МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
„ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН“
СВЕТИ НИКОЛЕ – БИТОЛА
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА: КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ПОВРЗАНОСТА НА ДУХОВНОСТА СО НИВОТО НА ЗАДОВОЛСТВОТО ОД ЖИВОТОТ КАЈ СТАРИ ЛИЦА

СТУДЕНТ: **КРИСТИНА ТАСЕВСКА**
БРОЈ НА ИНДЕКС: **M193005**

Свети Николе, 2021

„Сѐ има свое време, и секоја работа под небото има свое време.

Време кога ќе се родиш, и време кога ќе умреш; време кога садиш и време кога го корнеш насаденото;

Време кога се убива и време кога се лекува; време кога се урива и време кога се гради;

Време кога се плаче и време кога се смее; време кога се тагува и време кога се игра;

Време кога се расфрлаат камења и време кога се собираат камења; време кога се прегрнуваш и време кога се одбегнуваат прегратки;

Време кога се бара загубеното, и време кога се губи; време кога се чува и време кога се растура;

Време кога се раскинува и време кога се сошива; време кога се молчи и време кога се зборува;

Време кога се сака и време кога се мрази; време за војна и време за мир.“

- *Проповедник 3:1 – 3-8*

АПСТРАКТ

Духовноста буди различни емоции, размисли и состојби кај секој поединец. Таа не може да се стави во рамка затоа што е процес којшто се развива, менува и гради во текот на животот. Земајќи ги предвид развојните фази низ коишто поминува еден човек, старосната доба е период каде што оваа димензија е поизразена, при што се контемплира на прашања поврзани со животот, неговата смисла, самото постоење и смртта. Старите лица со соочуваат со смртноста на постоењето, пад на здравјето и загуби. Тоа е период кога се рефлектира врз минатото и се бара да се изгради една значајна целина. Доколку се успее да се постигне помирување и простување, се доживува задоволство од животот и прифаќање на истиот таков како што бил. Но што се случува доколку ова не се постигне? Старите лица влегуваат во очај, депресија и животна огорченост. Постојат многубројни истражувања коишто упатуваат на позитивна корелација помеѓу духовноста како дел од холистичкиот прстап кон човекот и задоволството од животот кај старите лица. Резултатите од овие студии се искористени со цел да им се помогне на лицата во оваа доба да постигнат поголема целовитост и интегритет, а со тоа и поголемо задоволство од самиот живот. Сепак, пред нив стои голем sид со кој неминовно се соочуваат и не треба да се занемари тежината на процесот низ којшто поминуваат. Се надевам дека резултатите од новите студии коишто ќе следат, ќе им помогнат да го изодат овој пат со поголема леснотија, а можеби и ќе се сфати дека sидот не е sид, туку завеса низ која треба само да се прође.

Клучни зборови: духовност, старосна доба, задоволство од живот, развојни доби, контемплација, рефлектирање.

СОДРЖИНА

АПСТРАКТ.....

ВОВЕД.....1

I ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ.....2

1. ДЕФИНИРАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ И ОСНОВНИ ПОИМИ.....2

1.1 Теорија на психосоцијалните фази на развој на Ерик Ериксон.....2

1.2 Теорија за геротрансценденталност на Ларс Торнстам.....4

1.2.1 Критики кон теоријата за геротрансценденталност.....7

1.3 Теорија на индивидуизација на Карл Јунг.....8

1.4 Егзистенцијална теорија на Виктор Франкл – Логотерапија.....11

1.5 Преглед на Животот.....14

1.5.1. Релевантни истражувања поврзани со преглед на живтот.....16

1.6 Духовност.....17

1.6.1 Духовност и религија.....17

1.6.2 Духовност и емоции.....20

1.6.3 Духовни практики и ритуали.....22

1.6.4 Духовност и простување.....25

1.6.5 Духовност и стареење.....27

1.7 Задоволство од животот.....28

1.7.1 Теории за задоволство од животот.....30

1.7.2 Фактори кои влијаат на задоволството од животот.....32

1.7.3 Духовноста и задоволството од животот.....34

1.7.4 Задоволството од животот во старата доба.....36

1.8 Релевантни истражувања во областа на задоволството од животот и духовноста кај старите лица.....37

II МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....44

2.1 Проблем на истражување.....44

2.2. Цел и карактер на исражување.....46

2.3 Задачи на истражување.....47

2.4 Хипотези.....47

2.5 Дефинирање на варијабли.....48

2.6 Методи и техники на научно истражување.....48

2.6.1 Квантитативна фаза.....51

2.6.2 Квалитативна фаза.....53

2.7 Популација и примерок.....55

2.8 Статистичка обработка на податоците.....56

3. РЕЗУЛТАТИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.....57

3.1 Резултати од квантитативната фаза на истражување.....58

3.1.1 Дескриптивна статистика.....58

3.1.2 Асоцијација на домените на WHOQOL и SRPB.....60

3.2 Резултати од квалитативната фаза на истражување.....66

3.2.1 Тема 1: Задоволство од животот.....67

3.2.1.1 Категорија: Животни околности.....67

3.2.1.2 Поткатегорија: Чувство на разочараност.....67

3.2.1.3 Поткатегорија: Чувство на спокој и помирување.....69

3.2.1.4 Категорија: Социјални врски.....69

3.2.1.5 Поткатегорија: Брак и фамилија.....69

3.2.1.6 Поткатегорија: Врски со други луѓе.....70

3.2.2 Тема 2: Духовност.....71

3.2.2.1 Категорија: Ритуали и практики.....72

3.2.2.2 Поткатегорија: Молење.....72

3.2.2.3 Поткатегорија: Посета на религиозен објект.....72

3.2.2.4 Категорија: Афективни состојби.....73

3.2.2.5 Поткатегорија: Емотивна поврзаност со натприродното.....73

3.2.2.6 Поткатегорија: Доблести.....74

3.2.2.7 Катеорија: Поврзаност со натприродното.....74

3.2.2.8 Поткатегорија: Верба во натприродното (степен).....74

3.2.2.9 Поткатегорија: Поддршка и милост од Бога.....75

3.2.3 Асоцијации помеѓу категориите од интервјуата.....76

3.3 Интеграција на квантитативните и квалитативните податоци.....80

3.4 Проверка на хипотезата.....81

4. ДИСКУСИЈА.....84

4.1 Ограничувања на истражувањето.....90

ЗАКЛУЧОК.....91

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....92

ПРИЛОЗИ.....101

Договор за приватност на инфоромациите.....101

WHOQOL тестот за задоволство од животот.....104

SRPB додаток за духовни, религиозни и лични верувања.....120

Прашања за преглед на животот.....127

Прашања за духовен живот.....129

ЛИСТА НА ТАБЕЛИ

Табела 1: Приказ на конвергентен паралелен дизајн.....50

Табела 2: Домени и фасети на WHOQOL + SRPB.....52

Табела 3: Домени и фасети на WHOQOL + SRPB.....52

Табела 4 : Карактеристики на испитаниците.....55

Табела 5: Карактериситки на испитаници во проценти и просечна вредност.....56

Табела 6 Средни вредности за WHOQOL и SRPB.....58

Табела 7: Резултати од тематска анализа на интервјуата.....66

ЛИСТА НА ГРАФИЦИ

График 1: Средни вредности за WHOQOL и SRPB.....59

График 2: Асоцијацијата помеѓу домените од WHOQOL и фасетите од SPRB делот на прашалникот.....61

График 3: Асоцијација помеѓу психолошка сосотојба и надеж и оптимизам.....63

График 4: Асоцијации помеѓу доменот духовност и категориите внатре во него.....64

График 5: Асоцијации помеѓу духовна поврзаност и верба

помеѓу духовна сила и верба.....65

График 6: Асоцијации помеѓу надеж и оптимизам и целовитост и интеграција.....65

График 7: Асоцијации помеѓу категориите од интервјуата.....77

График 8: Асоцијации помеѓу ритуални практики и поврзаност со натприродното, социјални врски и животни околности.....78

График 9: Асоцијации помеѓу афективни состојби и поврзаност со натприродното и животни околности.....79

График 10: Асоцијации на поврзаност со натприродното и животните околности и социјалните врски.....79

График 11: Асоцијации помеѓу фасет верба (тест) и категории од интервјуата: животни околности, емоционални состојби и ритуали и практики.....81

ЛИСТА НА ПРИЛОЗИ

Прилог 1: Договор за приватност на инфоромациите.....100

Прилог 2: WHOQOL тестот за задоволство од животот.....103

Прилог 3: SRPB додаток за духовни, религиозни и лични верувања.....119

Прилог 4; Прашања за преглед на животот.....126

Прилог 5: Прашања за духовен живот.....128

КОРИСТЕНИ КРАТЕНКИ

WHOQOL - World Health Organization Quality of Life – прашалник за задоволство од животот

SRPB - Spiritual, Religious and Rersonal believs – додаток на тестот за задоволство од животот за духовни, религиозни и лични верувања

ВОВЕД

Човечкото битие поминува низ многу развојни фази во текот на својот живот, се соочува со конфликти, задачи, избори, успеси и падови, сè до самиот крај кога доаѓа спуштањето на завесата. Една од позанемарените етапи во животниот циклус е процесот на стареење и старата доба, доба кога старите лица се соочуваат со лимитирана моторика, пад на здравствената состојба, загуба на саканите лица, рефлектирање на поминатиот живот и самото постоење и соочување со смртта. Тоа е период каде што се контемплира врз минатото, врз грешките, успесите, се бара помирување и простување, и најважно од сè, се бара смисла во сето она што било. А доколку се воспостават смислата и значењето, тогаш внатре во личноста се доживува задоволство од животот и прифаќање на истиот онаков каков што бил. Старата доба се смета како последна фаза во животот, но и покрај сите горенаведени предизвици, духовноста претставува значаен извор на сила и енергија кај овие лица. Многубројни истражувања укажуваат на поврзаноста помеѓу задоволството од животот и пронаоѓање смисла во него со нивото на развиената духовност кај луѓето во старата доба. Самиот термин духовност има повеќе дефиниции, но едно општо дефинирање би било искусување на длабоко чувство на значење и цел во животот, пропратено со чувство на припаѓање. Тука се вклучени: прифаќањето, интеграцијата и целовитоста. Духовноста се однесува на длабоки чувства и верувања (религиозни и нерелигиози) и често во неа се вклучени прашањата за тоа кои сме ние, зошто постоиме и кое е значењето и целта на животот. Човековите верувања и искуства за духовноста се надоградуваат, дополнуваат и менуваат низ текот на животот во зависност од тоа во какви околности се наоѓа. Таа, духовноста е неминовна димензија на животот која треба да се набљудува и истражува како дел од холистичкиот пристап кон човекот. Земајќи ги предвид различните неба под кои расте и е одгледано едно битие, постојат разлики во пристапот кон темата духовност, во зависност од културата и традицијата во која човекот е одгледуван. Целта на ова истражување е да се открие дали духовноста влијае на нивото на задоволството од животот кај старите лица во Република Северна Македонија. За да се разбере овој феномен, потребно е не само да се набљудуваат квантитативните податоци, туку да се погледне навнатре и подлабоко, квалитативно, на самото значење на овие термини кај старите лица. Да се истражи на кој начин нивното доживување на димензијата духовност влијае врз задоволството од животот и како таа се развивала во неговиот тек.

I. ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

1. ДЕФИНИРАЊЕ НА ПРОБЛЕМОТ И ОСНОВНИ ПОИМИ

1.1 Теорија на психосоцијалните фази на развој на Ерик Ериксон

Ерик Ериксон ја оформува теоријата за развој на личноста, која се нарекува и психосоцијална теорија, бидејќи развојот на личноста не е насочен само од односите во фамилијата, туку и од случувањата во поширокатa културна средина, социјална средина, како и од историските околности (Erik H. Erikson, 1959). Развојот се состои од низа на детерминистички развојни кризи. Овие кризи се резултат на конфликтот помеѓу барањата на околината насочени кон поединецот од една страна и желбите и можностите на истиот, од друга страна. Секоја развојна криза има свои стимулирачки и ограничувачки аспекти. За една криза успешно да се надмине, треба да се дојде до развој на адаптивни состојби кои се соодветни за добата во која се наоѓа личноста и да се постигне одредено ниво на матурација на психолошките функции на истата. Самото развивање на овие функции има свое место и незаменлива улога во севкупниот развој на личноста и заедно со другите делови, таа создава една функционална целина.

Развојните кризи имаат потенцијал да отворат нови можности за созревање и да водат кон повисоки нивоа на психосоцијала интеграција. Позитивното разрешување на кризата води кон тоа личноста да проникне како самосвесна, самостојна, единствена личност, со стабилен личен идентитет. Индивидуата којашто се здобила со чувството на личен идентитет, има доживување на континуитет помеѓу тоа што некогаш било, тоа што е денес, како и тоа што замислува дека некогаш ќе биде (Erik H. Erikson, 1980).

Овој развој на личноста се протега низ осум развојни фази, почнувајќи од првата година во животот, па сè до старосната доба. Секоја од овие фази има развојни задачи кои треба да се исполнат во развојот на идентитетот на личноста. Значајно за ова истражување е последната фаза од теоријата на Ерик Ериксон, фазата во старосната доба од 65 години па нагоре, односно его интегирет наспорти очај.

> *„Само тој којшто преземал некоја грижа за работите и луѓето, кој се прилагодил на победите и разочарувањата на постоењето, кој репродуцирал други луѓе, работи и идеи – само тој може да ги собере плодовите од сите седум стадиуми. Не знам подобар збор за тоа од интегритет. Во недостаток на јасна дефиниција,*

ќе упатам на некои одлики на оваа состојба на свест. Тоа е прифаќање на сопствениот и единствен животен циклус и прифаќање на луѓето кои му станале значајни, како такви и незаменливи. Тоа значи нов облик на љубов спрема родителите, ослободен од желбата да биде различен од тоа што е, како и прифаќање на одговорност за сопствениот живот.“ [1]

Поединецот кој остварил его идентитет е спремен да го брани достоинството на сопствениот животен стил, иако е свесен дека постојат различни животни стилови кои го обликуваат човекот. Тој знае дека поединечниот живот е случајна коинциденција на само еден животен циклус во само еден сегмент на историјата. Его интегритетот се одликува со емоционална интеграција која подразбира да се учествува во животот како следбеник, но и да се прифати одговорноста на водството. Во оваа развојна фаза се развива мудроста и задоволството од животот таков каков што бил. Доколку постои недостаток или губиток на развој на интегритет, личноста е преплавена со безнадежност и често со несвесен страв од смрт: едниот и единствениот животен циклус не се прифаќа како крај на животот (Erik H. Erikson 1959). Според Ериксон (1959). Оваа состојба се манифестира со чувство дека животот е краток, и дека не може да се започне од почеток со цел да се пробаат нови начини за постигнување на овој интегритет. Оваа состојба е често скриена позади маската на мизантропија, гадење или хронично незадоволство од одредени институции или луѓе. Незадоволство и гадење, всушност значи дека индивидуата се презира самата себе си.

Joan Ериксон (1982) вели дека староста бара од личноста да го собере и да се потпре на целото претходно искуство, додека ја одржува свеста и креативноста преку нов благодат. Често кај старите луѓе се јавува нешто што може да се нарече нескротливо. Ерик Ериксон таа нескротливост ја нарекува „непроменливо јадро“ или „егизистенцијален идентитет“, што подразбира интеграција на минатотото, сегашноста и иднината. Тој го наминува или го трансцендира своето јас и го потенцира присуството на меѓугенерациските врски (Joan M. Erikson, 1982).

Joan M. Ериксон во проширената верзија на „Животниот циклус комплетиран“ (Erikson, 1997) додава уште една деветта фаза на развој во староста, којашто се нарекува геротранцеденталност.

[1] Erik H. Erikson, Идентитет и животни циклус, 1959, стр. 114 – 115

1.2 Теорија за геротрансценденталност на Ларс Торнстам

Според Ерик Ерксон (1959, 1980), ако личноста не ја разреши успешно последната, осма фаза, се соочува со очај и страв од смртта. Доколку се случи позитивно разрешување, се јавува мудрост. Индивидуата која постигнува его интегритет, го познава истиот кај други личности коишто го постигнале. Не е дадено прецизно објаснување од страна на Ериксон за тоа што значи да се постигне мудроста и од кои квалитети таа се состои. Можно е, тој интуитивно да пристигнал до точката којашто се нарекува геротрансцендеталност. Ларс Торнстам (1989), земајќи ги предвид претходните теории, ја оформува теоријата за геротрансцеденталност. Направени се екстензивни експерименти и проучувања, при што се докажува дека оваа состојба на геротрансцеденталност се јавува кај голем број на стари лица.

Според Торнстам (2005), просветлувачката зрелост којашто го прати процесот на стареење, или поточно кажано процесот на живеење, може да се опише како пресврт во метаперспективата – од материјалистичка и рационална перспектива во космичка и трансцедентна, проследена со зголемување на задоволството од животот.

Развојот во геротрансцеденталноста ги вклучува следните промени:

- Зголемено чувство на космичко единство со духот на универзумот;
- Редефинирање на време, простор и објекти;
- Редефинирање на перцепцијата на животот и смртта и намаен страв од умирање;
- Зголемено чувство на афинитет со минатите и идните генерации;
- Намалување на интерес за површни социјални интеракции;
- Намалување на интерес за материјални добра;
- Намалување на самоцентрираноста;
- Зголемување на времето поминато во медитација.

Кога се искусува чувство на единство со духот на универзумот, тогаш личноста доживува дека е дел од текот на енергијата во космосот. Следствено, перцепцијата за времето и просторот би се промениле. Минатото, сегашноста и иднината заземаат нова форма. Тогаш почнуваат полека да се бришат границите помеѓу „мене“ и „тебе“ или помеѓу „нас“ и „нив“. Затворениот селф во личноста се заменува со космички селф, при што не е индивидуалниот живот, туку тоталитетот на

текот на животот е она што е важно. Зимајќи ги предвид ваквите промени, разбирливо е дека стравот од смртта ќе се намали и афинитетот кон минатите и идните генерации ќе се зголеми.

Според Левин и Томас (2000), геротрансцеденталноста се смета за последна фаза од развојот во животот, којашто се карактеризира со природно движење кон мудроста и созревање преку процесот на стареење. Теоретскиот концепт за геротрансцеденталноста вклучува три нивоа на онтолошка промена: космичкиот селф, нивото на селфот и нивото на социјални и индивидуални релации.

