

Огнен СПАСОВСКИ

УДК: 159.942.5

СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА: ДИНАМИЧКА РАМНОТЕЖА НА ИНТЕРАКЦИЈАТА МЕЃУ ЛИЧНОСТА, ЕМОЦИИТЕ И ИНТРИНЗИЧКАТА МОТИВАЦИЈА

Крайќа содржина

Субјективната добросостојба е поле на истражувања во психологијата со цел да се разбере како луѓето го евалуираат сопствениот живот. Се состои од афективна проценка заснована на внатрешно доживување на односот или балансот меѓу позитивните и негативните емоционални искуства, како и од свесна когнитивна проценка на задоволството од животот во целина и од задоволството од специфични животи подрачја.

Оваа проценка е под влијание на многу лични, средински, културни и ситуационски фактори. Сепак, евалуацијата на субјективната добросостојба е најмногу условена од интерактивното влијание меѓу емоционалните центри на личноста и од субјективниот интринзички систем на мотиви, односно целиите, вредностите и смислата во животот.

Клучни зборови: СУБЈЕКТИВНА ДОБРОСОСТОЈБА, ХЕДОНИЧКА РАМНОТЕЖА, ЗАДОВОЛСТВО ОД ЖИВОТОТ, ИНТРИНЗИЧКА МОТИВАЦИЈА, ТЕМПЕРАМЕНТ.

Човекот има активен однос кон своето опкружување и кон себе. Дразбите и случувањата се обработуваат, на нив се реагира, тие се проценуваат, како когнитивно, така и афективно. Човекот врши проценки во однос и на самиот себе. Тие проценки се позитивни или негативни, повеќе или помалку пријатни. Тој има однос и кон својот живот, кон својата лична состојба во различни периоди од животот и кон различни аспекти од животот. Ефектите од овие проценки имаат широк ранг. Имено, таа состојба кај една особа или кај различни луѓе може да варира од крајно пријатно и позитивно чувство на среќа, или еуфорија, до крајно непријатна состојба како агонија.

Проучувањето на причините зошто луѓето патат и зошто доживуваат болка, односно проучувањето на негативните состојби кај луѓето, милениуми наназад се во фокусот на интересот. Се бараат начини како да им се помогне на луѓето да се справат со психичката и физичката болка. Психологијата не е имуна на ваквите тенденции, напротив, многу нејзини области произлегуваат од оваа традиција. Така, низ целата нејзина историја, главно се проучуваат проблеми поврзани со негативните психички состојби. Се проучуваат начините како да се постигне здравје на психички план. Воедно и неминовно, долго време се дефинира што всушност подразбираме под ментално здравје и кои се критериумите при проценката за присуство или отсуство на ментално здравје кај некоја особа.

Од друга страна, уште античките азиски и европски филозофи, размислувајќи за природата на човекот, за неговите стремежи, за силите кои насочуваат во животот и водат кон исполнување на сопствените цели, се фасцинираат од моќта на среќата, како двигател и како идеал. Ги советуваат луѓето како да ја достигнат и да ја задржат состојбата на среќа, како да ги избегнуваат непријатните настани и емоции и како евентуално да ги надминуваат или ублажуваат последиците од нив.

И денес се размислува за чинителите на задоволството од себе и од различни аспекти на животот. Се размислува за тоа што ги прави некои луѓе среќни, некои луѓе посреќни од другите. Дали среќата се состои од универзални и стабилни состојки. Дефинитивно, за некој да се чувствува добро или среќно не е доволно само да отсутствуваат тегоби со клинички манифестации. Оттука и важноста на проучувањата на ова поле во психологијата, што интензивно и се случува последниве декади¹. Одамна различни аспекти на менталното здравје се дефинираат преку критериуми кои укажуваат на отсуство на клинички симптоми. Ваквите негативни дефиниции се несоодветни за објаснување на посакувани и позитивни состојби кај човекот. Тие нужно треба да се определуваат со помош на други критериуми и стандарди кои даваат одговор на прашањата: кои се показателите дека некоја особа од психолошки аспект се чувствува добро, дека се наоѓа во своевидна благосостојба, или барем добра состојба? Дека е среќна и дека „во својата кожа“ се чувствува добро и задоволно? Дека има квалитетен живот? Од кои фактори зависи каков одговор

¹ Како пример на плодноста и обемноста на оваа област се капиталните истражувања на Селигмен (Seligman) и неговите соработници и следбеници. Тие резултираат со прарец во психологијата именуван како Позитивна психологија.

