtzman, 2013), одат во прилог на наведеното. Според Динер и Селигман (Diener & Seligman, 2002), еден од најконзистентните предвидувачи на субјективната добросостојба е квалитетот на социјалните врски. Резултатите од истражувањето на Гулачи (Gülaçtı, 2010), укажуваат дека перципираната социјална поддршка предвидува 43 % од варијансата на субјективната добросостојба. Според него, моќта на социјалната поддршка се согледува во однос на физичката и психолошката помош на поединецот, а исто така и ги обезбедува основните социјални потреби на поединецот, како што се: љубов, лојалност, самопочитување и чувство да се биде дел од група. Перципираната социјална поддршка се јавува како предиктор и за зголеменото задоволство од животот и за намалување на негативниот афект (Siedlecki et al., 2014), што значи дека може да придонесе, односно да зголеми нечија компетентност во справување, овозможувајќи да се чувствува удобно, знаејќи дека поддршката е достапна доколку биде потребна. Луѓето кои имаат задоволувачки социјални врски, почесто се чувствуваат среќни, а поретко несреќни и се позадоволни од својот живот, отколку тие кои немаат задоволувачки социјални врски. Една од можните причини за тоа е дека индивидуите со задоволувачки социјални врски, можат да добијат поддршка кога им е потребна, за разлика од другите. Друга можна причина е очекувањето дека некој може да се потпре на неког кога ќе му биде потребно; дека истото е утешно и може да придонесе за субјективната добросостојба. Во секој случај,

социјалната поддршка е клучна за разбирањето на врската меѓу квалитетот на социјалните врски и субјективната добросостојба. Квалитетот на социјалните врски е поголем предиктор на субјективната добросостојба од обемот на социјалните врски.

На линија на наодите од релевантните истражувања, во кои се посочува дека поврзаноста на емоционалната интелигенција, смислата за хумор и квалитетот на социјалните врски со субјективната добросостојба не е културолошки условена, се и резултатите од ова истражување, спроведено во македонски контекст. Македонија е земја која сè уште е во развој и се соочува со многу економски, социјални и политички проблеми и е со доминантно колективистички вредности. Сепак, може да се каже дека луѓето покажуваат внимание кон своите емоции, градат и негуваат стабилни социјални врски и го користат хуморот во секојдневниот живот, со што придонесуваат кон зголемување на сопствената субјективна добросостојба.

Во ова истражување, се појавуваат неколку причини кои можеби имале некакво влијание врз добиените резултати. Прво, примерокот врз кој беше спроведено истражувањето е пригоден и со самото тоа, наодите од истражувањето не може со сигурност да се генерализираат на поопшта популација. Второ, со самиот факт што истражувањето беше спроведено преку интернет, а не со физичко присуство, дава дополнителна причина резултатите да се интерпретираат со претпазливост, бидејќи недостасува надворешна контрола затоа што на испитаниците им се дава слобода сами да одлучуваат за процесот на одговарање. Како можна причина, може да се наведе и фактот што примерокот го сочинуваат исклучиво испитаници кои се корисници на социјални мрежи, додека останатите не се опфатени во истиот. Исто така, во примерокот не се застапени испитаници од помалите етнички заедници. Понатаму, можеби некои испитаници немаа толеранција во одговарањето на сите четири прашалници со вкупно 106 ајтеми (вклучувајќи ги и двете филтер-прашања). Иако имаше присуство на филтер-прашања, преку кои беа отфрлени податоците од 8 испитаници, сепак, долгото одговарање може да придонело до невнимателно и стихично одговарање на прашалниците.

Со оглед на тоа што субјективната добросостојба е индикатор кој го одразува квалитетот на животот на поединците, колку се хумани заедниците и институциите, како и квалитетот на животот во општеството, наодите од истражувањето може да најдат широка примена во различни општествени сфери.