1. *Космичкото ниво*

   Ова ниво е дефинирано од пет карактеристики. Во првата промена минатото и сегашноста на личноста почнуваат да се спојуваат и се менува перцепцијата за времето и просторот. Втората промена се карактеризира со поврзаност со претходните генерации. Понатаму, постарите возрасни лица може да почнат да се доживуваат како дел од еден ланец, додека претходно се доживувале само како една алка. Трето, постои исчезнување на стравот од смртта и се јавува ново разбирање за тоа што значи живот и смрт. Односно, постарите возрасни лица ја гледаат бесмртноста на генетскиот ланец. Четвртата промена е во однос на мистеријата на животот. Постарите возрасни лица честопати ќе најдат нова димензија на разбирање и ќе ја прифатат непознатата, мистериозна димензија на животот. Следствено, изворите и темите на среќата се менуваат. Според зборовите на Торнстам (1997), нечија среќа се менува од големи настани во суптилни искуства, радост од доживување на макрокосмосот во сопствениот микрокосмос. Исто така, природата почнува да зазема важност во животот на старите лица, бидејќи се доживуваат себеси како интегриран дел од универзумот (Tornstam, 1997).
2. *Димензија на кохерентност*

   Димензијата на кохерентност, позната и како ниво на селфот, има пет дефинирачки карактеристики. Првата е соочување со самите себе си. Оваа карактеристика е обележана со откривање на аспекти од себе (и добри и лоши) што биле претходно скриени, при што следува редефинирање на личните карактеристики. Второ, се јавува намалување на самоцентричноста. Се губи доживувањето на себе си како центар на универзумот. Следно е повторното откривање на детето во себе и на детството. Враќањето и трансфигурацијата на

детството се својствени за оваа карактеристика. За многу стари лица, детството станува поживо како што тие стареат. Четврто, се појавува желба за самонадминување, односно се јавува промена од егоизам во алтруизам, или развој на самодоверба во доцниот живот. На пример, постои продолжување на грижата за телото без опсесија околу тоа. Последно, се развива интегритетот на егото. Оваа одлика се манифестира со сознанието дека парчињата од животната сложувалка формираат значајна целина. Исто така, постои зголемена потреба од осаменост во постигнувањето и одржувањето на оваа перспектива (Tornstam, 1997).

3. *Димензија на осаменост*

Димензија на осаменост, позната и како ниво на социјални и индивидуални односи, се карактеризира со пет одлики. Првата одлика е промената во важноста на социјалните контакти. Старите лица стануваат поселективни во однос на контактите и стануваат помалку заинтересирани за површни односи. Пропратно се појавува и зголемена потреба за осаменост. Оваа потреба за позитивна осаменост не е синоним за пасивно повлекување, туку повеќе се однесува на промената на важноста на социјалните врски. Тие стануваат повеќе селективни, ги исфрлаат активностите во кои нема содржина, преферирајќи литература или музика или неколку блиски пријатели. Сите овие дејствија се прават не затоа што немаат избор, туку по пат на сопствена слободна волја. Второ, се развива поголемо разбирање за разликите помеѓу селфот и улогите во животот. Преку ова се појавува еден вид на удобност заради разбирањето на неопходноста на улогите во животот, и потреба за истите да се остават зад себе. Трето, се појавува една состојба на еманципирана невиност. Ваквата невиност води кон зголемување на зрелоста, односно со можноста да се надминат бесмислените општествени норми. Четврто, постои тенденција старите лица да го намалат нивото на важност, кое им го придаваат на материјалните средства и да се разбере слободата која произлегува од неврзувањето за материјалните добра (Tornstam, 1997). На крај, има промена во својството на мудроста. Границите помеѓу правилното и погрешното, мудрото и немудрото, стануваат нејасни. Следствено, може да се појави надминување на дуалноста на правилно/погрешно. Ова се карактеризира кај старите лица преку воздржувањето од давање совети или помагање на други при донесувањето на одлуки (Tornstam, 1997).

Оваа теорија зборува за тоа дека внатре во човековата природа постои општа тенденција за геротрансцеденталност, којашто во суштина е универзална. Според Торнстам (2005), овој процес на движење кон трансцеденталност може да биде забрзан и попречен, но неговиот резултат е секогаш позитивен.

Повикувајќи се на тоеријата на Ериксон (1959), реминисенцијата, односно враќањето наназад на изживеаниот живот, може да се разбере како начин за интегрирање на елементите од минатото со цел да се обнови и стабилизира идентитетот. Следствено на ова, реминисенцијата е процес наназад, чија цел е да се создаде целовитост во животот, внатре во старата конструкција на светот каков што постоел. Теоријата за геротрансцеденталност, додава дека постои можноста овој процес да доведе до реорганизација и промена на идентитетот и начинот на којшто ја разбираме реалноста. Овој процес на реорганизација се однесува на промена наспроти стабилност. Во текот на животот на еден човек нејзината функција може да се смени, од стабилизирање на идентитетот во раните години, до промена на тоа како ја дефинираме реалноста.

Геротансцеденталноста укажува на трансцедентален пресврт во метаперспективата. Овој пресврт може постепено да почне да се развива од раната возраст и да го достигне својот врв во старата доба. Во двете теории, староста се смета за развоен процес кој во најдобра страна води кон поголема состојба на зрелост. Оваа состојба вклучува нова форма на задоволство од животот.

Оваа промена кај личноста вклучува насочување кон суптилни задоволства, прифаќање на мистеријата на животот, соочување со аспекти на личноста кои се и добри и лоши и пренасочување од егоизам кон алтруизам. Се јавува потреба да се напуштат улогите во животот и прифаќањето на селфот каков што е.

1.2.1 Критики кон теоријата за геротрансцеденталност

Иако теоријата на Торнстам е ветувачка, голем број на емпириски истражувања се неконзистентни во поглед на варијаблите кои придонесуваат за природната прогресија кон трансцедентност. Апстрактната природа на парадигмата е една од причините за оваа недоследност. Теоријата на Торнстам се потпира многу на источните мистични традиции и се оддалечува од западниот научен модел. Според

Ебел (2000), Торнстам ја дефинира геротрансценденцијата преку описи (т.е. метафори, паралели, итн.), при што се појавуваат потешкотии во реплицирањето на неговите истражувања. Другата критика е поврзана со генерализацијата на неговите истражувања, бидејќи најголем број од нив биле извршени во Шведска. Меѓутоа во последните години се спроведуваат многу истражувања поврзани со неговата теорија, и истите ја потврдуваат и ги нагласуваат нејзините примени во работата со стари лица.

1.3. Теорија на индивидуизација на Карл Јунг

Карл Јунг (1953) ја опишува колективната несвесност, повикувајќи се на фактот дека во нашиот ум се наоѓаат наследни предиспозиции кои се рефлексии на искуствата на претходните генерации. Колективното несвесно ги опфаќа структурите и предиспозициите коишто ги обединуваат генерациите со индивидуата. Границите помеѓу индивидуите, генерациите и местата не постојат. Можно е една личност да стапи во контакт со колективното несвесно преку медитација. Дел од идејата за теоријата за геротрансцеденталност, според Јунг (1953), произлегува од предавање на смислата и задачите во старосната доба, кои се доста различни од смислата и задачите во средната доба од животот. Тој вели дека во првиот дел од животот задачата е запознавање и социјализирање со општеството, додека во староста задачата е запознавање со самите себе си и колективното несвесно. Во еден дел ова може да се разбере како трансцедентална промена на дефинирање на реалноста. Јунг (1953) кажува дека е жално што развојните задачи во втората половина од животот не им се познати на голем дел од луѓето. Ги живеат животите со погрешна претпоставка дека продолжувањето на задачите од првата половина од животот понатаму е сè што постои. Како последица на тоа, многу луѓе се соочуваат со смртта како полуразвиени индивидуи, кои покажуваат знаци на депресија, очај, страв од смрт, гадење од себе си и други луѓе и чувство дека животот бил потрошен или недовршен.

Според Јунг (1953), смислата и целта на животот е селфот да се вклучи и да стане дел од универзалната целина. Старите лица, според него, треба да развијат духовен афинитет, при што ќе го обноват нивниот концепт за Бога. Како што вели Јунг:

> *„Не можам да дефинирам за тебе што е тоа Бог. Можам само да кажам дека мојата работа емпирично има докажано дека потои патерн на Бога во*

секој човек, и овој патерн ги има на располагање најголемите енергии за трансформација и трансфигурација на постоењето. Не само смислата на животот, туку и неговото обновување и неговите одредби зависат од свесната врска со овој патерн во колективното несвесно"[2]

Старите лица треба да се свртат навнатре со интроспекција и да се откажат од несоодветните ставови коишто ги имале во младоста, со цел да ја откријат смислата на животот. Земајќи го ова предвид, реминисценцијата е алатка којашто е природна и посакувана. Ова свртување навнатре не треба да се разбере како константна присутна состојба, туку како процес каде што некогаш старите лица се вклучуваат во него, па излегуваат од истиот.

Јунг (1969) верувал дека во старата доба се случува пресврт на спротивностите, односно промена во самата психа кај луѓето. Така, мажите го прифаќаат својот анима архетип како дел од себе, аналогно и жените го прифаќаат и интегрираат својот анимус архетип во себе. Јунг сметал дека ова е природен и нормален процес, при што деловите на личноста стануваат повеќе сплотени и обединети додека истата ја бара смислата на животот (Carl Jung, 1969). Внатрешните слики играат многу голема улога во животот на еден човек при контемплација и рефлексија, посебно при зголемувањето на годините и зачекорувањето во староста. Во оваа доба, според Јунг (1965), индивидуата почнува да ги остава мемориите да се одмотуваат пред окото на умот, принудувајќи се да се препознае себе си во внатрешните и надворешните слики на минатото. Ова има функција како подготовка за постоење во понатамошниот живот после смртта.

„Ако претпоставиме дека животот продолжува 'понатаму', не можеме да замислиме ниту еден друга форма на постоење освен психичка; зошто за животот на психата не е потребно време и простор. Психичко постоење, пред сè внатрешните слики со кои сме овде засегнати, го снабдуваат материјалот за сите митски претпоставки за живот после смртта, и го замислувам тој живот како континуитет во свет на слики. Така, психата може да биде тоа постоење во кое животот после смртта или земјата на мртвите се наоѓа." [3]

[2] Gerhard Adler, 2015, C.G. Jung letters, New York: Routledge стр. 216 – 217
[3] Carl Jung, 1967, Memories, dreams, reflections, London: Fontana Library , стр. 289

Процесот на индивидуација е во центарот на филозофијата на Јунг. Според Кети Готберг (2015), тој вклучува специфичен процес на диференцијација на архетипите, кој се одвива внатре во расправата помеѓу егото и селфот како свесна и несвесна потрага за духовна целовитост и исполнетост. Во втората половина од животот на луѓето, Јунг (1965) сметал дека е исклучително важно да се развие продлабочена самосвесност за постигнување на вистински значаен живот во старосната доба, без разлика колку неудобно ова спознание за себе и да биде. Според Корбет (2014), овој процес на индивидуација го зазема своето место во втората половина од животот. Најголемиот дар во старата доба е сврзувањето кон селфот. Во овој процес стегите на егото се опуштени и духовниот пулс расте поголем и појак. Јунг (1965) кажува дека како што ние стареееме, така Бог се подмладува. Тој кажува дека во „утрото“ на животот треба да се развие здраво его, додека во „попладнето“ на животот повикот кон селфот е оската кон нашата трансцедентност.

Лесли Савин и соработниците (2014) велат дека како што се повлекува егото, и колку повеќе личноста станува усогласена со селфот, таа почнува да прави избори за тоа како ќе го поминува времето и со кого. Тоа што ѝ давало ентузијазам претходно, може да исчезне и да се откријат нови задоволства. Препознавањето на патерни и на комплекси кои работеле во текот на животот на една индивидуа е белег на стареењето, при што може да се набљудува, препознае и научи за енергиите кои биле присутни во животот. Може да се реинтерпретираат животните искуства и препрочитаат наративите на сопствените животи (Leslie Sawin, Lionel Corbett , Michael Carbine, 2014)

> *„Колку помалку инсистира егото, толку повеќе старата личност станува посензитивна на нови форми кои излегуваат во свесноста од подлабоките слоеви на колективното несвесно. Овој процес почнува да негува метаноиа, или промена во ставови која создава ослободување и исцелување во цикличен процес. Тоа што Јунг го нарекува ‘развоен императив’; внатрешната сила којашто се наоѓа во секој човек и која ја привикува внатрешната промена, може да исплива во подоцнежните години со цел да ѝ помогне на старата личност да премине во нова фаза. Друга вродена функција, трансцедентната функција, односно психичкиот феномен на помирување на спротивностите*

може да се појави во доцната старост, обединувајќи ги поларитетите, при што се создава интегритет, автентичност и индивидуација.“ [4]

Личната рефлексија и свесноста како дел од старосната доба ја нудат можноста да се заокружи селфот преку трагањето за неизразени димензии од нашето битие. Според Корбет (2014), практично ова може да значи интровертните луѓе да станат екстровертни, да се започне креативно и артистичко изразување на себеси или какви било други промени. Креативноста може да биде форма на духовна практика којашто нѐ отвара кон било што и да сака да исплива, верувајќи дека постои нешто во нас кое што сака да биде слушнато. Ова ја ослободува личноста, го обновува животот и ѝ дозволува да ги открие неизживеаните аспекти. Креативноста помага да се „релативизира“ егото и да се појави чувство дека тоа учествува и е дел од поголема реалност, при што ѝ се предава на оваа проширена свесност.

1.4 Егзистенцијална теорија на Виктор Франкл – Логотерапија

Логотерапијата се означува како лечење преку пронаоѓање на значење или смисла. Нејзината цел е да ги донесе во свесноста на личноста духовните реалности и фактори, а не само инстинктивните. Концептот на логотерапија се потпира на три столба - волјата за значење, слободната волја, и значењето на животот. Преку слободна волја се означува човековата слободна волја, а таа е волја на финитно битие. Таа се однесува на слободата да се застане пред какви било околности и да се појават, а не се однесува на слободата на избор на околностите. Човекот е секогаш способен да даде отпор и да покаже храброст дури и во најлошите околности. Оваа способност на индивидуата да се одвои себе си дури и од најлошите услови е уникатна човечка особина. Преку неа човек може да се одвои себе си не само од ситуации, туку и од самиот себе си. Според Франкл (1969), тој има способност да го избере ставот кој ќе го има спрема себе си. Преку ова, тој всушност застанува наспроти своите соматски и психички детерминанти. Следствено, има слобода да го обликува својот карактер, и затоа човек е одговорен за тоа што ќе направи од себе си.

Да се заземе став наспроти своите психички и соматски феномени, значи да се издигне личноста над нивното ниво и преку овој акт се појавува можноста за отварање на нова димензија, духовната димензија. Во оваа димензија се наоѓаат и се

[4] Corbett L., 2013, Successful Aging: Jungian Contributions to Development in Later Life. Psychological Perspectives , стр. 10

сместени човечките феномени, односно човечноста во човекот. Главната смисла и тоа што се нарекува логос или дух, се наоѓаат внатре во оваа димензија. Желбата за светото го привлекува човек на ист начин како што го водат и привлекуваат инстинктите. Франкл (1969) ова го означува како ноодинаминка, односно како борба и стремеж за духовноста, кое се состои од влечење и одбивање истовремено. Светото Добро е тоа кое што ја задоволува неиздржливата потреба на психата за крајното значење или смисла.

Франкл гледа на човековото битие како состав од три димензии - тело, психа и дух, и треба да им се пристапи на сите три делови. Во суштина сите овие делови се едно, но целовитоста во човекот не може да се постигне без духовноста, како есенцијална основа во личноста.

Според Франкл (1969), човековите инстинкти и духовната димензија се концепти кои не можат да се измерат. Тие ги претставуваат двата фундаментално различни региони во целосната структура на човековото битие. Од една страна е соматското или телесното и психата, а од другата е духовната димензија. Јадрото е духовно и истото е обвиткано со слоевите на психосоматската димензија. Јадрото се индивидуализира и интегрира, и неговите феномени можат да бидат свесни или несвесни, но сржта на самата димензија лежи во несвесното. Франкл (1969) вели дека постои позитивна корелација помеѓу барањето на смислата и значењето и менталното здравје на човекот. Кога ова барање е пропратено со фрустрација, тоа води кон духовен дистрес. Следствено човек може да се самодистанцира и да се трансцедентира себе си. Духовното постоење Франкл го гледа преку термините слобода и одговорност.

> *„Човекот има способност да изгради простор на слобода помеѓу стимулусот што го притиска и неговиот одговор кон него, може да се одвои од таквата психолошка состојба и да влезе во ноолошката или духовната димензија. Слично и во себе трансцедентноста, која за Франкл е сржта на човековото постоење, човек може да се движи над и далеку од себе си, и да се протегне во свет којшто се наоѓа над неговото его.“* [5]

Примарната мотиваciска сила во текот на целиот животен циклус е стремежот да се најде значење во животот. Виталноста на човековиот живот во било која фаза

[5] Costello S. J., ,2015, MDPI, The Spirit of Logotherapy, стр. 8

зависи од тоа дали тој му дава значења и смисла. Постојат сè поголеми докази кои упатуваат дека кризата во старосната доба е всушност криза на значења. Промените и загубите некогаш се случуваат со поголем интензитет и предизвикот на старите лица е да создадат смисла во животот. Тие имаат потреба од значење и смисла во нивните животи со цел успешно да се справат со еродирањата и намалувањата кои стареењето ги носи со себе.

Значењето и смислата во животот не се измислуваат, туку се откриваат. Човек може да си назначи смисла во животот преку откривање на креативни вредности, или преку откривање на искуствени вредности, како што се искусување на доброто, вистинитото, или убавото, или преку спознавање на единственоста на едно човеково битие. Да се искуси едно битие како единствено, значи да се сака истото (Viktor E. Frankl, 1967).

Според Франкл (1984), дури и овие искуства да се невозможни, човек може да му даде смисла на животот и постоењето преку начинот на кој се соочува со неговата судбина или дистрес. Личноста може да увиди и пронајде и други вредности преку ставовите кон судбинското или неизбежното патење. Овие додатни вредности можат да ѝ дадат на личноста која е соочена со безнадежна ситуација, една последна можност да исполни и пронајде значење, а тоа е да ја открие вишата цел и вредноста на значењето на патењето (Viktor Frankl, 1984).

Старите лица треба да разберат како изворот на смислата во нивниот живот се менува и како да ги редефинираат нивните вредности и цели. Животот на едно лице не е никогаш без значење. Се работи за рефокусирање и пронаоѓање на ново разбирање на изворите и формите на тие значења. Логотерапијата гледа на староста не како фаза на стагнација и отсуство на значење, туку како фаза на нов раст и развој кој се карактеризира повеќе со „бидување“ отколку со „правење“. Според Бернис Неугартен и соработниците (1964), оваа нова внатрешност на личноста може да биде како златен рудник за нови значења кои чекаат да бидат откриени во оваа фаза од животот. Животните транзиции ни најмалку не го намалуваат значењето на животот. Животот содржи во себе значење во која било ситуација, сè до последниот здив.