ќе дадеме доколку во еден момент во животот, без оглед дали е тоа периодот на студии, период на градење на професионална кариера или формирање на брачна заедница и семејство, не прашаат дали сме среќни, дали сме задоволни од тоа како живееме?

Субјективната добросостојба (англиски: subjective well-being) е поле на проучувања во психологијата кои имаат за цел да се разбере како луѓето го проценуваат, евалуираат сопствениот живот и каква е природата на овој процес (Diener et al., 2000; Diener, 1994; Kercher, K., 1992; Oishi, S., & Diener, E., 2001; Robinson, M.D., and Kirkeby, B.S., 2005; Scherer et al. 2004; Schimmack, et al., 2004; Scollon, C. N., Diener E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R., 2004; Wrosch et al. 2007). Сигурно, повеќето луѓе се способни да проценат дали тоа што им се случува во животот, за нив е добро или лошо, пријатно или непријатно. Виртуелно, ние секогаш сме во некакво расположение или емоционална состојба. Нашата психолошка состојба во секој момент има конкретни параметри, таа состојба ние можеме некако ја вреднуваме или проценуваме. Односно нашата добросостојба е секогаш на некое ниво, без оглед дали свесно помислуваме на тоа или не.

Структура и компоненти на субјективната добросостојба

Субјективна добросостојба подразбира среќен живот со почести пријатни доживувања, а малку непријатни доживувања и воедно високо задоволство од животот. Тоа значи дека во основа на субјективната добросостојба се наоѓаат две меѓусебно тесно поврзани компоненти: афективна и когнитивна проценка (Diener & Lucas, 2000).

Афективната проценка е одредена од т.н. *хедоничка рамношежа* меѓу позитивните и негативните емоционални искуства². Тоа е субјективно доживување на односот или балансот меѓу афективните доживувања со различна хедоничка обоеност. Индивидуа која има чести позитивни емоционални доживувања, а малку негативни, може да има високо ниво на субјективна добросостојба. И обратно, почести негативни со ретки позитивни искуства, е основа за ниско ниво на субјективна добросостојба.

Другата компонента на субјективната добросостојба е свесна когнитивна проценка на *задоволството од животој* во целина или задоволство од специфични домени од животот. Задоволството од

² Афективната компонента е всушност составена од две независни поткомпоненти: позитивни афекти и негативни афекти.

животот опфаќа задоволство од различни животни подрачја³: задоволство од академските постигнувања, задоволство од работата, од љубовта, од бракот и семејниот живот, од социјалните контакти и дружењето, од тоа како го користиме слободното време итн. Што од овие димензии ќе влијае на глобалната проценка зависи и периодот од животот. Додека во студентскиот период најважни се успехот од студиите и романтичните врски, во зрелото доба задоволството од бракот и работата, за пензионерите посебно важна е социјалната поврзаност.

Од друга страна, афективните поткомпоненти може да бидат раздвоени на различни конкретни емоции, на пример радост или гордост кај позитивните, или пак тага, срам и други емоции кај негативните.

Фактори кои влијаат на субјективната добросостојба

Од што зависи нашата субјективна добросостојба? Зошто во едно исто опкружување, во слични услови, некои луѓе имаат дијаметрално различно доживување за својата субјективна добросостојба?

Дали сите луѓе имаат исти, универзални потреби (како високи примања, задоволени материјални потреби, висок статус во општеството и сл.) чие задоволување води кон повисока субјективна добросостојба? Како резултат од неколку-децениските истражувања, фокусот се пренасочува од ваквите надворешни и демографски варијабли, на внатрешни психолошки варијабли кои влијаат на ефектите и на надворешните. Причината е што ефектот на овие надворешни варијабли објаснува само мал дел од варијансата на среќата и задоволството од животот (Oishi, S., & Diener, E., 2001; Schimmack, et al. 2004). На субјективната добросостојба интерактивно влијаат повеќе фактори, кои не може да се сметаат како универзални, туку мора да се има предвид конкретниот и севкупен животен контекст на секоја индивидуа.

Покрај многуте интензивно проучувани фактори, како ситуационите и културните или индивидуалниот когнитивен пристап (стил), вонредно значајни се две групи на причинители, кои веројатно имаат и најсилно влијание: цртите на темпераментот и индивидуалниот систем на цели, вредности, верувања.

³ Оттука, истражувањата на полето на субјективната добросостојба се и потесно насочени на посебни подрачја на задоволство од различни домени од животот.