На пример, овие наоди, може да имаат практични импликации во образовниот систем. Може да се осмислат психоедукативни програми, кои ќе бидат посветени на емоционално описменување и градење здрави емоционални

особини на децата, и истите да бидат имплементирани во училишните курикулуми. Ефектите од ваквите програми би биле уште поголеми, доколку истите се вклопат и во семејниот живот, односно да бидат воведени посебни часови и за родителите, каде што ќе можат да се информираат што учат децата и да добијат помош, како да учествуваат во емоционалниот живот на своите деца. Ваквите паралелни постапки би биле поволни не само во училиштето и домот, туку и во социјалната средина. Тоа би значело поблиско поврзување на училиштата, родителите и заедницата во целост, и веројатно е дека тоа што го научиле децата во училиштето, постојано ќе се проверува, применува и усовршува во многу животни ситуации. Би било добро, примената на ваквите програми да започне што порано и да трае во текот на целиот образовен процес. Преку нив, децата ќе можат да ги развиваат своите потенцијали и успешно да ги остварат своите животни цели и улоги. Така, тие ќе станат подобри пријатели, подобри ученици, синови и ќерки, а во иднина веројатно ќе бидат и добри брачни партнери, работници, родители и граѓани. Наодите, може да иницираат програми кои ќе бидат наменети за унапредување на позитивните емоционални доживувања и состојби и развивање на позитивните особини, а ќе можат да се применат и во различни организации и институции. Бенефитите би можеле да бидат на индивидуално ниво, во подобрување на квалитетот на менталното здравје, подобрување на интерперсоналните односи и полесно справување со стресни ситуации и конфликти. Истите, може да се рефлектираат и во пошироките заедници, каде секоја индивидуа има своја улога и може да придонесе за нивно подобрување и унапредување, каде луѓето ќе можат да ги развиваат своите потенцијали, да ги задоволат своите базични психолошки потреби и да бидат среќни. Исто така, добиените наоди, може да се употребат и во психолошката советодавна дејност, во која стручни лица им помагаат на луѓето да ги разберат своите емоции и потреби, да воспоставуваат и негуваат здрави интерперсонални односи, како и успешно да се приспособуваат кон животните предизвици. Во овој дел, би ја споменала и грижата за старите лица, за кои е важно да им се овозможи поголема комуникација со пријателите и да им се обезбеди поголема емоционална поддршка, со што ќе им се подобри животот и квалитетот на менталното здравје. Континуираниот развој на позитивните особини, но и на развојот на сите квалитети на личноста, може значително да доведе до подобрување на квалитетот на животот, повеќе среќни и реализирани луѓе, кои пак ќе придонесуваат во градење хумано и добро општество, во кое луѓето би имале високи вредности на субјективната добросостојба.

Литература

- Amjad, A. & Dasti, R. (2020). Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology*, 1-10. doi:10.1007/s12144-020-01127-y
- Butler, J. & Kern, M.L. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi:10.5502/ijw.v6i3.1
- Chen, G. & Martin, R.A. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between Chinese and Canadian university students. *Humor - International Journal of Humor Research*. 20, 215-234. doi:10.1515/HUMOR.2007.011
- Diener, E. & Seligman, M. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84. doi:10.1111/1467-9280.00415
- Diener, E. & Suh, M. E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics, Vol. 17. Focus on emotion and adult development* (pp. 304-324). Springer Publishing Company.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157. doi:10.1007/bf01207052
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066x.55.1.34
- Dyck, K.T.H. & Holtzman, S. (2013). Understanding humor styles and well-being: The importance of social relationships and gender. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 53-58. doi:10.1016/j.paid.2013.01.023
- Extremera, N., Sánchez-Álvarez, N. & Rey, L. (2020). Pathways between Ability Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: Bridging Links through Cognitive Emotion Regulation Strategies. *Sustainability*, 12(5), 2111, 1-11. doi:10.3390/su12052111.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gregory, D.Z. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Gülaçti, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 3844-3849.
- Hiranandani, N.A. & Yue, X.D. (2014). Humour styles, gelotophobia and self-esteem among Chinese and Indian university students. *Asian J. Soc. Psychol.* 17, 319-324. doi:10.1111/ajsp.12066