Давид Гутман (2008) кажува дека, кога човек ќе влезе во старосната доба, треба да направи инвентар на неговиот живот. Старото лице треба да прави големо чистење колку што може почесто и да се ослободува од излишните работи коишто ги

има наталожено дотогаш, како што се: зависта, желбата за контрола и моќ, ароганцијата, омразата и детските ставови. Ова е вистинското време овие лица да се збогуваат со вишокот на багаж. Ослободувањето од ваквиот багаж му помага на човек да го живее својот живот со смисла и значење. Му овозможува на лицето да го одбере тоа што има значење и смисла, наспроти тоа што повеќе не е потребно. Почнувајќи со втората половина од животот, старите лица треба доброволно да ги остават позади себе објектите, социјалните статуси и дотогашните улоги кои ги играле (David Guttmann, 2008).

1.5 Преглед на Животот

Концептот на Роберт Батлер (1963) за преглед на животот придонесе во геронтологијата нова и моќна парадигма. Претставата дека периодот на транзицијата е погоден за спроведување на само експлорација и реинтеграција на селфот не е нова. Потребата да се реогрганизира селфот, како реакција на животната транзиција, е централен дел и во теоријата на Јунг за индивидуација. Според Јунг (1965), средната доба служи како тригер за пресврт на психолошките енергии од преокупација со надворешен успех кон нагласување на процесот на внатрешен раст и интеграција. За Батлер, Ериксон и Јунг актот на реорганизирање на селфот нуди ветување за успешна адаптација на барањата на процесот на стареење, вклучувајќи го и прифаќањето за сопствената смртност. Неуспехот да се направи горенаведеното, може да доведе индивиуата да се соочи со очај и депресија (Jeffrey Dean Webster, Barbara K. Height, 2002).

Прегледот на животот им помага на луѓето да научат повеќе за себе и за другите, и да станат повеќе човечни. Прегледот е континуиран рефлексивен процес кој започнува со детството и со развојот на автобиографската меморија. Може да се состои од три фази: фокусирање на тоа што било научено за себе во однос со другите; да се земе предвид дали тоа што било научено е сè уште релевантно; и препознавање што треба да биде задржано, навраќање на тоа што не е јасно, и отфрлање на тоа што повеќе не е потребно (Jeff Garland, Christina Garland, 2001).

Според Кимбл (1995) тој нуди конфигурација, мозаик на смислата во животот, и ја олеснува следната фаза којашто ја вклучува смртта. Им помага на старите лица да ја раскажат својата приказна, каде била и кои се, ги открива искуствата, околностите

и настаните во животот, кои се вклопуваат во рамката на погледот кон истиот, при што се интегрираат во одредена филозофија на животот. Прегледот на животот го зајакнува интегритетот кај старите лица, но некогаш може да резултира со очај и неспособност да се прифати сопствената судбина.

Преглед на животот се случува во најразлични форми. Повеќето од луѓето во текот на животот се вклучуваат во ваков преглед одвреме-навреме, но на неспецифичен и неструктуриран начин. Овој преглед може да стане повеќе фокусиран и интензивен во пригоди кога човек се соочува со некои транзиции или кризи. Понекогаш за време на ваков преглед се јавува желба за споделување на истиот со одредени лица, индивидуи или групи. Прегледот може да се случи моментално, со една или неколку кратки епизоди, и да донесе со себе неочекуван пресврт или личноста да достигне одреден вид на увид.

Батлер почнал да го користи прегледот на животот во работата со стари лица. Тој го претставува прегледот како процес кој природно се случува, како универзален ментален процес чии карактеристики се прогресивното враќање на свесноста кон минатите искуства и воскреснување на нерешените конфликти, при што овие повторно оживеани искуства можат да бидат реинтегрирани (Batler, 1963). Сето ова може да доведе до реорганизација и постигнување на мудрост и спокојство (Jeffrey Dean Webster, Barbara K. Height, 2002).

Од друга страна, ременисенцијата е адаптивна, поттикнува стабилност и конзистентност во однесувањето и помага во асимилација на нови искуства. Превртувањето на мемориите во умот во форма на уживање може да придонесе за олеснување на задоволства; да се прођде низ тоа што би можело да биде; да биде во форма на вежбање за тоа како идните акции би можеле да бидат различни од тие во минатото и интерпретирање на минатите настани на нови начини. Доколку се јавува опседнатост со негативните случки од минатото, овој процес може да биде деструктивен за менталното здравје, а со тоа личноста е спречена да продолжи понатаму.

Прегледот е посистематичен, отколку ременисенцијата. Има тенденција да се случува кога луѓето се соочени со донесување на есенцијални одлуки за иднината. Тогаш се градат и реконструираат настаните, се стават во перспектива, се размислува за минтото со цел да се постигне поефективно справување со иднината.

Во старосната доба кога иднината е кратка, овој процес е насочен кон пронаоѓање на лично значење и смисла и задоволство од приказната која го претставува животниот циклус (Jeff Garland, Christina Garland, 2001).

Целта на прегледот на животот кај старите лица е да се достигне интегритет. Како што вели Ериксон, да се прифати сопствениот животен циклус како единствен и како нешто што требало да се одвива на начинот на којшто се одвивало. Во целиот овој процес важен елемент е покајувањето. Главна цел е добивање на мудрост преку креативен акт на покајување.

1.5.1. Релевантни истражувања поврзани со преглед на животот

Ханаока Х. и Окамура Х. (2004) спровеле истражување со цел да ги истражат ефектите на преглед на животот врз квалитетот на самиот кај стари лица. Истражувањето било рандомизирано и контролирано и било спроведено врз 80 стари лица. Тие биле поделени во контролна и интервенциска група. Во интервенциската група биле спроведени групни прегледи на животот, а во контролната група имало дискусии за здравјето. Двете групи после дискусиите пополниле прашалници за задоволство од животот, самодоверба, депресија и безнадежност. Истите овие прашалници ги пополниле и после осум недели и после три месеци од дискусиите. Резултатите од анализата на коваријанса покажале статистички значајни разлики помеѓу двете групи во промените на скоровите за депресија ($p=0.04$) и безнадежност ($p=0.04$). Тие сугерираат дека групните прегледи на животот играат улога во помагање на развојната фаза во староста и поддржување на менталното здравје и имаат средни до долгорочни ефекти во оддржување и зголемување на квалитетот на животот кај старите лица. Во друго истражување биле испитувани посредувачкиот ефект на интегритетот/очајот во релација со простување и депресија кај стари лица и задоволството од животот (Elke Derdaele, Loren Toussaint, Evalyne Thauvoye, Jessie Dezutter, 2019). Ова истражување било спроведено на 329 стари лица кои пополнувале прашалници поврзани со горенаведените теми. Била откриена негативна корелација помеѓу простувањето и депресијата и дека постигнувањето на интегритет игра важна функција во оваа корелација. Резултатите покажале дека развојната задача на интегритет/очај е важен интерперсонален механизам, преку кој простувањето и

депресијата и задоволството од животот се поврзани. Исто вакво истажување било направено на 485 стари лица во Белгија, при што биле добиени истите резултати.

Роса Марина Алфонсо и сор. (2011) спровеле истражување при што го испитувале ефектот на ременисенцијата врз психолошката добросостојба и его интегритетот кај 90 стари лица со депресивна симптоматологија. Испитаниците биле поделени во три групи: експериментална група којашто вршела ременисенција, контролна група и контролна – плацебо група којашто правела техники на опуштање. Резултатите покажуваат дека само експерименталната група имала значајно зголемување на психолошката добросостојба и его интегритетот. Ова сугерира дека воведувањето на интегративни и инструментални ременисенции се важни терапевтски алатки за постигнување на добросостојбата кај старите лица. Во 1990 година било спроведено слично истражување во Дом за стари лица, при што се испитувала врската помеѓу ременисенцијата и прегледот на животот со его интегритетот. Добиените резултати покажуваат дека постои позитивна корелација помеѓу користењето на реминисенција за целите на прегледот на животот и високите скорови на его интегритет кај старите лица. Кристи М. Карлсон во 1984 година направила квалитативно експлоративно истражување на осум стари лица, при што се покажало дека прегледот на животот позитивно влијаел врз самодовербата и его интеритетот.

Користејќи податоци од две лонгитудинални студии на жени кои започнале во 1964 година биле добиени резултати од хиерарна регресија дека во едната група жените на возраст од 53 години, коишто ги разрешиле работите за кои се каеле во минатото, постигнале повисоки резултати на его интегритет на возраст од 62 години, и жените во втората група, коишто ги разрешиле работите за кои што се каеле на 62 години, исто така имале значајно поголеми резултати во однос на его интегритетот.

С. Фишмен во 1992 година спровела истражување на 115 стари лица со цел да ја испита поврзаноста на преглед на животот, его интегритетот и стравот од смртта. Добиените резултати покажале дека не постои значајна статистичка корелација на преглед на животот со его интегритетот, но покажале негативна корелација на прегледот на животот со стравот од смртта. Исто така, се покажало дека учесниците кои биле религиозни и духовни биле повеќе спремни за смртта отколку другите.

1.6 Духовност

1.6.1 Духовност и религија

Религиозноста и духовноста се составен дел од човековото искуство низ должината и ширината на човековата историја. Протегајќи се низ секоја категорија на човековото постоење, тие биле субјекти и објекти на уметност, музика, поезија, култура, војни, инспирација, аспирација, жртви, морал, посветеност, контемплација, конфликт и многубројни други човечки активности (Raymond F. Paloutzian, Crystal L Park, 2005).

Според Давид О. Моберг (2001), ниту едно од главните човечки општества не било без религија, барем сè додека модерната западна цивилизација не се појавила. Намаленото ниво на посетеност во црквите, синагогите, џамиите и други религиозни објекти од една страна, и зголемувањето на бројот на луѓето кои тврдат дека се агностици и атеисти, од друга страна, носи со себе претпоставка дека модерната цивилизација се движи кон нерелигиозност. Некои толкувачи на модерните култури веруваат дека дури и тие луѓе коишто тврдат дека се атеисти, имаат нивна сопствена религија и дека тие всушност ги „обожаваат“ боговите на технологијата, парите, материјализмот, сексот, самообожувањето итн.

Постојат многу дефиниции за религија, од тоа дека таа претставува верба во натприродна сила, моќ, или битие, пропратено со напори да се воспостави и одржи поволна врска со истите (Argyle & Beit-Hallahmi,1975), системи на верба во светото и вредности кои го објаснуваат мистериозното и непознатото и одговараат на теолошки прашања (Mol, 1976, 1983). Членовите во религиозните институции и групи, без разлика на големината, имаат различни нивоа на посветеност и интензитет. Преку служба, молитва, собири, вклученоста во ритуали, тие ја шират нивната верба и идеали. Системот на верба и обожавање е составен од организациски и групни активности, кои лесно може да се набљудуваат и истите се однесуваат на концептот религија, при што духовниот домен е најчесто имплицитно вклучен.

Духовноста е силно испреплетена во религијата. Таа е ретко разбрана во религиски неутрални термини. Моберг (1971) кажува дека духовноста е центарот на човековите внатрешни ресурси, нивната основна вредност околу која сите други вредности се фокусирани, централната филозофија на личноста – дали религиозна, антирелигиозна или нерелигиозна – која го води и влијае на однесувањето на истата.

Таа е нематеријалната и натприродната димензија на човековата природа. Повеќето луѓе веруваат дека духовноста му дава смисла на животот, помага при донесувањето на одлуки, и дека е неопходна компонента за здравје преку верба во самиот себе си, во живот после смртта, во натприродно битие и во добрината на сите луѓе.

Во едно истражување на Зинбауер и колегите (1997), за тоа како 346 индивидуи ја дефинираат религиозноста и духовноста, се добиле оценки кои ги довеле до три главни заклучоци. 1) Дека двата поими означуваат различни концепти. Религиозноста ги вклучувала организациските практики, како на пример, активностите во религиозниот објект и личните верувања, и посветеноста во системот на верување кој го застапува одредена религија. Духовноста била опишана како интегрирањето на личнте вредности и верувања во секојдневното однесување и преку искуствени термини како верба во Бога или повисока сила. Таа исто така била поврзана со мистични искуства. 2) Иако религиозноста и духовноста опишуваат два различни концепти, тие се скромно, но значајно поврзани и не целосно независни. Повеќето луѓе се сметале себе си дека се и религиозни и духовни истовремено. 3) Иако 93 проценти од учесниците се оцениле себе си како духовни, некои се оцениле како високо духовни, а ниско религиозни, а други како и двете. Следствено, повеќето верници му пристапуваат на светото преку личниот, субјективен, искуствен пат на духовноста, но се разликуваат во тоа дали ги вклучуваат организационите и институцијални верувања во нивниот идентитет за себе (David O. Moberg, 2001).

Според Ерил И Брацки (1995), холистичкиот пристап кон разбирањето на човековата добросостојба се фокусира помалку на посебните дефинирања на физичкото, менталното и духовното, а повеќе кон тоа како сите овие три димензии се испреплетени и не можат да се одвојат во реалниот живот. Улогата на духовноста е да биде интегративен елемент во животот на една индивидуа, не една димензија, туку интегративна димензија.

Целта зад сите религиозни ритуали и активности, идеално треба да биде будењето, негувањето и продлабочувањето на духовноста на луѓето, така што духовноста се смета за субјективен личен феномен кој се идентификува со однесување кое е во склад со верувањата, посветеност во верба, лична трансцедентност и исполнетост со смисла и значење. Духовноста успева да избегне прецизна и универзално прифатена дефиниција. Постојат многу обиди да се опишат

нејзините составни делови, но скоро секоја дефиниција има некој детал со којшто се разликува од другата. Сепак, и покрај ова постојат одредени точки на согласност и индикатори за нејзината вредност: некои од дефинициите се дека се однесува на јадрото на личноста и нејзиното внатрешно битисување (Cobb et. Al., 2012); духовноста вклучува поврзување на личноста со духовните димензии (Fitchett, 2002); вклучува трансцеденталност и чувство за нешто свето (Plante & Sherman 2001; Puchalski & Romer 2000, Swinton & Pattison 2010); духовноста се занимава во смислата и значењето на животот (Hodge, 2001); духовноста води кон умствен мир (Culliford 2001); духовноста е лична потрага за разбирање на одговорите на главните прашања за животот, значењето и за врската со светото или трансцеденталното (Koenig at al., 2000).

1.6.2 Духовност и емоции

Поврзаноста помеѓу емоциите и духовноста е интимна. Духовноста и религијата секогаш биле извор на длабоки емотивни искуства. Ватс (1996) прави разлика помеѓу два главни пристапи поврзани со улогата на емоциите во духовниот живот. Едниот е смирување на страстите и рамој на емоционална тишина, а другиот е негување на позитивни емоции и нивото значење во искуствата и ритуалите. Ален (1997) додава уште едно гледиште, каде што вели дека духовноста и емоциите се поврзани преку зголемена свесност за самите емоции и нивното креативно изразување.

Шлеиермахер (1799) ги пласира емоциите во центарот на свесното духовно искуство. Чувствувањето, според него, е централно. Понизноста, почитта, благодарноста, сочувството, каењето и ревноста биле опишани како главни елементи на духовните искуства. Тој на интелектуалните верувања гледа како премногу рационални и без спонтаност, и вели дека во сржта на духовноста треба да биде срцето, а не главата (Pruyser, 1967).

Емоциите поврзани со светото се оние за кои е поверодостојно да се појават во религиозни места и објекти, отколку во нерелигиозни. Ова не значи дека тие не можат да бидат искусени надвор од рамките и во нерелигиозни опкружувања. Емотивните искуства поврзани со светото имаат поголема тенденција да се појават преку духовни активности и практики, како обожавање, молитви и медитации. Потрагата по светото е основна одлика на духовноста и религијата (Hill et al., 2000). Термионот свето се

однесува на свето битие, свет објект, крајната вистина, или како и да е согледано од индивидуата (Hill et al., 2000).

Паргамент (1999) вели дека гледањето на духовноста како способноста да се проткаат и соединат со светото секојдневните искуства, цели, улоги и одговорности со светото, отвара нови полиња за емпириски истражувања. Понатаму, перцепцијата дека одредени делови од животот се свети, може да изнуди духовни емоции. Духовните емоции, како што се благодарноста, стравопочитта, љубовта и надежта најверојатно ќе бидат генерирани кога луѓето перцепираат светост во повеќе аспекти од нивниот живот (Raymond F. Paloutzian, Crystal L Park, 2005).

1. *Благодарност*

   Благодарноста Берточи и Милард (1963) ја дефинираат како подготвеност да се препознаат во сопственото искуство незаработение придобивки кои имаат вредност, додека Соломон (1977) ја дефинира како проценка на добивка пропратена со ставот дека некој друг е одговорен за истата. Во својата суштина благодарноста е емоционален одговор на подарок. Некои од најдлабоките искуства на благодарност се поврзани со вчудоневиденост и почит спрема универзумот и перцепцијата дека самиот живот е подарок. Мек Кулог, Емос и Тсанг (2002) откриле дека мерките на благодарноста позитивно корелираат со мерките на духовност. Ваткинс, Вудвард, Стоун и Колтс (2003) откриле дека цртата благодарност позитивно корелирала со внатрешна духовност, а негативно со надворешна духовност.

2. *Стравопочит и почит*

   Емоциите на стравопочит и почит се централни во духовните и религиозните искуства. Стравопочитта е темел на анализите на религиозните искуства на Ото (1917,1958). Според него, суштината на духовното обожување е преплавувачко чувство на величественост и мистерија во присуството на Светото, кое истовремено е фасцинантно и страшно. Овие спротивставени емоции на фасцинација и страв се суштината на духовната стравопочит (Wettstein, 1997). Робертс (2003) ја опишува стравопочитта како сензитивност за големината, пропратена со чувство на обземеност од објектот на истата. Соломон (2002) вели дека стравопочитта е пасивна, додека почитта е активна; да се биде погоден од стравопочит подразбира парализа, додека почитта води кон активна вклученост и одговорност кон објектот на почитување. Харди

(1979) открил дека стравопочитта не е емоција која често се појавува: стравопочитта, почитта и чудењето/зачуденоста се случуваат само кај седум отсто од религиозните искуства кои ги собрал, споредено со 21 отсто на пријавени чувства на среќа и радост и 25 отсто на мир и спокој. Келтнер и Хаидт (2003) понудија нов пристап кон стравопочитта. Според нивната дефиниција, искуството на стравопочит вклучува истовремено перцепирање на пространост (во моќ или во големина) и потребата за акомодација, што претставува неможност да се асимилира искуството во постоечките ментални структури.