Темперамент

Студиите на цртите на темпераментот потврдуваат дека постои наследна предреденост за почесто доживување на позитивни или негативни емоционални состојби. Фреквенцијата на емоционалните доживувања директно влијае на хедоничката рамнотежа, а со тоа и на субјективната добросостојба. Цртата екстраверзија се поврзува со тенденција почесто да се доживуваат пријатни (позитивни) афективни состојби, додека цртата невротизам со тенденцијата кон почесто доживување на непријатни (негативни) афективни состојби (Costa & McCrae, 1980; Costa & McCrae, 1992; Watson, D., Clark, L.A., 1984; Watson, D., Clark, L. A., 1994). Воедно, цртите на темпераментот индиректно влијаат и на когнитивната проценка на задоволството од животот, бидејќи на таа проценка извесно дејство имаат минатите емоционални доживувања⁴.

Во врска со генетските predispozicii и афектите, Телеген (Tellegen, според Diener et al., 1997) на основа на многу истражувања⁵ смета дека над 50 проценти од варијансата на доживувањето на позитивни и негативни афекти се должи на наследни особини⁶. Според Цереми Греј (Gray, J. R., 2001), во основа на поголемата осетливост на екстравертите на позитивни стимулации (кои имаат поткрепувачки-наградувачки ефект), е биолошки супстрат наречен „Систем на активација на однесувањето“, и „Систем на инхибиција на однесувањето“ (BAS: Behavioral activation system; BIS: Behavioral inhibition system). Овие сознанија ја подржуваат идејата за индивидуални разлики во осетливоста и приемчивоста на стимулации кои се поврзани со разликите во активација на предфронталните мозочни системи, а нè враќаат назад до Павлов. Тој разликува побудувачки и инхибиторни процеси и смета дека некои луѓе лесно се побудуваат кон психичка активност, додека други лесно се инхибираат. Неговото учење е инспирација и

⁴ Останува да се утврди дали се работи за директно влијание или во основа и на двете варијанти е некој заснички причинител.

⁵ Авторите ги наведуваат истражувањата на близнаци кај кои иако одвоени после раѓањето високо корелираат доживувањата на позитивни и негативни афекти. Луѓето кои ги надминале промените на брачниот статус, работниот статус, местото на живеење и сл. не се помалку стабилни во субјективната добросостојба од луѓето кои немале такви значајни промени во животот.

⁶ Во контекст на влијанието на наследните емоционални диспозиции врз субјективната добросостојба, проучувањата во оваа област укажуваат на една специфичност: имено, според резултатите од обемни истражувања на субјективната добросостојба (засновани секако на личните изјави на испитаниците), повеќето луѓе имаат надпросечно ниво на субјективна добросостојба: тоа е веројатно еволутивен *вроден* капацитет за психичка рехабилитација после негативни искуства.

за Ајзенк, а подоцна и за Греј, кој го гради својот концепт базиран на идејата за физиолошки инхибиторни и активирачки процеси.

И според еден друг механизам, цртите екстраверзија и невротизам индиректно влијаат врз субјективната добросостојба. Имено, секоја индивидуа има влијание на настаните кои ѝ се случуваат, а тие доживевани настани може повратно да влијаат на субјективната добросостојба. Магнус и Динер (Magnus i Diener според Diener, 2000) сметаат дека екстравертите и преку овој механизам веројатно успеваат да „соберат“ повеќе позитивни стимулации (со позитивен, наградувачки ефект) од средината поради што и доживуваат повисоко ниво на субјективна добросостојба.

Влијанието на темпераментот (како стабилен личносен потсистем) на природата на емоционалните доживувања и задоволството од животот делумно ја објаснува и стабилноста низ времето на субјективната добросостојба. Имено, луѓето имаат релативно стабилна линија на субјективна добросостојба, иако доживуваат и пријатни и непријатни настани. Ваквите настани (на пр. добивка на лото или некаква несреќа), предизвикуваат промени во субјективната добросостојба, но со текот на времето луѓето се враќаат приближно на нивната „основна линија“ на субјективна добросостојба, оформена под влијание на темпераментот (Headey & Wearing, според Diener, 2000).

И други личносни карактеристики се поврзани со субјективната добросостојба. Како пример, луѓето кои се доживуваат себе сѝ како среќни и имаат високо ниво на добросостојба, вообичаено се пооптимистични.