- Inglehart, R. & Oyserman, D. (2004). *Individualism, Self-Expression and Human Development. Comparing Cultures, Dimensions of Culture in a Comparative Perspective*. Leiden: Brill.
- Jiang, F., Lu, S., Jiang, T. & Jia, H. (2020). Does the Relation Between Humor Styles and Subjective Well-Being Vary Across Culture and Age?, A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, 2213, 1-10. doi:10.3389/fpsyg.2020.02213
- Kazarian, S. S. & Martin, R. A. (2004). Humour styles, personality, and well-being among Lebanese university students. *The European Journal of Personality*, 18, 209-219. doi:10.1002/per.505
- Koydemir, S. & Schütz, A. (2012). Emotional intelligence predicts components of subjective well-being beyond personality: A two-country study using self- and informant reports. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7(2), 107-118, doi:10.1080/17439760.2011.647050
- Mayer, J.D. & Salovey, P. (1997). What is Emotional Intelligence?. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, 37, 3-31.
- Martin, R.A. (2006). *The Psychology of Humor: An Integrative Approach*. Elsevier Academic Press.
- Martin, R.A. (2000). Humor. In A. Kazdin (Ed.), *Encyclopedia of psychology*, 4, 202-204. American Psychological Association.
- Prado Gascó, V., Badenes, V.L. & Górriz Plumed, A. (2018). Trait emotional intelligence and subjective well-being in adolescents: The moderating role of feelings. *Psicothema*, 30(3), 310-315. doi: 10.7334/psicothema2017.232
- Provine, R.R. & Yong, Y.L. (1991). Laughter: A Stereotyped Human Vocalization. *Ethology*, 89(2), 115-124.
- Ruch, W. & Hofmann, J. (2012). A temperament approach to humor. In P. Gremigni (Ed), *Humor and Health Promotion*, 79-113. Nova Science Publishers.
- Ruch, W. (1998). *The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. Mouton de Gruyter.
- Спасовски, О. (2012). Позитивна психологија, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет - Скопје.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 11(3), 276-285, doi: 10.1080/17439760.2015. 1058968.

- Santhosh, A. & Appu, A.V. (2015). Role of optimism and sence of humor towards subjective well-being among college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 6(2), 143-148.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Siedlecki, K.L., Salthouse, T.A., Oishi, S. & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117, 561-576. doi:10.1007/s11205-013-0361-4
- Takšić, V. (2000). Upitnici emocionalne kompetentnosti (inteligencije). [Emotional competence (intelligence) questionnaires]. In: Lacković-Grgin, K. & Penezić, Z. (Eds.), *Zbirka psihologijskih mjernih instrumenata. [The collection of psychological instruments]*. Zadar, Croatia: Faculty of Philosophy.
- Thorson, J.A. & Powell, F.C., (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale, *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13-23. doi:10.1002/1097-4679(199301)49:1<13::AID-JCLP2270490103>3.0.CO;2-S
- Wang, M., Zou, H. & Zhang, W. (2019). Emotional Intelligence and Subjective Well-Being in Chinese University Students: The Role of Humor Styles. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1163-1178. doi:10.1007/s10902-018-9982-2
- Vaux, A. (1988). *Social Support – Theory, Research and Intervention*. Praeger.
- Wang, X., (2014). Subjective well-being associated with size of social network and social support of elderly. *Journal of Health Psychology*, 21(6), 1037-1042. doi:10.1177/1359105314544136

THE EMOTIONAL INTELLIGENCE, THE SENSE OF HUMOR AND THE QUALITY OF SOCIAL RELATIONSHIPS AS PREDICTORS OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING

Maja Arsova

Abstract

The purpose of this study is to determine whether the higher level of emotional intelligence, the greater sense of humor, and the better quality of social relationships predict higher level of subjective well-being. The sample consists of 150 respondents, aged 18 to 40 years. In the data collection phase, were used the following instruments: "The PERMA Profiler", "Upitnik emocionalne kompetentnosti - UEK-45", Multidimensional Sense of Humor Scale and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, which were given to the respondents in online form. After the regression analysis, the results showed that the higher level of emotional intelligence, the greater sense of humor and the better social relationships are significant predictors of subjective well-being.

Keywords: *subjective well-being, emotional intelligence, sense of humor, quality of social relationships*