3. *Вчудоневиденост*

   Вчудоневидената е уште една емоција која е значајно врзана со духовноста. Булкелеј (2002) ја дефинираше вчудоневидената како емоција предизвикана од средба со нешто ново, неочекувано, нешто што го погодува човек како интензивно, моќно, вистинито или убаво. Според него, вчудоневидената е значајна одлика на многу религиозни, духовни и филозофски традиции. Бранд (2001) нуди друга дефиниција која вели дека вчудоневидената е длабоко потресно искуство на позитивни емоции, каде што истовремено се појавуваат чувствата на чудење, радост, благодарност, интензитет, љубов и сочувство. Претставува отварање на срцето кон луѓе или кон сведочењето на некое длабоко искуство.

4. *Надеж*

   Надежта е една од трите големи теолошки доблести, заедно со вербата и хуманитарноста. Таа обезбедува одмор во тешки времиња, носи истрајност пред предизвиците и обезбедува уверување и радост. Постојат бројни истражувања кои укажуваат на бројните позитивни ефекти на надежта врз физичкото и менталното здравје (Snyder, Sigmon, & Feldman, 2002). Во моменталните истражувања надежта се поврзува со мотивација да се истрае во одредена цел, перцепција на одредени патишта до самата цел и надежта како реакција на постоењето на целта.

1.6.3 Духовни практики и ритуали

„*Ритуалот во основа е одреден патерн на однесување, односно однесување кое е структурирано, во спротивно не би било сметано за ефективно за која и да е цел наменето.“* [6] Ритуалите се есенцијални за духовноста и религијата. Иако духовноста е често поврзана со религиозните и мистичните искуства, есенцијален дел на експресијата на личната духовност е начинот на кој личноста се вклучува во јавно и приватно обожување. Додека искуствата на духовниот трагач не се под негова свесна контрола, духовните и религиозните практики се. Така, религиозните институции може да постават правила за тоа како, кога и каде ќе се одржат јавни служења и пракики. На ваков начин на ритуалот се гледа како на колективен феномен. Меѓутоа човековата желба за ритуал води кон создавање на индивидуални, самогенерирани церемонијални изразувања. Следствено, луѓето создаваат сопствени практики кои поверодостојно ги исразуваат нивните чувства и желби (Hine, 1981).

Ритуалот е начин на комуникација со натприродното, а истовремено со самиот себе си и со другите и затоа неговата улога е голема во духовниот домен кај човекот. Тоа е најчесто повик за викарна помош и утеха од божеството кога молителот не е во можност сам да се справи со околностите (Brown, 1994). Молитвата и обожавањето како практики се поклопуваат една со друга, и на двете се гледа како обиди за комуникација со Бога. За да ги разбереме подобро, можеме да го искористиме гледиштето на Вилијам Џејмс (1902) дека молитвата се однесува на секоја внатрешна комуникација или конверзација со силата која е признаена како Света. Оваа дефиниција во себе го содржи и концептот за обожување (Raymond F. Paloutzian, Crystal L Park, 2005).

1. *Обожување*

   „Природата на обожувањето го прави самиот овој чин доста зависен од објективизирани културни знаци и симболи кои пренесуваат заеднички значења на голем број на луѓе.“[7] Верувањето дека ритуалите поставени од религиозните институции се директно или индиректно мандати од Бога е еден елемент којшто ги спојува луѓето кои обожуваат. Групните пеења, хоровите и

[6] Paloutzian F.R., Park L. C.,(2005), Hanbook of the psychology of religion and spirituality, New York:Guilford Press, стр. 365

[7] [7] Paloutzian F.R., Park L. C.,(2005), Hanbook of the psychology of religion and spirituality, New York:Guilford Press, стр. 369

употребата на музички инструменти се најчести примери на ритуали и практики кои вклучуваат колективно обожување. Меѓутоа на личното и внатрешно ниво обожавањето ја зголемува посветеноста во личната вера. Според Клауснер (1961), постои повеќе во обожувањето од тоа дека е ритуал којшто придонесува за зголемување на верата. Тоа е особено значајна практика која носи храброст и сила во времиња на стрес. Робертс (1995) вели дека обожувањето може да ги олесни негативните ефекти од фамилијарните проблеми, разводи, стареење и други потешкотии. Прусер (1968) ги третира молитвата и обожувањето како прилагодливи и го опишува нивниот резултат како зајакнување на храброста, подигнување на духот, зајакнување на моралот, корегирање на ставови, ослободување на тензии итн.

2. *Молитва*

Молитвата е индивидуализиран ритуал (Janssen, de Hart, & den Draak, 1990). Иако секоја личност развива сопствен стил на молитва и молење во зависност од ситуацијата или нејзината цел, молитвата може да се анализира во три дела: вовед, средина, којашто е насочена кон целта, и заклучок (Buttrick, 1942, Heiler, 1932). Маге (1957) ја ритуализира молитвата нудејќи низа којашто започнува со обожување, односно глорификација. Понатаму следи исповедта, односно пречката на нечија душа, за да се покаже вистинската потреба од Бога. Последниот дел е главната цел за избраната молитва, најчесто петиција, но може да има и други потреби, како на пример, посредување. Харкнес (1948) го додава и времето како дел од овој ритуал. Најважното време за молитва е непосредно после будењето, заспивањето, пред оброци, во иррегуларни интервали во текот на денот итн. Крајот на молитвата најчесто завршува со скромно одобрување на моќта на божеството. Ова генерална формула за молитвениот ритуал е многу персонализирана и лична, во однос на содржината на која се однесува. Молитвата придонесува за добросостојбата на индивидуата. Саудиа и соработниците (1991) во истражување откриле дека таа има негативна корелација со загриженоста за здравјето и им помага на луѓето да се соочат со стресот од операции. Едно од истражувањата на Коениг и соработниците (1988) покажало дека молитвата претставувала голема поддршка во напорите за справување со промените и загубите кај старите лица. Овој ефект бил покажан и во однос на подобрувањето на бракови од страна на Грунер (1995). Полома и Галуп (1990) споровеле истражувања каде

што е пронајдена позитивна релација на молитвата со добросостојбата, задоволството од животот и смислата на животот.

3. *Релевантни истражувања поврзани со молитвата и ритуалот на молење*

Значаен експеримент е спроведен од страна на Бурд (1988) со цел да се истражи посредувачкото дејство на молитвата во главната болница на Сан Франциско. Сите пациенти коишто биле примени на коронарниот оддел во период од девет месеци, биле поканети да учествуваат во потенцијална двојно слепа студија. 393-те лица кои дале информирана согласност биле компјутерски рандомно распределени во група што ќе прима (експериментална група) и група што нема да прима (контролна група) молитви од страна на католички и протестантски христијани за време на нивното лечење во болницата. Ниту пациентите, ниту вработените, физичарите и директорот на проектот не знаеле кој е во која група. На секој пациент во експерименталната група му биле рандомно назначени три до седум посредувачи на кои им било дадено името на пациентот, информации за дијагнозата и општата состојба. Посредувачите се молеле секој ден за преживување, брзо оздравување, спречување на компликации и било што друго да мислеле дека ќе му донесе бенефит на пациентот, сè додека истиот не бил отпуштен од болницата. Експерименталната група и контролната група биле слични при пријавувањето во болницата, но кога проектот завршил, групата за којашто се молеле имала статистички значајни здравствени подобрувања, отколку контролната група која не била дел од молитвите.

Во слично истражување спроведено од Харис и соработниците во 1999 година, од 990 пациенти примени во коронарниот оддел во болницата Св. Лука во Канзас, 524 по случаен избор биле назначени во контролната група, а 466 во експериментална група, во која за секој испитаник се молеле пет лица од вкупно 75 волонтери. Ниту пациентите, ниту лекарите не биле информирани за истражувањето. На посредувачите им било кажано само првото име на пациентот, како и тоа дека треба да се молат за него секој ден во рок од 28 дена за негово брзо закрепнување. Врз база на 35 медицински мерки, пациентите за коишто се молеле, здравствено поминале за 11 отсто подобро од контролната група.

1.6.4 Духовност и простување

Енрајт и Којл (1998) велат дека простувањето треба да се разликува од помилување, изговор, заборавање или негирање. Тоа, исто така, треба да се разликува од сродни концепти, како што е помирувањето. Помирувањето вклучува во себе компонента на враќање на довербата во релацијата со другото лице, преку заемни доверливи однесувања (Worthington & Drinkard, 2000) и не е предуслов за простување. Филозофот Ј. Норт (1987) дава дефиниција за исконско простување, која вели дека простувањето се случува кога жртвата на интерперсоналната трансгресија е во состојба да гледа на агресорот со сомилост, добронамерност и љубов. Воринтон и колегите (1999), велат дека во чинот на простување, позитивните и емоциите базирани на љубов (емпатија, сомилост, симпатија и приврзаност) ги заменуваат негативните емоции што претходно ги чувствувале спрема агресорот. Простувањето значи личноста да престане да чувствува какво било барање за надомест. Тоа претставува нагласено лечење на мемориите (Bianchi, 1982). Простувањето поттикнува нов духовен и емотивен раст во личноста. Преку отпуштањето на обвинувањето, личноста ја ослободува заробената енергија која има непродуктивна улога во држењето на лутина која понатаму ќе се употреби за раст и развој. Простувањето е длабоко духовен и религиозен концепт кој припаѓа на разни вери и култури. Таа се означува како доблест, поттикнува емоции како сочувство и емпатија.

Психолошките истражувања покажуваат дека религиозната или духовната вклученост е позитивно поврзана со предиспозицијата да им се простува на другите (Roberts, 1995). Во пораните истражувања на оваа тема, Рокеах (1973) открил дека простувањето се наоѓа на многу висок степен на хиерархијата на вредности кај луѓето коишто пријавиле поголема вклученост во религиозните објекти, религиозноста, духовноста. Горсух и Хао (1993) откриле дека поголема мотивација за простување имаат религиозните и духовните луѓе, во споредба со другите, и истите давале големи напори за да му простат на некој и имале помалку причини за да им останат лути или да бараат надоместок од престапниците.

Постојат доста докази дека духовноста е позитивно поврзана со физичкото и менталното здравје. Истражувачите откриле поврзаност помеѓу кардиоваскуларната возбуда и лачењето на кортизол со „непростливите“ карактерни црти и мисли. Витвлиет и соработници (2001) им дале инструкции на учесниците во

истражувањето (студенти) да се впуштат во четири начини на размислување за одредена неправда којашто ја искусиле во минатото: 1) мисли за држење на лутина, 2) мисли поврзани со одмазда, 3) емпатични мисли спрема престапникот и 4) мисли на простување. Откриле дека кога испитаниците кои биле вклучени во *мисли и слики за лутина и одмазда*, истите пројавиле зголемувања во мускуларната тензија на лицето, кожно спроведување[8], срцебиење и крвен притисок. Кога се вклучувале во *слики на простување и емпатични мисли кон престапникот*, горенаведените реакции се намалиле. Овие физиолошки реакции биле во согласност со емоциите кои учесниците пријавиле дека ги искусуваат, додатно негативните слики продолжиле да се јавуваат и после завршувањето на овој процес. Потпирајќи се на овие откритија, Вивлиет и соработниците тврдат дека непростувањето и држењето на лутина, доколку се хронични, можат да предизвикаат пад на физичкото здравје, поконкретно во зголемувањето на ризикот од кардиоваскуларни болести. Интервенциите дизајнирани да им помогнат на луѓето во процесот на простување се покажало дека ја подобруваат психолошката добросостојба, давајќи намалена анксиозност и депресивни симптоми, како и зголемена самодоверба и надеж (Enright & Coyle, 1998).

Постојат многу докази кои упатуваат дека како што луѓето стареат, така полесно простуваат и држат лутина (Girard & Mullet, 1997). Според Карстенсен (1995), како што луѓето стареат, нивните цели полека се менуваат од ориентирани кон иднината во ориентирани кон сегашноста. Со препознавањето дека годините што им се преостанати од животот сè повеќе се намалуваат, старите лица стануваат помалку мотивирани да одржуваат бројни релации со понизок квалитет и се свртуваат кон одржување на мали пријателства.

1.6.5 Духовност и стареење

Духовноста се сосотои од врска или конекција којашто ги надминува сензорните перцепции. Оваа врска, како и да е перцепирана од личноста, е проширена и оди над и надвор од неговото битие. Холмс (1982) ја дефинира духовноста како капацитет на човекот за поврзување со она што ги надминува сетилните феномени. Личноста го перципира ова како зголемена или проширена свесност, којашто е независна од неговиот труд, и којашто ја продлабочува свесноста за себе, светот и другите (David O. Moberg, 2001).

[8] Претставува индиректна мерка на активноста на симпатетичниот систем во релација со емоциите и намерите

Роџерс (1976) вели дека главната функција на религијата е да ја обезбеди смислата на животот. Како што луѓето навлегуваат сè подлабоко во подоцнежните години од животот, така почнуваат да се запрашуваат дали ја исполниле нивната животна судбина или не, следствено овие прашања ја наведуваат лучноста да се осврне кон духовноста и религијата. Бијанчи (1984) ја нарекува старосната доба уште и духовно патување или духовен процес, заради важноста којашто ја зазема духовноста во животот на старите лица. Старите лица се соочени со духовни задачи, како соочувањето со смртноста, борбата со значењето на патењето и барањето прошка и помирување.

Како што луѓето стареат, престојната смрт станува сè поверојатна. Реализацијата дека човек не станува помлад, може да придонесе лицата да се свртат кон духовноста и да ја интегрираат во нивниот живот сè повеќе и повеќе, посебно оние лица кои не биле толку посветени во помладите години. Херман Ј. Лутер (1967) вели дека оваа тенденција кон духовноста извира од стравот од смртта и дека ова гравитирање всушност значи барање на утеха и разбирање на неизбежниот крај на човековиот живот.

Духовноста во старосната доба им помага на лицата да пронајдат значење во животот и истото да го одржат. Вербата се јавува во соочувањето со конечноста на постоењето и бесконечната мистерија на животот и смртта. Треба да се пронајде причина за постоење, и сите треба да имаат сила на којашто ќе се повикаат, нешто што ќе им помогне да го гледаат сопствениот живот како значаен. Во спротивно, колку и да се задоволени сите физички потреби, личноста ќе биде оставена со чувство на безначајност и без смисла (David O. Moberg, 2001).

Со процесот на стареење доаѓаат значајни загуби. Тука се вклучени и намалените социјални врски заради смрт на блиските луѓе. Пензионирањето само по себе претставува загуба на претходната улога, а пропратно можно е да се случи и значаен физички пад или болест, кои би го спречувале старото лице да функционира независно. Може да се појават чувства на ниска самодоверба, загуба на љубов и губење на вредноста во контактите со другите, а сето ова може да доведе до депресија и немир. Единствениот извор на компензација се духовноста и религиозноста. Човековиот одговор скоро во секоја култура за проблемите на беспомошност и губење на контрола, гледајќи во историјата наназад, бил свртувањето кон духовноста.

1.7 Задоволство од животот

Луѓето отсекогаш се прашувале што е тоа што го прави животот добар. Научниците коишто ја истражуваат субјективната добросостојба, претпоставуваат дека есенцијалната состојка на добриот живот е тоа самата личност да си го сака и да ѝ се допаѓа нејзиниот живот.

Човековата природа е таква што тој секогаш ја проценува својата животна ситуација. Можеби е можно да се каже дека аспирацијата на секој човек е да ги постигне своите желби и цели и постигнувањето на истите води кон задоволство од животот. Задоволството од животот е централен аспект на човековата добростостојба. Тоа е мултидимензионален концепт поврзан со психолошките состојби и условите од животната околина. Речникот на Вебстер (1977) го дефинира задоволството како акт на задоволување или состоја на задоволство, задоволство од посед или уживање; да се задоволат и исполнат целосно барањата, желбите или посакувањата.

Според Волман (1973), задоволството од животот е исполнувањето на есенцијалните услови и посигнување на посакуваниот крај. Задоволството од животот не лежи во должината на деновите, туку во тоа што ќе направиме со нив. Човек може да живее долго, а да добие малку од животот, така што задоволството не се наоѓа во бројот на годините (Bartlett, 1977). Тоа е степен на задоволство од сопствениот животен стил (Хамилтон, 1995).

Овој концепт го подразбира исполнувањето на потребите во животот како целина и прифаќање на животните околности. Субјективната добросостојба и задоволството се дефинирани како когнитивните и афективните евалуации на личноста за сопствениот живот. Овие евалуации во себе содржат емотивни реакции на настани и когнитивни судови за задоволство и исполнетост. Следствено, овој поим е широк концепт кој се состои од искусување на позитивни емоции, ниски нивоа на негативни расположенија, и високо задоволство од животот (Shane J. Lopez & C.R. Snyder).

Задоволството од животот било истражувано преку призмата на перспективите за квалитетот на животот, субјективната добросостојба и социјални индикатори. Динер и колегите (1984) спровеле истражувања на оваа тема, при што го дефинирале задоволството како процес на когнитивен суд во кој индивидуата го проценува квалитетот на нејзиниот живот врз база на сопствен сет на критериуми.

Задоволството од животот не е лесно разбирлив концепт, па затоа постојат многубројни дефиниции за истиот. Според Ендру (1974), задоволството од животот е крајниот исход на човековото искуство. Тоа е проценка на вкупните услови на постоење, којашто се базира на споредбата помеѓу стремежите на личноста и реалните достигнувања. Задоволството од животот е динамичен процес којшто трае низ текот на целото постоење (Brown, 1981). Тоа генерално го подразбира уживањето коешто личноста го добива од животот (Telman & Unsal, 2004).

Според горенаведеното, може да се види дека задоволството од животот е еден комплексен индекс на прилагодувањата на личноста, перцепцијата на проблемите, ставовите спрема животот и настаните и интеракција во текот на животниот циклус. Следствено, да се биде вистински задоволен и стимулиран од животот, личноста треба да биде внатрешно задоволна. Индивидуата може да биде среќна само кога таа реално ќе ги процени сопствените способности и потенцијали и во однос на таа проценка ќе развие реални очекувања од себе си. Задоволството од животот ги претставува идеите кои индивидуата ги поседува за нејзината субјективна добросостојба и квалитетот на настаните, кои се дел од нејзиниот живот (Dikmen, 1995). Ги вклучува размислите на луѓето за нивниот живот како целина, вклучувајќи фактори, како тоа дали ги постигнале нивните цели, дали се во добра положба и дали генерално се чувствуваат среќни.

> *„Тоа е состојба на чувствување на задоволство во сопствениот организам, која е крајната цел којашто луѓето се стремат да ја постигнат. Без задоволството од животот, се јавува дисхармонија во селфот, чувство на празнина, нелагодност и безначајност. Ова води кон криза во идентитетот и вредностите.“* [9]

1.7.1 Теории за задоволство од животот

Многу терории се предложени за задоволството од животот и истите може да бидат поделени во три групи: 1) теории за задоволување на потребите и целите; 2) тоерии на процеси или активности; 3) теории на генетски и карактерни предиспозиции.