Систем на живојни цели и вредности

Покрај предодреденоста од наследните диспозиции, на субјективната добросостојба силно влијание имаат целите во животот, вредностите кон кои се стремиме и во кои веруваме, како и проценката колку сето тоа му дава смисол и важност на нашиот живот. Овие цели и вредности не се универзални ниту за различни култури, ниту во рамките на иста култура. Тие се разликуваат од човек до човек, зависно од потребите и животната историја, различни се во различни фази од животот, што доведува до разлики меѓу луѓето во поглед на субјективната добросостојба. Но, можеме да претпоставиме дека луѓето чии цели (компатибилни со нивните вредности) и стратегии за нивно остварување се во согласност со нивните личносни особини и со срединските услови, ќе постигнат повисоко ниво на субјек-

тивна добросостојба. Според Рајан и соработниците (Ryan, Sheldon, Kasser & Deci, според Diener et al., 1997), некои цели задоволуваат внатрешни, интринзички потреби, додека други цели се насочени кон потреби кои се екстринзички по природа. Луѓето кај кои се поизразени потребите за афилијација и интимност, за автономија и себе-прифаќање, за компетентност и академски постигнувања, имаат повисоко ниво на субјективна добросостојба. Од друга страна, луѓето кај кои централно место во мотивациониот систем заземаат потребите за финансиски успех, моќ и социјална доминација, покажуваат пониски нивоа на субјективна добросостојба. Мора да се истакне дека за градењето на вредносниот систем и потребата за самоактуелизација и постигнување важно е и воспитувањето, грижата и односот на родителите во детството (односно оние кои се грижат за детето). Важноста на интринзичките мотиви се рефлектира и во можноста, индивидуа која има помалку изразени генетски предиспозиции за позитивни емоционални искуства од друга особа, да биде и посреќна и позадоволна, како резултат на следењето и исполнувањето на интринзичките потреби, цели и вредности.

Можеме да заклучиме дека субјективната добросостојба во голема мера зависи од темпераментот и од интринзичката мотивација. Опишаните влијанија зборуваат за интеракција на емоционалните црти на личноста и мотивациониот систем.

Главни обележја на субјективната добросостојба

Проучувањето на субјективната добросостојба има неколку значајни обележја. Прво, за разлика од многу други пристапи во психологијата и блиските науки, проучувањата на субјективната добросостојба го покриваат *целиот ојсеџ* на личното доживување на сопствената состојба, од агонија до еуфорија (Diener, Suh & Oishi, 1997). Се проучуваат причините кои ги доведуваат луѓето до непожелни и непријатни состојби како чувство на безнадежност, потиштеност, отсуство на смисла на животот, тага, депресија и други негативни состојби, но фокусот не е само на нив. Токму спротивно, интензивно се проучуваат факторите кои влијаат луѓето да се чувствуваат среќни, задоволни, исполнети.

Понатаму, субјективната добросостојба подразбира глобална проценка која се однесува на подолг временски период. Секако краткотрајните емоции и расположенија имаат своја важност и влијание, но како делови на посложени ситуации на крајот тие се втупуваат во глобалната проценка за целата ситуација.

Следна, можеби суштинска карактеристика на субјективната добросостојба е што оваа проценка се врши од внатрешна перспектива. Ова обележје всушност се однесува на лоцираноста на критериумите за проценката, односно дали тие критериуми се надворешни, или се внатрешни, како внатрешно доживување на особата. При проценка на менталното здравје, референтните точки за споредба се емпириски утврдени, објективни, надворешни критериуми, кои доколку не се исполнети даваат основа за заклучок (дијагноза) дека постои нарушено ментално здравје без оглед како таа индивидуа се чувствува. Секако дека ваквиот начин на проценување на нечија психичка состојба е продуктивен и корисен, тој е суштински во традиционалната клиничка психологија.

Сепак, со ваквата проценка немаме сознание за тоа како самите луѓе ја доживуваат сопствената состојба од психолошки аспект. Кај некоја (клинички) ментално здрава особа, без оглед на положбата во општеството и примањата, не можеме да знаеме дали тоа ја прави задоволна од својот живот, од работата и професионалните постигнувања, дали е среќна со својот брак, дали има доживување дека нејзиниот живот има цел и смисла кои ги смета за важни и повредни од основната егзистенција и престижот. А сето ова е едно длабоко *внатрешно* доживување од лична перспектива на индивидуата. Оваа субјективна проценка врз основа на внатрешните доживувања не мора да се поклопува со надворешни критериуми и мерки за претпоставена среќа и вредно постигнување. Токму тоа обележје, дека од лична и *внатрешна ѝерсиќејива* се врши проценката на сопствената психичка состојба е можеби клучната разлика меѓу проучувањата на полето на субјективната добросостојба и клиничката психологија.

Одговорот на прашањето колку сме задоволни од својот живот во еден изминат период, неизбежно ќе биде заснован на нашата меморија и како таков, може да е изразено позитивен а сепак да не кореспондира со реалните случувања. Но колку и да не одговара на реалните случувања, за доживувањето на сопствената долготрајна психичка состојба, од суштинска важност е тоа што на психички план преовладале сеќавањата на позитивните доживувања и нивното дејство на севкупната состојба. Тие имале поголемо влијание и поголема важност во градењето на структурата на емоционални искуства. Таа е субјективна, но во проценувањето на субјективната добросостојба таа и може да биде само субјективна. Секоја особа е во единствена позиција само таа да ги искусува нејзините или неговите пријатни или непријатни настани. Само во однос на своите лични особини и критериуми може да процени дали животот го доживува како

вреден или не. Токму затоа – *субјективна*, и затоа мерки добиени од само-проценка. Таа проценка за задоволството од животот е своевидна реакција. Во секој момент нашиот живот има конкретни особености, нашиот брак е во конкретна состојба, нашата позиција на работа има специфични особености. Сите овие параметри сами по себе не значат ништо ако не се анализираат во поширокиот контекст на личноста и важните за неа параметри. Но, клучните параметри не се постигнувањата на другите луѓе (барем не се од суштинско значење), ниту се само од материјална природа. Работното место или бракот се проценуваат и добиваат хедоничка обоеност само во конкретен животен домен, само во контекст со индивидуалниот интринзички систем на цели и вредности.

Покрај предноста на ваквиот пристап, тој има и недостатоци. Имено, во одредени случаи, иако информацијата за високо ниво на субјективна добросостојба ќе потекнува од самата особа, можно е таа да нема адекватен контакт со реалноста и да биде со психички потешкотии, односно лошо ментално здравје. Од друга страна, особа која е високо ефикасна во општеството и е ментално здрава според надворешните критериуми, не мора да има и високо ниво на субјективна добросостојба. Затоа, проценката на субјективната добросостојба не е истовремено и проценка на ментално здравје, за чија проценка се потребни дополнителни анализи. Овие полиња на интерес иако имаат заеднички точки, не се поклопуваат.

(Рецензент: *проф д-р. Виолеџа Арнаудова*)

ЛИТЕРАТУРА

- 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
- 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. во Lewis, M., & Haviland, J. M., (Eds). *Handbook of Emotions* (2nd Ed.). New York: Guilford. pp. 325-337.
- Gray, R. J., (2001). Emotional Modulation of Cognitive Control: Approach-Withdrawal States. *Journal of Experimental Psychology: General*, Vol.190, No. 9, 436-452.
- Kercher, K., (1992). Assessing Subjective Well-Being in the Old-Old: The PANAS as a Measure of Orthogonal Dimensions of Positive and Negative Affect. SAGE Publications: *Research on Aging*, Vol. 14, No. 2, 131-168.
- Oishi, S., & Diener, E., (2001). Goals, Culture, and Subjective Well-Being. *Personality and Social Psychol Bulletin*, Vol. 27, 1674.
- 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.
- Scherer, U., Scherer, K., Wrانik, 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.
- Scollon, C. N., Diener E., Oishi, S., & Biswas-Diener, R., (2004). Emotions Across Cultures and Methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 35.
- Watson, D., Clark, L.A. (1984). Negative Affectivity: The Disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Buletin*, Vol. 6, p. 465-490.
- Watson, D., Clark, L.A. (1994). The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form. The University of Iowa.
- 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

**SUBJECTIVE WELL-BEING:
DYNAMIC EQUILIBRIUM OF INTERACTION BETWEEN
PERSONALITY, EMOTIONS AND INTRINSIC MOTIVATION**

ABSTRACT

Subjective Well-being is a field of psychology focused on understanding how we evaluate our own lives. In essence, this dimension consists of affective evaluation as an internal experience of hedonic balance between pleasant and unpleasant experiences, as well as, conscious cognitive evaluation of global satisfaction with own life or satisfaction with specific life domains.

This evaluation is under influence of various personal, environmental, cultural and situational factors. Among them, Subjective Well-being is probably mostly affected by interactive influence of emotional traits and individual intrinsic motivational system, goals, values and meaning fulfilling the life.

Keywords: SUBJECTIVE WELL-BEING, HEDONIC BALANCE, LIFE SATISFACTION, TEMPERAMENT, INTRINSIC MOTIVATION.