[9] UKEssays. November 2018. Definition Of Life Satisfaction Psychology Essay, https://www.ukessays.com/essays/psychology/definition-of-life-satisfaction-psychology-essay.php?vref=1, пристапено на 04.07.2021

Теориите за задоволување на потребите велат дека намалувањето на тензијата (задоволувањето на биолошките и психолошките потреби и елиминацијата на болката,) води кон среќа. Претставници на овој пристап се теоријата на Фројд за принципот на задоволство (1933/1976) и теоријата на Маслов за хиерархиски потреби (1970). Омодеи и Веринг (1990) откриле дека степенот на којшто биле задоволени потребите на индивидуата е позитивно поврзан со степенот на задоволството од животот. Движењето кон посакуваната состојба или исполнувањето на одредена цел води кон добросостојбата на личноста. Хигинс (1987) вели дека разидувањето помеѓу идеалниот селф и сликата за моменталниот селф води кон искусување на негативни емоции. Овие теории велат дека намалувањето на тензијата и задоволувањето на биолошките и психолошките потреби и цели води кон среќа.

Некои автори велат дека луѓето се најсреќни кога се вклучуваат во активности кои се на исто ниво со нивните вештини и способност. Кантор и колегите (1996) ја нагласуваат важноста за активна вклученост во животните задачи. Тие откриле дека социјалното учество е предикатор за задоволството од животот кај стари лица. Шелдон, Рајан и Рејс (1996) откриле дека луѓето биле најсреќни во деновите кога се вклучувале во активности заради забава и уживање. Теориите за целите се согласуваат дека имањето на цели и нивното исполнување се релијабилни индикатори за добросостојба. Луѓето коишто имаат цели, имаат поголема тенденција да бидат повеќе енергични, да искусуваат позитивни емоции и да имаат чувство дека животот е значаен (McGregor & Little, 1998). Теориите за потреби и теориите за активности велат дека субјективната добросостојба се менува како што се менуваат условите во животот на индивидуата. „*Други теоретичари велат дека постои елемент на стабилност во нивото на задоволство кај луѓето, којшто не може да биде објаснет преку стабилноста на условите во животот. Тие велат дека субјективната добросостојба е под силно влијание на стабилните карактерни диспозиции*.“[10] Субјективните судови за добросостојбата се резултат на когнитивните и емотивните реакции на животните околности. Заради променливата состојба на околностите, при што некогаш се стабилни а некогаш не, истражувачите ја истражувале моменталната и долготрајната добросостојба. Динер и Ларсен (1984) од спроведените истражувања откриле дека иако емоциите во текот на денот флуктуираат, индивидуите имаат карактеристичен емотивен одговор на разновидни ситуации и животни околности.

[10] Snyder C.R., Lopez S.J.(2002). Handbook of positive psychology.New York: Oxford University Press. стр.67

Овие емотивни одговори се умерено до силно стабилни низ подолги периоди на време.

Коста и Мек Кри (1988) пријавиле релативно стабилни коефициенти за афективните компоненти на субјективната добросостојба во период од шест години. Овие резултати ги упатиле теоритичарите да предложат дека луѓето се адаптираат на промените во животот и се враќаат на биолошки одредените „точки“ или „нивоа на адаптирање“ (Headey & Wearing, 1992). Динер, Сандвик и Сејдлитц (1993) откриле дека стабилноста на субјективната добросостојба можела да се спореди помеѓу луѓе чии приходи се качувале, намалувале или останале исти во текот на период од десет години. Слично, Коста, МекКри и Зондерман (1987) пријавиле дека луѓето коишто живееле во стабилни околности, не биле постабилни од луѓето кои доживеале големи животни проблеми.

Како некој пристапува кон непријатните и пријатните информации, и како луѓето ги процесираат истите, влијае на субјективната добросостојба и задоволство. Одредени луѓе се навраќаат и присетуваат на пријатните аспекти во животот повеќе од други луѓе. Слично, одредени когнитивни диспозиции, како надеж (Snyder et al., 1991), диспозицијата кон оптимизмот (Scheier & Carver, 1993) и очекувањето за контрола (Grob et al, 1999) влијаат врз добросостојбата и задоволството. За чувството на среќа во животот не е важно само какви сме, туку и како размислуваме за сопствените животи.

1.7.2 Фактори кои влијаат на задоволството од животот

1. *Демографски фактори*

   Силната асоцијација помеѓу темпераментот и субјективната добросостојба не значи дека настаните и околностите се незначајни во однос на истата. Вилсон (1967) покажал дека и карактерот и демографските фактори корелираат со задоволството од животот. Во последните години истражувачите ги категоризирале разните демографски корелати на добросостојбта (Diener et al., 1999) и добиените резултати го донеле до следните заклучоци: 1) демографските факотри, како што се: возраста, полот и приходот, се на некаков начин поврзани со добросостојбата; 2) дека овие ефекти се обично мали; 3) откриле дека повеќето луѓе се умерено среќни, така што

демографските фактори се разликуваат помеѓу тие што се умерено и тие што се многу среќни. Диенер и соработниците (1999) даваат совет во однос на напредувањето на ова поле, при што тврдат дека треба да се проучуваат посебните компоненти на добросостојбата, односно „среќата“ не е само една работа. Вилсон (1967) заклучил дека физичкото здравје корелира со задоволството од животот. Оваа корелација многу зависи од тоа дали се земени субјективни или објективни оценки за здравјето на личноста. Сопствените мерки за здравјето корелираат високо со задоволството, додека објективните ниско. (Watten, Vassend, Myhrer, & Syversen, 1997). Перцепцијата којашто луѓето ја имаат за задоволството е позначајна отколку објективните мерки за истата. Други демографски карактеристики, кои корелирале позитивно со задоволството, биле брачниот статус и духовноста или религиозноста. Следствено, одговорот на тоа дали демографските фактори влијаат на добростостојбата, зависи од целите и вредностите на луѓето, карактерот и културата.

2. *Културни фактори*

Културниот фактор исто така придонесува за задоволството и добростостојбата (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Долго време се сметало дека самодовербата има универзално влијание врз задоволството. Меѓутоа кроскултуралните истражувања откриваат дека самодовербата е многу позначајна за задоволството од животот во индивидуалистичките општества, како САД, отколку во колективистичките општества, како Индија (Diener & Diener, 1995).

Сух и сорботниците (1998) откриле дека во колективистичките општества испитаниците ставале акцент на тоа како фамилијата го оценувала нивниот живот, додека во индивидуалистичките општества испитаниците ставале акцент на личната емотивна среќа. Приходите биле поважни во однос на добросостојбата во побогатите земји, отколку во посиромашните (Diener & Biswas-Diener, 2002). Се покажало дека богатите нации во просек се посреќни од сиромашните, но влијанието на придонесите врз задоволството е поголемо во сиромашните општества, каде основните физички потреби се незадоволени. Влијание врз задоволството од животот има и културата. Ова влијание се гледа преку поставените емотивни норми и ставовите за тоа дали специфични

емоции се соодветни и посакувани (Eid & Diener, 2001). На пример, испитаниците во Латинска Америка ги оцениле позитивните емоции како високопосакувани и навистина искусуваат повеќе од истите. Спротивно, луѓето во источноазиските култури повеќе ги прифаќаат негативните емоции и искусуваат повеќе од истите. Следствено, културата може да има значајни влијанија врз нивоата на задоволството од животот и врз причините за истата.

3. *Социјални врски*

Најголемо влијание врз субјективната состојба имаат врските со фамилијата и пријателите, односно социјалните врски. Всушност, висококвалитетни социјални релации се предуслов за високо задоволство од животот (Diener & Seligman, 2002). Диенер и Елигман откриле дека ниту една индивидуа не била екстремно среќна без добри релации со луѓето. Улогите на брачниот статус и задоволството од фамилијата исто така имаат влијание врз добросостојбата на луѓето. Односно, луѓето коишто се во брак пријавиле дека се повеќе среќни и задоволни од животот, во споредба со тие коишто не се во брачна врска, разведени или раздвоени (Diener et al., 1999). Слично, разводот на брачните партнери има негативни последици врз добросостојбата на децата (Gohm, Oishi, Darlington, & Diener, 1998). Лукас и неговите колеги нудат резултати од лонгитудинални студии кои покажуваат дека промената на брачниот статус може да биде одлучувачки фактор за задоволството од животот. Следствено, промените во социјалните релации можат да влијаат врз задоволството.

1.7.3 Духовноста и задоволството од животот

Духовноста и духовните ставови ја зачувуваат и зајакнуваат самодовербата, содавајќи чувство на цел и значење во животот, го зголемуваат чувството на спокој и надеж (Jacobsson and Lexell 2016). Резултатите од истражувањата покажуваат дека голем дел од популацијата во светот е на некаков начин испреплетена и поврзана со религиозните и духовните верувања, и дека истите играат голема улога во многубројни аспекти од животот, посебно менталното здравје. Генерално, луѓето со поголеми религиозни и духовни верувања искусуваат помалку депресија, анксиозност и стрес во животот (Moreira-Almeida et al. 2014). Во многу истражувања била земена

предвид важноста на духовноста како есенцијална компонента во секојдневниот живот на човекот и нејзиното влијание врз физичките, социјалните и психолошките димензии на истиот (Puchalski et al. 2014).

Имањето на духовна перспектива во животот може да влијае на оптимизмот и нивото на задоволството во животот кај индивидуата. Пронајдено е дека духовноста и религиозноста се позитивни предиктори на задоволството и добросостојбата во животот, иако резултатите низ студиите не се целосно конзистентни (Kim-Prieto and Miller, 2018). Поголемо позитивно оценување на нивните животи имаат тенденција да даваат луѓето кои искусуваат поголема конекција и упатување од повисока сила, односно луѓе кои пројавуваат одредено ниво на духовна и религиозна вклученост во нивниот живот (Vishkin et al., 2016, 2019; Ramsay et al., 2019). Луѓето одржуваат позитивни емоции во сопствениот живот и покрај сите негативни околности кои се случуваат преку чувството на конекција со повисока сила, со другите, и генерално со животот. Религиозната и духовната вклученост се покажало дека позитивно влијаат на животот на личноста преку зајакнување на нејзините внатрешни и социјални ресурси (Lim and Putnam, 2010). Дополнително, духовните верувања и практики се најчесто позитивно поврзани со задоволството од животот (Koenig and Larson, 2001). Верувањата пропратени со силно убедување, без разлика дали тие се однесуваат на постоењето или непостоењето на Бога, може сами по себе да имаат делотворен ефект и да ја подобрат благосостојбата преку намалување на когнитивната дисонанца. Кога има отсуство на субјективна сигурност, постои можност луѓето да искусат психолошка тензија, за којашто ќе бидат мотивирани да ја намалат (Kitchens and Phillips, 2018). Ова може да претставува една од причините за фактот дека кога се направила споредба помеѓу силата на верувањата на нерелигиозните и религиозните индивидуи, и двете групи изјавиле слични нивоа на добросостојба (Galen & Kloet 2011).

За да се разбере подобро улогата на духовноста врз задоволството од животот, многу е важно да се земе предвид како овие термини се вкоренети во различните култури. Грахам и Краун (2014) искористиле голема дата на податоци од 160 земји, и откриле општа позитивна корелација помеѓу религиозноста и задоволството од животот со културната одреденост на истите. Односно, во култури со ниско ниво на религиозност, бидувањето на духовен или религиозен план, немало големо влијание врз задоволството од животот, наспроти културите со високо ниво на религиозност.

Постојат и истражувања кои воопшто не пронашле конекција помеѓу духовноста и задоволството од животот (Kirkpatrick and Shaver, 1992; Mak et al., 2011), што го покренува прашањето дали постои директна врска помеѓу верувањата и ставовите на индивидуата, како и ставовоите кон религиозноста и духовноста, и нејзиното задоволство од животот.

Што се однесува до афективната димензија на задоволството од животот, пронајдените наоди се исто така различни. Ламберт и соработниците (2009) откриле дека некои практики, како што е молењето, позитивно придонесуваат во поттикнувањето на позитивни состојби, како што е благодарноста. Неодамнешните истражувања ја нагласуваат улогата којашто ја имаат духовните емоции врз добросостојбата на личноста (Van Cappellen et al., 2016). Овие истражувања ја нагласуваат улогата на духовноста и религиозноста во индукцијата на позитивни емоции (Fredrickson, 2002). Понатаму, Рамзи и соработниците (2019) велат дека можеби постои друг важен механизам кој би можел ја објасни врската помеѓу духовноста/религиозноста и добростостојбата. Тој механизам е емотивната регулација, којашто се состои во контролата на емотивните состојби. Дел од духовните и религиозните верувања воедно е и ставот дека луѓето треба да ги преиспитуваат емотивните настани, при што истите би биле повеќе навикнати на когнитивно преоценување. Оваа хипотеза неодамна е потврдена од истражувањата на Вишкин и соработниците (2016) на индивидуи кои припаѓаат на различни религии.

Едно од можните објаснувања за неконзистентните наоди во истражувањата е различната операционализација на овие конструкти и во разновидните инструменти кои се користат за нивното мерење. Религиозноста и духовноста се различно дефинирани и мерени низ истажувањата. Неколку исти, но и различни индикатори на религиозност и духовност се поврзани со задоволството од животот, што би можело да придонесува барем делумно за мешаните докази.

1.7.4 Задоволството од животот во старата доба

Задоволството од животот, како што е компонента на личната добросостојба, така е и важен дел од процесот на стареењето. Тоа може да биде поврзано со чувството на контрола коешто го имаат старите лица. Дури и животните настани кои се многу стресни, може да имаат мал негативнен ефект на индивидуата ако таа чувствува дека има некаков избор (Krause, Jay, & Liang, 1991). Тоа што е клучно за

задоволството од животот и што изгледа дека е повеќе важно отколку објективните мерки во скоро сите случаи, е перцепцијата на контрола врз ситуацијата којашто ја има личноста.

Може да се каже дека постојат многу фактори коишто влијаат на задоволството од животот кај старите лица. Здравјето на старите лица, како и нивната економска состојба, нивото на учествувањето во активности и настани се важни детерминанти за задоволството од животот. Нивото на нивното задоволство не зависи само од процесот на сареење, туку и од нивната способност да се адаптираат на промените кои доаѓаат со истото. Ваквата адаптибилност бара способност за справување со промените со минимална повреда врз нивното психолошко и физичко здравје. Дополнително на сето ова, врз добросостојбата влијаат и нивоата на исполнетите очекувања на индивидуата во животот, нивните успеси, падови и тешки моменти, социјалните врски, животниот стил и нивото на прифаќање на настаните и околностите. Следствено, старите лица кои подобро можат да се адаптираат и справат со условите, би искусиле поголемо задоволство од животот.

Многу геронтолози тврдат дека старите лица кои искусуваат поголемо задоволство од животот се оние кои се чувствуваат среќни и задоволни во однос на нивното минато и сегашноста и уживаат во позитивните социјални врски и контакти. Согледно на сето ова до сега, јасно е дека задоволството од животот, покрај тоа што е мултидимензионално, мора да ги земе предвид животните искуства на индивидуата, како таа се чувствува и како го интерпретира сопствениот живот.

1.8 Релевантни истражувања во областа на задоволството од животот и духовноста кај старите лица

Lindanor Jaco Chaves & Claudia Aranha Gil (2014) ја истражувале поврзаноста на концептите за духовност кај старите лица со квалитетот на животот, при што користеле квалитативно-квантитативно истражување. Биле употребени полуструктурирано интервју, социјално-демографски прашалник и WHOQOL (Bref, SRPB, Domain VI). Резултатите се обработени преку SPSS програмата и преку дескриптивна анализа на податоците. Добиените резултати покажале дека постои врска помеѓу квалитетот на животот и духовноста. „Врската помеѓу духовноста и старата доба се одвива преку капацитетот да се издржат лимитациите, потешкотиите и загубите кои се својствени за процесот на стареење, при што начинот на живеење на

духовен живот е хетероген, но сите имаат заедничко признавање на важноста и значајноста на духовноста како потреба за квалитетен живот во старосната доба.“

Joanna Malone & Anna Dadswell (2018) ја истражувале поврзаноста на религијата, духовноста/ вербата со позитивното стареење. Биле направени две фокус групи, кои ги сочинувале вкупно 14 учесници на возраст од 63 до 92 години. Дискусиите биле снимени со аудиозапис на кој била направена транскрипција. Тематска анализа на записите била направена за да се утврдат клучните теми. Биле идентификувани вкупно пет теми. Добиените резултати покажуваат дека духовноста/ религиозноста имаат повеќе улоги во секојдневниот живот на старите лица како извор на сила, утеха и надеж во тешки времиња и како извор на чувство на припаѓање.

Razia Saleem & Dr. Kr. Sajid Ali Khan (2015) го истражувале влијанието на духовноста врз задоволството од животот кај стари лица. Истражувањето било спроведено на 100 лица на возраст од 50 до 65 години. Биле користени: Скала за духовен став, развиена од Hussain et al. (2011) и Скала за задоволство од животот развиена од д-р Аша Гупта (2001), која содржи пет супскали. Добиените резултати се статистички обработени преку линеарна регресија. Овие резултати покажуваат дека духовноста има влијание врз задоволството од животот и добросостојбата кај старите лица.

Khadijeh Roushani (2012) ја истражувала врската помеѓу религиозните верувања и задоволството од животот со стравот од смртта кај старите лица. Ова истражување е спроведено на 120 лица, користејќи кластерска селекција на примерок. Им биле зададени Прашалникот на Ариан за религиозност и задоволство од животот и Скалата на Лестер за страв од смртта. За обработка на резултатите биле користени Пирсонов коефициент и регресивна анализа. Добиените резултати покажуваат негативна корелација помеѓу религиозните верувања и стравот од смртта, односно дека лицата со посилни религиозни верувања имаат помал страв. Негативна корелација била пронајдена помеѓу задоволството од животот и стравот од смртта, односно колку е поголемо задоволството од животот, толку се намалува стравот.

Mina Taghiabadi, Ali Kavosi, Seyed Reza Mirhafez, Mahrokh Keshvari, и Tayebe Mehrabi (2017) ја истражувале врската помеѓу стравот од смртта, од една страна, и духовните искуства и задоволството од животот, од друга страна. Тие спровеле истражување од дескриптивно аналитички дизајн на 190 стари лица кои ги посетиле

здравствените центри во Иран. Учесниците пополниле три прашалници, вклучувајќи го Прашалникот за духовни искуства од 16 ајтеми, Прашалникот за индекс на задоволството од животот на Вуд и Шифор од 13 ајтеми и Прашалник за страв од смртта на Аминпур којшто се состои од 27 ајтеми. Биле пресметани Пирсонов и Спирманов коефициент на корелација и била пронајдена значајна позитивна корелација помеѓу духовните искуства и задоволството од животот ($r=0.2$, $p<0.05$), значајна негативна корелација помеѓу духовните искуства и стравот од смртта ($r=-0.184$, $p< 0.05$), и значајна негативна корелација помеѓу стравот од смртта и задоволството од животот ($r=-0.2$, $p<0.05$).

Paul Wink & Michele Dillon (2002) спровеле лонгитудинално истражување каде што го проучувале духовниот развој во текот на животот. Вкупно 290 учесници заземале место во истражувањето, но земајќи ги предвид отпаѓањата на многу учесници и смртната стапка, 189 останале. Сите овие поминале низ длабински интервјуа четири пати во возрасната доба. За обработка на резултатие била користена двонасочна АНОВА. Добиените резултати покажуваат дека духовноста се развива и се зголемува во текот на животниот циклус, посебно во втората половина од возрасната доба, при што овој процес е појак кај индивидуи кои имаат комбинација на неконвенционалност, интроспекција, саморефлексија и увид и кои искусиле тешкотии во текот на животот . Истражувањата покажуваат дека духовниот развој не се случува во вакуум и дека овој процес е комплексен, разновиден и универзален.

Била истражувана улогата којашто ја имаат личните духовни верувања и религиозните социјални активности врз задоволството од животот кај вдовици во старосната доба. Во истражувањето на Christina M. Neill & Arnold S. Kahn (1999) учествувале 51 резиденти во Дом на пензионери коишто пополниле прашалници за лични духовни верувања, задоволство од животот и религиозни социјални активности. Десет од овие учесници биле интервјуирани за нивните духовни и религиозни активности и верувања. Иако интервјуата покажале дека и духовните и религиозните верувања значајно влијаеле на задоволството од животот кај овие лица, квантитативните обработки донеле резултати дека само религиозните социјални активности влијаеле на задоволството од животот. Религиозните активности им помогнале на старите лица да се соочат и да ги надминат тешките моменти во животот, сила да ги одржат пријателствата, и начин на којшто можат да придонесат кон општеството.

Khadeeja Munawar & Omama Tariq (2018) спровеле истражување со цел да ја откријат врската помеѓу духовната интелигенција, религиозноста и задоволството од животот кај стари лица од муслиманска вероисповед во Пакистан. Биле регрутирани 100 стари лица (n = 50 мажи; n = 50 жени) преку техники за едноставен случаен примерок. Стандардизирани прашалнии биле искористени за собирање на податоците. Анализата на истите била спроведена користејќи Пирсонов коефициент и т-тест. Резултатите покажале значајна корелација помеѓу духовната интелигенција, религиозноста и задоволството од животот. Половите разлики биле земени предвид за време на истражувањето и резултатите се валидни и за двата пола.

Додатно била истражувана врската помеѓу задоволството од животот и духовната интелигенција и психолошкиот капитал кај старите лица. Psychological Capital is defined as „an individual's positive psychological state of development“ (Fred Luthans, et al., 2007) which is characterized by having high levels of HERO; the four elements of Hope, (Self-)Efficacy, Resilience, and Optimism. Методот на истражување бил дескриптивен и корелациски. Примерокот се состоел од 180 стари лица кои престојувале во Дом за стари лица. Од овој примерок од 123 индивидуи биле избрани по случаен избор. Податоците биле собрани преку употреба на прашалници кои понатаму биле анализирани преку употребата на Пирсонов коефициент и Тест на повеќекратна регресија. Резултатите покажале дека компонентите на духовната интелигенција и психолошкиот капитал значајно влијаат врз задоволството од животот ($P<0.01$), додека перцепцијата и поврзаноста со универзумот и надежта предвиделе поголеми промени во задоволството од животот кај старите лица ($P<0.01$). Добиените резултати покажуваат дека дел од задоволството од животот може да биде предвидено од духовната интелигенција и психолошкиот капитал, односно надежта, отпорот, оптимизмот и самоефикасноста. Со цел да се подобри добросостојбата кај старите лица, потребно е овие димензии да бидат промовирани.

Boris Miha Kaučič, Bojana Filej, Barbara Toplak Perović, Marija Ovsenik (2016) спровеле истражување за да откријат дали духовниот фактор е важен елемент за задоволството од животот кај старите лица. Духовниот фактор вклучувал два индекса; самодоверба и слика за себе и духовност. Самодовербата била истражена преку прашалникот на Розенберг, сликата за себе и духовноста биле проучувани преку оценување на варијаблите (чувство на инфериорност, прифаќање на надворешен изглед, значењето и смислата во животот, медитација и молитва), а задоволството од

животот преку скала за мерење на истиот (Satisfaction with life scale, SWLS). Истражувањето било базирано на кванититативна методологија и во форма на неекспериментален метод. Големината на примерокот била базирана на пропорционала стратификација според големината на популацијата (65год. и нагоре) според податоците на Статистичкото биро во Република Словенија. Во истражувањето биле вклучени 1064 стари лица. Добиените резултати биле обработени преку користењето на т-тест и компаративна анализа на повеќекратен р-фактор. Тие покажуваат дека индексот на самодовербата и сликатата за себе и духовноста се силно поврзани со задоволството од животот. Следствено, духовниот фактор е важен елемент за задоволството од животот кај старите лица.

Vicky Genia и Barbara Ann Cooke (1998) спровеле истражување за врската помеѓу духовната зрелост и задоволството од животот во мултиетнички и религиозно разновиден примерок на жени во стара доба. Духовната зрелост била мерена преку супскалите на духовна поддршка и духовната отвореност од Ревидираниот индекс за духовни искуства. Резултатите покажале дека задоволството од животот било позитивно поврзано со духовната поддршка и отвореност.

Било направено истражување екстремно стари лица над сто години на Барбадос со цел да се испита врската на улогата на религиозноста во адаптација и справување и задоволството од животот. Susan Archer, Farley Brathwaite и Henry Fraser (2008) спровеле квалитативно истражување со длабински интревјуа на 25 лица. Резултатите откриваат дека религиозноста и духовноста биле интегрален дел од животот на учесниците. Високите нивоа на овие димензии биле позитивно поврзани со успешна адаптација и справување со околностите, и со задоволството од животот кај испитаниците.

Sajid Mehmood Alvi, Muhammad Tahir, Saira Bano (2021) спровеле истражување со цел да ја откријат поврзаноста помеѓу религиозноста, духовноста и задоволството од животот. Учествувале 150 стари лица кои престојувале во Пакистан. Биле уотребени скалата за религиозна ориентација, духовната скала и скалата за задоволството од животот. Резултатите покажуваат дека религиозноста и духовноста имаат позитивна корелација со задоволството од животот. Линеарната регресија покажува дека религиозната ориентираност и духовноста значајно го предвидуваат задоволството од животот.

Fereshteh Ahmadi Lewin и L. Eugene Thomas (2008) ја истражувале врската помеѓу геротрансцеденталност и задоволството од животот. За таа цел го користеле пристапот на наратива на животот и тематски полу структурирани интервјуа. Резултатите покажале дека постои врска помеѓу геротрансцеденталноста и задоволството од животот. Во друго истражување на Jing-Jy Wang ,Yun-Hsuan Lin и Ling-Yu Hsieh (2011) биле испитувани ефектите на геротрансцеденталната перспектива врз депресијата и задоволството од животот кај стари институционализирани лица. Бил спроведен експеримент со пре - пост група, каде што преку процес на рамндомизација старите лица биле поделени во интервенциска и контролна група. Интервенциската група била имплементирана во експерименталната група, која имала средби еднаш неделно во текот од осум недели, во времетраење од 60 минути, каде што се зборувало за геротрансцеденталната перспектива. Во текот на осумнеделниот период 35 учесници од експерименталната група и 41 учесник од контролната група го завршиле истражувањето. Податоците биле собрани една недела пред да започне истражувањето и една недела после интервенциите за двете групи. Инструментите кои биле користени се: Скалата за геротрансцеденталност, Геријатриска скала за депресија и Скала за задоволството од животот. Податоците биле анализирани преку употреба на paired т-тест, Вилкоксон тест, МекНемар тест и анализа на коваријанса. Резултатите од пре и пост тест скоровите на Геротрансцеденталната скала и Скалата на задоволството од животот биле значајно зголемени во експерименталната група ($p = 0.000$). Средната вредност на скорот за депресија во експериметналната група покажал мало, но не значајно намалување. Меѓутоа значајни пост тест разлики биле пронајдени помеѓу групите во однос на геротрансцеденталната перспектива, депресијата и задоволството од животот. Резултатите укажуваат на тоа дека после учеството во геротрансцеденталната група за поддршка, задоволството од животот се зголемило, а депресијата се намалила кај старите лица.

Eun-Kyoung и Othelia Lee (2008) спровеле истражување со цел да се разбере мултидимензионалниот аспект на религијата, духовноста и добросостојбата. Учествувале 145 стари лица со азиско-американско потекло. Со цел да се измери поширок опсег на духовноста и религиозноста, бил искористен Тестот на мултидимензионалните мерки на религиозноста и духовноста на Фетцер (1999). Резултатите покажале дека употребата на религиозни техники за справување била

поврзна со задоволството од животот. Поголемото практикување на простување придонесувало за подобрување на задоволството од животот и самоефикасноста кај старите лица. Религиозната поддршка била асоцирана со намалена депресија и зголемена добросостојба.

J. M. Tomás, P. Sancho, L. Galiana & A. Oliver (2016) ја истражувале предиктивноста на духовната димензија на задоволството од животот додека ги контролирале другите компоненти на успешно стареење. Податоците биле добиени преку cross-sectional истражувачки дизајн, од 224 стари лица во Шпанија. Биле земени два структурални модели со две различни мерки за духовност и резултатите ја поддржале улогата на духовноста во успешното стареење. Генерално задоволството од животото кај старите лица било силно поврзано со индикаторите и духовноста била предикатор за добросостојбата кај истите.

Претходните истражувања истакнаа дека духовните верувања придонесуваат за психолошката добросостојба кај старите лица, но има малку наоди кои ги прегледуваат ефетите на духовноста врз задоволството од животот кога здравјето се влошува и луѓето стануваат кревки. Во едно вакво истражување Sarah E. Kirby, Peter G. Coleman, Dave Daley (2004) регрутирале 233 стари лица во Британија, со цел да ги испитаат горенаведените ефекти. Учесниците пополнувале прашалници кои ги администрирал соодветен интервјуер. Резултатите покажале дека степенот на кревкоста има негативен ефект врз психолошката добросостојба кај лицата. Обратно, духовноста била силен предикатор на задоволството и ги ублажувала негативните ефекти од кревкоста врз психолошката добросотојба на лицата. Ова истражување покажува дека духовноста е извор за одржување на задоволството од животот.

Секое човечко битие е единствена и неповторена целина во просторот и времето. Преку горенаведените истражувања се гледа дека индивидуата како целина е во голема мера под влијание на духовниот фактор, којшто ѝ овозможува на личноста да живее исполнет и квалитетен живот и во староста. Треба да бидеме свесни дека стареењето и старата доба се искусуваат различно и на единствен и уникатен начин од секого, така што потребно е да се посвети одредено внимание на задоволството од животот во старата доба, земајќи го предвид целиот опсег на елементи, причини и последици.

II МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Тоериите укажуваат на тоа дека старосната доба е период од животот којшто е полн со развојни задачи. Имено, теоријата на Ерик Ериксон и теоријата на Јунг нудат увиди за тоа низ кои развојни процеси поминуваат индивидуите во старата доба. Според Ериксон, во последната фаза се развива мудроста и задоволството од животот таков каков што бил. Доколку постои недостаток или губиток на развој на интегритет, личноста е преплавена со несвесен страв од смрт и безнадежност. Оваа состојба, според Ериксон (1959), е често скриена позади маската на гадење или хронично незадоволство од одредени институции или луѓе. Јунг сметал дека во втората половина од животот на луѓето е исклучително важно да се развие продлабочена самосвесност за постигнување на вистински значаен живот во старосната доба.

На овие две теории се надоврзува теоријата за геротрансцеденталност, којашто вели дека зрелоста којашто го прати процесот на стареење, или поточно кажано, процесот на живеење може да се опише како пресврт во метаперспективата – од материјалистичка и рационална перспектива во космичка и трансцедентна. Таа се смета за последната фаза од развојот во животот, којашто се карактеризира со природно движење кон мудроста и созревање преку процесот на стареење (Lewin & Thomas, 2000). Слично, Франкл вели дека старите лица треба да научат како да ги редефинираат нивните вредности и цели и да разберат како изворот на смислата во нивниот живот се има сменето. Се работи за рефокусирање и пронаоѓање на ново разбирање на изворите и формите на тие значења. Староста не се гледа како фаза на стагнација и отсуство на значење, туку како фаза на нов раст и развој кој се карактеризира повеќе со „бидување“ отколку со „правење“.

Лицата во старата доба неминовно се соочуваат со голем број на предизвици и промени. Задачи кои водат кон поголемо, помало или отсуство на задоволството од животот кај старите лица. Тоа е комплексен индекс на прилагодувањата на личноста, ставовите спрема животот и настаните, перцепцијата на проблемите и настаните на интеракција. Следствено, за се биде вистински задоволен и стимулиран од животот, личноста треба да биде внатрешно задоволна. „*Тоа е состојба на чувствување на задоволство во сопствениот организам, која е крајната цел којашто луѓето се стремат да ја постигнат. Без задоволството од животот се јавува дисхармонија во*

внатрешниот и надворешниот селф, чувство на празнина, нелагодност и безначајност."[11]

Ерол и Брачки (1995) велат дека холистичкиот пристап кон разбирањето на човековата добросостојба се фокусира помалку на посебните дефинирања на физичкото, менталното и духовното, а повеќе кон тоа како сите овие три димензии се испреплетени и не можат да се одвојат во реалниот живот. Улогата на духовноста е да биде интегративен елемент во животот на една индивидуа.

Духовноста и религиозноста отсекогаш биле присутни низ историјата на човекот. Таа има многу дефиниции, но воедно била опишана преку искуствени термини, како верба во Бога или повисока сила, или интегрирањето на духовните вредности и верувања во секојдневното однесување. Шлеиермахер (1799) го пласира емоциите во центарот на свесното духовно искуство. Чувствувањето, спред него, е централно. Понизноста, почитта, благодарноста, сочувството, каењето и ревноста биле опишани како главни елементи на духовните искуства. Тој на интелектуалните верувања гледа како премногу рационални и без спонтаност, и вели дека во сржта на духовноста треба да биде срцето, а не главата (Pruyser, 1967).

Постојат многубројни истражувања за тоа како духовноста влијае врз повеќе аспекти од живеењето, врз добросостојбата, здравјето, задоволството и квалитетот на самиот живот. Откако се утврди дека расте популацијата на старите лица наспроти младите, процесот на стареење го привлече вниманието и стана предмет на истражување и дебата. Староста и духовноста се теми што долго време биле далеку од центарот на научни дискусии. Духовноста или потрагата по смислата на животот отсекогаш се гледала како нешто во спротивна насока од рационалноста на науката, додека староста се сметала само како последна фаза од животот. Признанието од Светската здравствената организација за важноста на духовноста за квалитетот на животот доведе до вклучување на овие теми при проценка и унапредување на здравјето во сите фази и возрасти. Проучувањата за поврзаноста помеѓу духовноста, здравјето, квалитетот на животот и староста се сè уште на почеток и за да се разбере овој феномен, неопходно е да се погледне не само во квантитативната анализа на

[11] UKEssays. November 2018. Definition Of Life Satisfaction Psychology Essay, https://www.ukessays.com/essays/psychology/definition-of-life-satisfaction-psychology-essay.php?vref=1, пристапено на 04.07.2021

податоците, туку да се погледне подлабоко, квалитативно, во значењето на духовноста, емотивната вклученост и искуствата кај постарите луѓе.

Така, оваа студија се спроведува за да се истражи поврзаноста на духовноста со задоволството од животот кај старите лица во Република Северна Македонија. Да се добијат податоци како таа е искусена од страна на овие индивидуи и како тие влијаат врз квалитетот од животот кај истите. Инспирацијата за ова истражување е поттикната од набљудувањата на старите лица и спонтани долги разговори со истите. Притоа, испливаа бројни прашања поврзани со темата, меѓу кои и прашањето за тоа како да им се помогне на овие индивидуи полесно да го пројдат овој развоен период. Се надевам дека резултатие од оваа студија ќе дадат поголеми увиди за горенаведените теми, а воедно и потенцијални начини за полесно соочување со развојните задачи во оваа доба од животот со која се соочуваат старите лица, и со која ќе се соочат сите идни генерации. Ова истражување има за цел да ги надополни постоечките истражувања на темата духовност и како таа влијае врз квалитетот на животот, а воедно да послужи и како проверка на веќе постоечките истражувања на оваа тема.

2.1 Проблем на истражувањето

Со оглед на тоа дека ова истражување е од мешан карактер, се генерираа повеќе истражувачки прашања. Во однос на квантитативниот дел од истражувањето, беше поставен следниот проблем*: Дали духовноста е поврзана со нивото на задоволството од животот кај старите лица во Република Северна Македонија?* Додека во квалитативниот дел од истражувањето беа поставени следниве истражувачки прашања: *Како ја искусуваат старите лица духовноста и како таа се развивала во текот на нивниот живот? Дали тие искуства придонесуваат за поголемо прифаќање на минатото и помирување со животот таков каков што бил, водејќи кон поголмо задоволство од истиот?*

2.2. Цел и карактер на исражувањето

Целта на ова истражување е да се испита дали духовноста влијае на задоволството од животот кај старите лица, а земајќи ги предвид теоретските рамки на кои се базира ова истражување, дали тоа води кон позитивно стареење и разрешување на последните развојни задачи со кои се соочуваат овие лица. Истражувањето ќе биде насочено кон испитување на значењето на духовноста кај

старите лица, и кон чувствата, емоциите и духовните искуствата кои тие ги имале во текот на нивниот живот, и како тие влијаат врз задоволството од животот кај истите.

Карактерот на ова истражување е дескриптивно-експлоративен, квантитативен и квалитативен. Да се проникне подлабоко во темата духовност и личното значење кое ѝ ја придава индивидуата и како тоа значење, доколку постои, влијае на задоволството од животот во старата доба. Дали параметрите на духовноста како вербата, надежта, ритуалите и емотивна поврзаност со натприродното влијаат врз успешно завршување на последната фаза од Ериксоновиот модел. Дали вербата во нешто повисоко води до поголемо прифаќање на околностите во минатото, со помирување на настаните и поголема внатрешна исполнетост и задоволство од животот.

2.3 Задачи на истражувањето

Ова истражување, водено од горенаведените истражувачки прашања, ги генерираше следниве задачи:

- Да се осознае што старите лица подразбираат под темата духовност и како ја искусуваат и доживуваат истата;
- Да се осознае како духовноста се развивала низ текот на нивниот живот;
- Да се осознае дали духовноста е поврзана со задоволството и квалитетот од животот кај старите лица и каква е таа поврзаност.

2.4 Хипотези

Во однос на квантитативниот дел од истражувањето, беа поставени следните хипотези и потхипотези, кои произлегоа од проблемот на истражувањето кој гласи: Дали духовноста е поврзана со нивото на задоволството од животот кај старите лица во Република Северна Македонија?

Хипотеза 1 : Зголемено ниво на духовност кај старите лица води кон зголемено ниво на задоволство од животот.

Потхипотеза 1: Постои статистички значајна корелација помеѓу доменот на духовноста и домените за задоволството од животот.

Потхипотеза 2: Постои статистички значајна корелација помеѓу некои од аспектите на духовноста и некои од домените за задоволството од животот.

Водејќи се од конструктивистичката парадигма на квалитативното истражување, не беа поставени хипотези на истражувачките прашања поврзани со квалитативниот дел од студијата. Односно, водејќи се од теоретската рамка и природата на поимите на истражувањето, оставив темите и концептите сами да испливаат од содржината на интервјуата кои беа анализирани.

2.5 Дефинирање на варијабли

Во однос на квантитативниот дел од истражувањето, беа дефинирани две варијабли: духовност и задоволство од животот. Духовноста е дефинирана како барањето на смислата во животот и поврзување со светото преку религиски и нерелигиски искуства и таа е независна варијабла. Задоволството од животот за целите на ова истражување е дефинирано како индивидуалната перцепција за квалитетот на животот и таа ја претставува зависната варијабла.

Во квалитативниот дел од истражувањето беа пронајдени пет категории, односно варијабли и истите беа квантификувани и поставени на ординална скала од 1 до 5, којашто укажува на степенот на поседување на варијаблите (1 - воопшто не, 2 - малку, 3 - умерено, 4 - претежно, 5 - во голема мера). Варијаблите кои беа идентификувани во квалитативната обработка се следниве: ритуали и практики, емоции и натприродно, поврзаност со натприродното, животни околности и социјални врски.

2.6 Методи и техники на научно истражување

Квантитативните методи традиционално функционираат во рамките на позитивистичката парадигма. Врз основа на онтолошката позиција на објективна мерлива реалност, истражувањата во оваа област користат техники во согласност со ова гледиште со цел да стекнат одредено знаење. Квантитативната анализа и објективното мерење се обидуваат да ги идентификуваат причинско-последичните односи помеѓу факторите од интерес. Квалитативните истражувачи тврдат дека постојат истовремено повеќекратно изградени реалности, што значи дека идентификацијата на независната реалност не е ниту остварлива, ниту пожелна

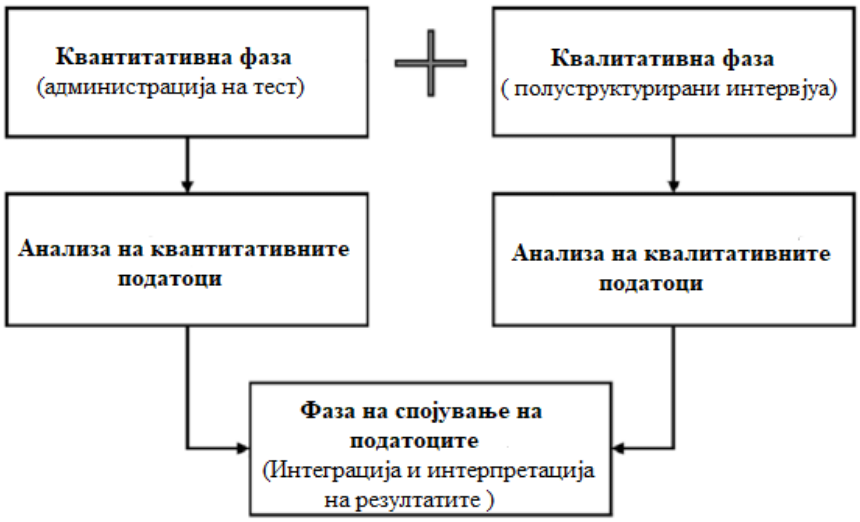
(Johnson & Onwuegbuzie, 2004). Задачата на истражувачите од оваа перспектива не е да се идентификуваат генерализирани обрасци на причина и последица, туку подлабоко да се разбере субјективното искуство. Меѓутоа во последните години се појавува нов правец на истражување, којшто ги спојува квантитативниот и квалитативниот пристап. Таканаречените мешани методи на истражување генерално се дефинираат како истражување кое вклучува најмалку еден квалитативен и еден квантитативен метод (Greene et al., 1989). Овој пристап може да даде подлабоко разбирање на една тема преку додавање зборови /слики на броеви и обратно преку додавање на броеви на одредени зборови, обезбедувајќи поголема можност да се сфати комплексноста на човечкото искуство (Doyle et al., 2009). Пристапот на мешаниот метод оди подалеку од едноставно подобрување на слабостите на секој од индивидуалните методи на истражување, и води кон генерирање на ново и подлабоко разбирање преку наменска интеграција на двата пристапи. Следствено, интеграцијата на овие пристапи води до создавање на нови знаења, недостижни преку традиционални методи сами по себе (Creswell & Plano-Clark, 2011).

Духовноста и задоволството од животот се комплексни поими кои во себе содржат палета на аспекти, вредности и состојби. Користејќи го квантитативниот пристап кон оваа тема, би значело потпирање на самоевалуацијата на учесниците и нивната субјективна проценка. Од друга страна, постои претпоставката и опасноста дека секој учесник несвесно ќе си даде поголеми оценки, додека други би се оцениле реално за горенаведените теми. Тука се појавува потребата за квалитативниот пристап кон истражувањето, пристап којшто ќе помогне да се изнесат богати искуства за тоа како луѓето ја перципираат својата добросостојба и како ја доживуваат духовноста. Кои емоции и искуства се будат одвнатре и со кој интензитет? Како тие искуства влијаеле врз одлуките коишто требало да ги донесуваат во животот? Дали вербата сама по себе придонесува за поголемо задоволство во истиот? Дали не е случајно што одредени учесници даваат одредени нереални оценки во тестот, и дали треба да се истражи подлабоко нивната состојба за да се дојде до одговори? Земајќи ги предвид сите овие прашања, беше донесена одлуката оваа студија да го заземе пристапот на мешаното истражување, при што беа инегрирани квантитативниот и квалитативниот пристап.

Конкретно ова истражување го користи таканаречениот конвергентен паралелен дизајн. Овој дизајн се карактеризира со истовремено прибирање на

податоци преку двата метода, додека резултатите од истите се интегрираат во фазата на анализа. Се користи за да се добијат различни, но комплеметарни податоци за ист проблем на истражување. Односно паралелно се собираат квантитативните податоци и квалитативните податоци . Понатаму се обработуваат посебно податоците собрани преку двата метода, и во последната фаза се интегрираат и интерпретираат истите. Интеграцијата во ова истражување се одвиваше преку квантификување на квалитативните податоци и спроведување на корелација помеѓу квантификуваните податоци и податоците собрани преку кванититативниот метод, односно во овој случај резултатите од тестот за задоволство од животот на Светската здравствена организација. Имено, се бара конвергенција, дивергенција, противречности или други односи помеѓу двете групи на податоци. Приказот на овој методолошки дизајн е даден во Табела 1.

Табела 1: Приказ на конвергентен паралелен дизајн



Филозофска основа

Во 1980-те се појавува филозофската теорија на критичкиот реализам, и од нејзиното формирање се користи во општествените науки како филозофска рамка на истражување. Оваа перспектива ги спојува позитивистичките и конструктивистичките идеали во една филозофска рамка. Таа се формирала како резултат на недостатоците на овие два пристапа од една страна, и признавајќи ги нивните јаки страни, од друга страна. Реалноста според критичкиот реализам се состои од три слоеви кои се меѓусебно поврзани. Со цел да се генерира одредено знаење, треба да се копа низ овие слоеви. Работите коишто се гледаат на површината се само одраз на меѓусебната игра

на различните слоеви на реалноста и варијаблите кои се наоѓаат таму. Овој правец уште се нарекува и длабок реализам заради тоа што истражувањата одат подалеку од емпириските слој, со цел да се разберат процесите и механизмите кои водат до феноменот којшто е набљудуван. Оваа перспектива се залага за тоа дека искуствата постојат во одреден историски и социјален контекст и дека не може да се апстрахираат од него. Имено, критичкиот реализам вели дека постои фундаментална реалност внатре во овој контекст и дека таа влијае на сите аспекти на искуството. Следствено, проблемот на истражувањето на оваа студија, т.е. поврзаноста на духовноста со задоволството од животот, се наоѓа во рамките на оваа перспектива. Односно, може да се спроведе истражувањето со цел да се добијат подлабоки разбирања за улогата на општествените и индивидуалните конструкции (квалитативната фаза) и истовремено да се добијат и статистички образци поврзани со овие две појави (квантитативната фаза).

2.6.1 Квантитативна фаза

За целите на истражувањето во квантитативната фаза беше искористен пригоден примерок. Сите податоци кои беа собрани од учесниците беа достапни само за истражувачот, менторите и академските колеги со кои се воспостави соработка за целите на ова истражување. Сите учесници пред администрацијата на тестот потпишаа договор за приватност на информаиите и согласност за учество и им беше нагласено дека може да се повлечат во која било фаза од истражувањто.

Мерни инструменти

Тестот WHOQOL (World Health Organization Quality of Life) со додатокот SRPB (Spiritual, Religious and Rersonal believs) е создаден во 1996 година од страна на Светската здравствена организација симултано во 15 различни земји со цел да се создаде инструмент кој ќе го мери задоволството од животот кај луѓето на меѓукултурно ниво. Тестот покрива шест домени на квалитетот на животот и 24 фасети кои се поделени во овие домени. Додатокот SRPB (Spiritual, Religious and Rersonal believs) е посебен додаток на овој тест којшто содржи дополнителни 32 ајтеми поделени во 6 фасети, поврзани со темата духовност, религиозност и лични верувања. Целокупниот тест е составен од вкупно сто ајтеми на самоевалуација на

скала од 5 точки (1 - воопшто не, 2 - малку, 3 - умерено, 4 - многу, 5 - екстремно многу). Табела 2 и 3 даваат информации за домените и фасетите внатре во нив.

Табела 2: Домени и фасети на WHOQOL + SRPB

Домен 1 *Физичко здравје*	*Домен 2* *Психолошко здравје*	*Домен 3* *Ниво на независност*	*Домен 4* *Социјални врски*
1. Болка и неудобност	1. Позитвни чувства	1.Подвижност	1.Персонални врски
2. Енергија и замор	2.Мислење, меморија, учење, концентрација	2.Дневни активности	2.Социјална поддршка
3. Спиење и одмор	3.Самодоверба	3.Зависност од лекарства	3.Сексуални активности
	4.Слика за телото и изгледот	4.Способност за работење	
	5.Негативни чувства		

Табела 3: Домени и фасети на WHOQOL + SRPB

Домен 5 *Животна средина*	*Домен 6* *Духовност*
1.Физичка безбедност и сигурност	1.Духовна поврзаност
2.Домашна средина	2.Значење и смисла во животот
3.Финансиски ресурси	3.Искуства на стравопочит и вчудоневиденост
4.Здравствени и социјални услуги	4.Целовитост и интеграција
5.Можности за стекнување нови информации и вештини	5. Духовна сила
6. Вклучување и можности за рекреација	6. Внатрешен мир
7. Физичка средина	7.Надеж и оптимизам
8.Транспорт	8. Верба

2.6.2 Квалитативна фаза

Веднаш после квантитативната фаза од истражувањето, беше спроведена квалитативната фаза, во која учествуваше истиот примерок од првиот дел. Карактеристиките на примерокот ќе бидат опишани и претставени во делот од студијата кој се однесува на популација и примерок. После спроведени 16 интервјуа, не се јавуваа нови теми во собраниот материјал, што беше индикатор дека се има постигнато сатурација на податоците. Во овој методолошки пристап беа искористени полуструктурирани интервјуа, кои беа спроведени во период од 12 недели. Сите интервјуа се одржаа „лице в лице“ со учесниците и беа спроведени од страна на истражувачот. Локацијата беше одредена од страна на учесниците, со цел да им се даде слобода самите да одберат место каде што би се чувствувале удобно да споделат приватни информации. Интервјуата беа снимени на аудиоснимка и на истите им беше направена транскрипција, при што беа запишани и сите паузи, моменти на вознемиреност, моменти на тишина, смеење и какви било звуци, со цел да се даде поцеловит приказ на интервјуата.

Интервјуто имаше одредена структура и шема на движење, меѓутоа имаше и флексибилност во самиот процес, доколку имаше потреба од тоа и беше во согласност со проблемот на истражување. Тоа се состоеше од два дела. Во првиот дел се наоѓаа прашања за животниот циклус и неговите доби, со цел подобро да се запознае испитаникот, подлабоко да се осознаат транзициите и тешкотиите од една доба во друга и како учесниците реагирале и се справиле со настаните. Целта на овој дел од интервјуто беше да се добие подлабоко разбирање за нивните искуства, за прифаќањето или разочарувањето од настаните, околностите и ликовите кои биле вклучени во нивниот животен циклус. Имено, да се допре навнатре во самите учесници и да се добијат податоци за нивото на задоволството од поминатиот живот дотогаш. Прашањата беа преземени од концептот на Роберт Батлер за преглед на животот. Во прилог се дадени дел од овие прашања:

- *Раскажи ми за кои било тешкотии што си ги имал во тој период?*
- *Дали имаш мемории каде што се чувствуваш оставено, напуштено или чувство дека не си бил доволно сакан како дете или адолесцент?*
- *Дали мислиш дека браковите со тек на време стануваат подобри или полоши?*
- *Сè на сè, каков живот сметаш дека имаше?*

- *Ако сè би останало исто, дали би сакал да го изживееш својот живот повторно?*
- *Ако би можел да го проживееш твојот живот повторно, што би променил, а што би оставил непроменето?*

Вториот дел од интервјуто се состоеше од прашања поврзани со верба во нешто повисоко, лични верувања, духовни искуства и поврзаност со натприродно битие. Целта на овој дел од интервјуто беше да се осознаат емоциите кои се поврзани со натприродното, како учесниците ги искусуваат, каква е таа внатрешна поврзаност доколку постои и дали имала влијание врз одлуките донесни во текот на животот. Да се истражи подлабоко дали духовните и религиозните верувања се испреплетени со начинот на живеење и однесување на учесниците. Прашањата за овој дел од интервјуто беа преземени од духовниот преглед на животот кој е модификувана верзија на концептот на Роберт Батлер. Во прилог се дадени дел од овие прашања.

- *Дали постои одреден риуал/и или секојдневна духовна активност што ти помага да се справиш со предизвиците во животот?*
- *Доколу си имал тешкотии во животот, каква ти беше врската со Бога/ Виша сила во тие времиња?*
- *На кој начин ти пружал поддршка Господ/Вишата сила во кризни времиња?*
- *Што мислиш, како Бог те гледа и што чувствува кон тебе?*
- *Како ти помогна врската со Бога да се реши тој проблем?*
- *Раскажи ми за некои духовни доживувања коишто сте ги имале?*

2.7 Популација и примерок

За целите на ова остражување беше искористен пригоден примерок од 16 лица кои се наоѓаат во старосната доба. Сите учесници беа дел од квантитативната и квалитативната фаза од истражувањето, односно на сите им беше зададен тестот за задоволството од животот и сите учествуваа во процесот на интервјуирање. Податоците за учесниците во студијата се дадени во Табела 4, каде што на секој испитаник му е даден одреден псевдоним со цел да се задржи анонимноста на податоците.

Табела 4 : Карактеристики на испитаниците

Учесник	**Пол**	**Религиска припадност**	**Возраст**	**Степен на образование**	**Професија**	**Брачен статус**	**Деца**
Топола	М	христијанин	65	високо образование	музичар	во брак	2
Орев	М	христијанин	68	високо образование	каросерија	во брак	2
Бор	М	христијанин	73	високо образование	нотар	во брак	2
Жална врба	Ж	христијанка	73	4-то одделение	домаќинка	во брак	1
Бреза	Ж	христијанка	79	високо образование	технолог	вдовица	2
Јапонска цреша	Ж	христијанка	67	4-то одделение	Домаќинка	во брак	2
Смрека	Ж	христијанка	74	4-то одделение	домаќинка	во брак	1
Костен	М	христијанин	73	основно образование	мајстор	во брак	1
Бадем	М	христијанин	64	високо образование	инженер	во брак	2
Даб	М	христијанин	66	средно образование	директор	во брак	2
Јавор	М	христијанин	66	високо образование	воено лице	во брак	2
Липа	Ж	христијанка	79	4-то одделение	домаќинка	вдовица	2
Бука	Ж	христијанка	69	вишо образование	функција во банка	разведена	2
Лешник	М	христијанин	70	средно образование	машински бравар	вдовец	1
Багрем	М	христијанин	73	високо образование	технички директор	во брак	2
Чемпрес	М	христијанин	68	вредно образование	работник	вдовец	2

Од вкупниот примерок, 37.5% (n = 6) беа жени и 62.5% (n = 10) беа мажи. Возраста на учесниците се движеше од 64 години до 79 години, односно просечната возраст беше 70.43 години. Сите учесници се од христијанска вероисповед, иако двајца од нив изјавија дека се атеисти. Нивните карактеристики се дадени во табелата подолу. Во поглед на брачниот статус, повеќето се изјаснија дека се во брак (68.75 %, n = 11), една четвртина беа водвици/вдовец (25% ,n = 4), а еден од истпитаниците изјави дека е разведен (6.25%,n=1). Во поглед на образованието, 50% (n=8) имаат завршено високо образование, 18.75% (n=3) имаат завршено средно образование, еден испитаник (6.25%, n=1) има завршено целосно основно образование, додека останатите 25% (n=4) имаат завршено образование до 4-то одделение.

Карактеристиките на испитаниците во однос на проценти и просечна вредност се дадени во Табела 5.

Табела 5: Карактериситки на испитаници во проценти и просечна вредност

Карактеристики		N	% и средна вредност
Пол	мажи	10	62.5 %
	жени	6	37.5 %
Возраст	64 до 79 год	16	70.43 год
Религиска припадност	христијанска	16	100 %
Брачен статус	во брак	11	68.75 %
	вдовец/вдовица	4	25%
	развод	1	6.25%
Образование	високо обрзаование	8	50 %
	средно образование	3	18.75%
	основно образование	1	6.25%
	завршено 4-то одделение	4	25%

2.8 Статистичка обработка на резултатите

За анализа на податоците од WHOQOL и SRPB ќе биде искористена дескриптивна статистика, односно аритемтичка средина, процент и мерки на централна тенденција. Понатаму ќе биде искористен Пирсонов коефициент на корелација за утврдување на поврзаноста помеѓу домените на тестовите и нивните фасети и помеѓу домените од тестовите со категориите од интервјуата. Анализата на податоците ќе биде обработена преку SPSS софтверската програма.

Транскрипцијата на интервјуата беше анализирана преку употребата на тематска анализа, со цел да се истражат детално материјалите во однос на темата на интерес. Постојат два начини на спроведување на тематска анализа, односно индуктивниот и дедуктивниот метод. Во дедуктивниот метод постојат предодредени теми, и врз база на нив се истражува добиениот материјал. За целите на ова истражување беше искористен индуктивниот метод, каде што се дозволува темите сами да испливаат од транскрипциите на интервјуата. Тематската анализа се одвиваше во следниве чекори:

- Транскрипција на податоците со обезбедување анонимност на чувствителни податоци;
- Кодирање на податоците;
- Идентификација на теми;
- Разгледување на темите;
- Развивање на привремени категории;
- Изнаоѓање на поврзаност помеѓу категориите.

Откако беа идентификувани категориите и темите, истите беа квантификувани и поставени на ординалана скала во вредност од 1 до 5, каде што 1 – воопшто не, 2 – малку, 3 – умерено, 4 – претежно, 5 – во голема мера. Следствено, на секој испитаник му беше зададена оценка од страна на истражувачот во однос на поткетегориите. Во целиот овој процес беше од исклучителна важност да се задржи објективноста на истражувачот и да се применат истите стандарди на оценување кон секој учесник. После процесот на оценување, на вредностите на категориите беше направена корелација со домените и фасетите од тестот за задоволството од животот. Целта на овој процес е да се споредат добиените сетови на податоци од двата применети методи и да се види дали постои некоја врска и поврзаност помеѓу нив.

3. РЕЗУЛТАТИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Како што беше опишано во поглавјето за методологија, оваа студија го користеше конвергентниот паралелен дизајн на мешани истражувања. Двата сета на добиени податоци беа обработени посебно, а во последната фаза беа интегирани и споени заедно со цел да се добие потемелна анализа на податоците. Овој дел од студијата ќе ги претстави резултатите во три дела.

Првиот дел се однесува на обработката на податоците од квантитативната фаза, каде што ќе бидат претставени резултати од дескриптивна статистика и асоцијации помеѓу домените на тестот за задоволство од животот и асоцијации помеѓу главните домени и категориите на доменот духовност. Во вториот дел ќе бидат претставени резултатите од квалитативната фаза, односно главните категории и поткатегориите коишто беа пронајдени во интервјуата преку индуктивниот метод на

тематска анализа. Истите категории и поткатегории беа квантификувани и следствено ќе бидат наведени и пронајдените асоцијации помеѓу категориите. Последно, во третиот дел ќе бидат изложени резултатите од интеграцијата на двата метода, односно пронајдените асоцијации помеѓу категориите од интервјуата и домените од тестот. Во делот за дискусија ќе бидат интерпретирани пронајдените резултати во однос на истражувачките прашања.

3.1 Резултати од квантитативната фаза на истражување

3.1.1 Дескриптивна статистика

Резултатите од аритметичките средини коишто беа добиени за домените на WHOQOL и артиметичките средини на фасетите или катеогриите на SRPB додатокот се претставени во Табела 6.

Табела 6: Средни вредности за WHOQOL и SRPB

Домен/Фасет	M	SD	Минимум	Максимум
WHOQOL 100				
Физичко здравје (Домен 1)	74.42	13.14	40.08	90.18
Психолошка состојба (Домен 2)	76.50	8.31	62.00	88.00
Ниво на независност (Домен 3)	73.98	13.73	40.00	93.75
Социјални врски (Домен 4)	67.53	13.37	36.74	88.51
Животна околина (Домен 5)	72.54	7.75	58.75	83.13
Духовност (Домен 6)	62.83	8.75	45.09	79.23
WHOQOL-SRPB додаток и неговите фасети				
Духовна поврзаност	59.69	22.69	20.00	100.00
Значење и цел во животот	69.69	9.57	55.00	90.00
Стравопочит и вчудоневиденост	71.25	9.92	45.00	85.00
Целовитост и интеграција	71.25	12.85	55.00	100.00
Духовна сила	67.19	13.66	30.00	95.00
Внатрешен мир	69.38	12.37	50.00	90.00
Надеж и оптимизам	72.81	10.80	55.00	90.00
Верба	66.25	15.97	30.00	95.00

Најниско ниво на средна вредност се гледа во доменот социјални врски (M = 67.53), иако оваа вредност на скала од 0 до 100 спаѓа во категоријата на високи вредности, укажува дека учесниците пријавиле средно кон високо задоволство од контактите со фамилијата, сексуалните активности и пријателите. Следствено, највисоката средна вредност е таа на психолошка состојба (M= 76.50), односно вториот домен, при што се гледа дека испитаниците во голема мера искусуваат позитивни емоции во секојдневието, а помалку негативни, имаат позитивна слика за сопствениот изглед и самодоверба, како и тоа дека имаат добра меморија, концентрација и капацитет за учење на нови работи. Високи вредности се појавуваат и во останатите домени, односно физичко здравје (M=74.42), ниво на независност (M=73.98) и животна околина (M=72.54). Ова укажува на тоа дека испитаниците пријавиле задоволство од просторот и околината на живеење, а поврзано со тоа е и нивото на независност, односно задоволство од способноста за движење и извршување на секојдневни активности. Во однос на физичкото здравје, испитаниците пријавиле стабилна и добра здравствена состојба. Од горенаведеното би можело да се заклучи дека високите вредности на домените укажуваат на високо задоволство од животот во однос на тие категории. Доменот 6 или духовноста има најниска средна вредност (M=62.83), што укажува на тоа дека во просек испитаниците имаат средно ниво на духовни верувања. Графички приказ на средните вредности може да се види подолу.

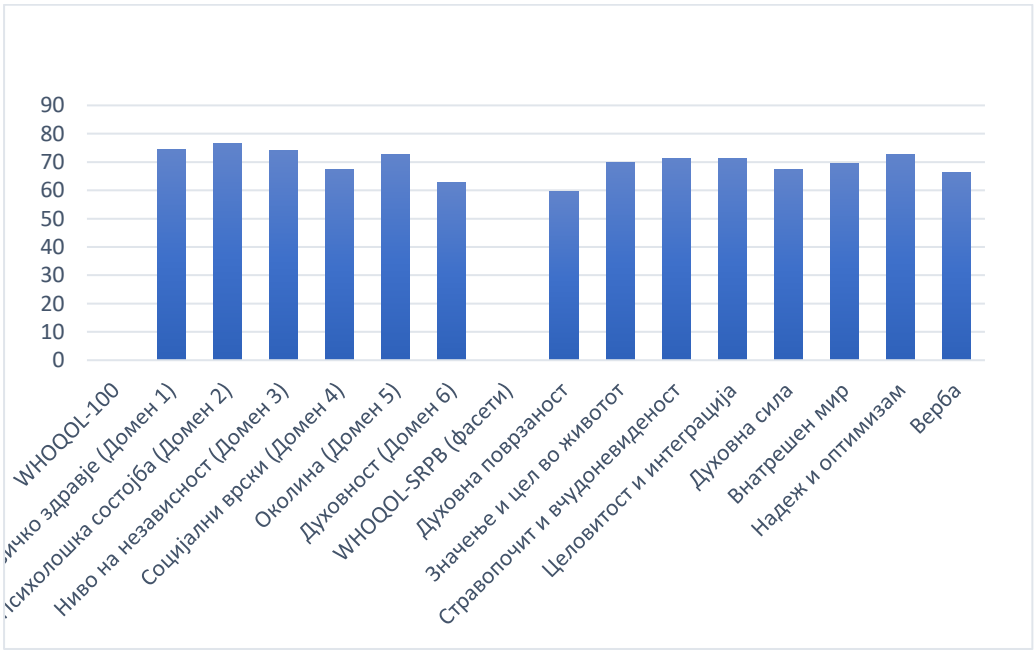


График 1: Средни вредности за WHOQOL и SRPB

Што се однесува до анализата на додатокот SRPB (Spirituality, Religiousnes and Personal Believes), којшто се состои од 32 прашања, најниски средни вредности имаат фасетот духовна поврзаност (поврзаност со натприродно битие/сила) M = 59.69 и фасетот верба M=66.25, односно овие вредности укажуваат на тоа дека испитаниците чувствуваат средна поврзаност со натприродното. Вредноста на вербата е повисока, што укажува на тоа дека веруваат во повисока сила, но не чувствуваат поврзаност со истата.

Духовна сила (M= 67.19) и внатрешниот мир (M=69.38) имаат средно накај високи резултати. Следствено, може да се забележи дека учесниците пријавиле високо ниво на мир со самите себе си и чувство на смиреност која произлегува од вербата во Бога. Духовната сила за справување со тешки периоди во животот исто така произлегува од вербата и во оваа студија учесниците пријавиле средно накај високо присуство. Значењето и целта во животот (M=69.69) се однесуваат на чувство на смисла на постоењето и дека животот е дел од нешто поголемо, а учесниците во однос на овој фасет пријавиле средно накај високо присуство.

Највисоки средни вредности се јавуваат кај фасетите надеж и оптимизам (M=72.81), што укажува на тоа дека овие учесници чувствуваат надеж за својот живот, за иднината и дека оптимизмот им помага во тешките моменти во животот. Искусувањето на чувства на стравопочит и вчудоневиденост кон повисоко битие и светот и фасетот на целовитост и интеграција имаат иста средна вредност (M=71.25). Може да се увиди дека учесниците пријавиле чувства на висок степен на поврзаност помеѓу тоа што го мислат, чувствуваат и прават, како и висока способност да искусат чувства на зачуденост, благодарност, блискост, убавина кон природата и натприродната сила.

3.1.2 Асоцијација на домените на WHOQOL и SRPB

За да се пронајде асоцијација помеѓу варијаблите извадени од WHOQOL прашалникот, беа употребени Пирсоновите тестови на корелација. На графиконот подолу (График 2) може да се увиди целосната слика за асоцијацијата помеѓу варијаблите, т.е. помеѓу домените од генералниот дел WHOQOL прашалникот и фасетите од SPRB делот на прашалникот.

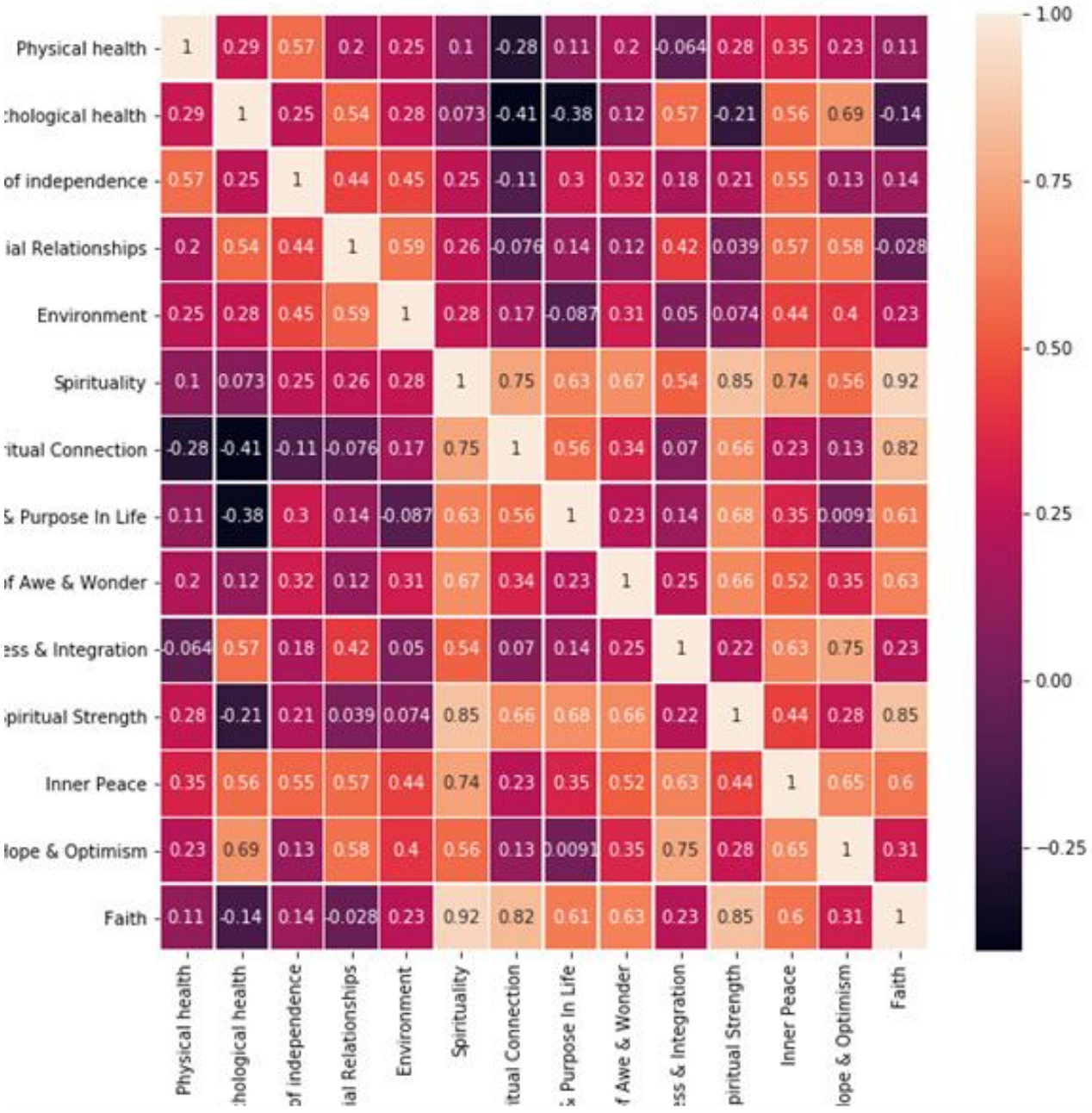


График 2: Асоцијацијата помеѓу домените од WHOQOL и фасетите од SPRB делот на прашалникот

Во однос на статистичката значајност (користено е нивото на значајност од 0.05) на корелациите помеѓу домените, пронајдена е слаба позитивна корелација помеѓу физичкото здравје и нивото на независност (rs = 0.57, p = 0.02160). Исто така, пронајдена е и средна позитивна корелација помеѓу психолошкото здравје и социјалните врски (rs = 0.54, p = 0.02922). Оваа корелација упатува на некаква асоцијација помеѓу позитивните чувства и самодовербата со задоволството од врските со членовите на фамилијата и пријателите. Односно, кога се јавува промена во едната, се јавува и во другата, но не мора да значи дека ќе расте со ист интензитет. Во старата доба важно е да се одржуваат социјалните конекции, кои претставуваат извор на поддршка.

Слично е и со асоцијацијата помеѓу социјалните врски и животната околина (rs = 0.59, p = 0.01649). Односно, во доменот на животната околина се вклучени фасетите за транспорт, задоволство од сопствениот дом и опкружувањата и можности за рекреација и опуштање и очекувано е да се појави некаква поврзаност со социјалните врски, бидејќи дел од нив се одвиваат во сопствениот дом, за дел е потребен одреден транспорт и за самото исполнување потребно е да се има време за истите да се спроведат. Помеѓу доменот на духовност којшто се состоеше од само 4 прашања и останатите домени не е најдена никаква значајна асоцијација.

Во однос на асоцијацијата помеѓу главните домени и фасетите на духовноста, пронајдена е висока позитивна корелација помеѓу доменот психолошка состојба и фасетот надеж и оптимизам (rs = 0.69, p = 0.00314). Како што беше наведено, надежта е една од трите големи теолошки доблести, заедно со вербата и хуманитарноста. Таа обезбедува одмор во тешки времиња, носи истрајност пред предизвиците и обезбедува уверување и радост. Таа е дел од палетата на духовните емоции и заедно со оптимизмот будат инспирација во секојдневието. Поврзаноста помеѓу овој фасет и психолошката состојба укажува на тоа дека како што овие емоции растат, со сличен или ист степен растат и позитивните состојби и чувството на самодоверба, што е во согласност со втората истражувачка потхипотеза. Ваквата позитивна асоцијација може да се увиди и на графиконот подолу (График 3), каде што испитаниците кои имаат повисоки оценки во доменот психолошко здравје, имаат тенденција да имаат и повисоки оценки во категоријата надеж и оптимизам.

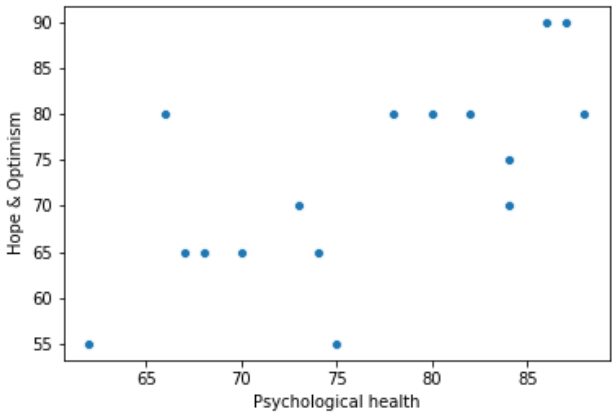


График 3: Асоцијација помеѓу психолошката сосотојба и надеж и оптимизам

Истиот домен психолошка состојба има позитивна, но помалку силна корелација со категоријата целовитост и интеграција (rs = 0.57, p = 0.02163). Интеграцијата се однесува на поврзаноста помеѓу телото, душата и умот, односно тоа што го чувствуваме влијае на тоа како се однесуваме и размислуваме, и обратно. Целовитоста е поврзана со чувство на кохерентност и целина во животот. Негативната страна на овој фасет укажува на тоа дека животот на испитаникот е фрагментиран и дека нешто недостасува во него. Асоцијацијата на интеграцијата и целовитоста со доменот психолошка состојба укажува на тоа дека овие две категории се поврзани, но не мора да значи дека зголемувањето во едната, ќе доведе до раст во другата со ист интензитет. Внатрешниот мир има позитивна, но помалку силна корелација со доменот психолошка состојба (rs = 0.56, p =0.02276).

Слична состојба на средна и позитивна корелација има и помеѓу доменот на социјални врски и фасетот на внатрешен мир (rs = 0.57, p = 0.02255), односно би можело да се каже дека задоволството и исполнетоста од контактите со фамилијата и пријателите водат кон некакво зголемување на чувството на внатрешен мир, но не претставува некој голем фактор. Фасетот внатрешен мир се однесува на мир којшто извира одвнатре и предизвикува чувство на спокој и е поврзан со вербата во повисока сила или Бог или со одреден систем на верувања. Пронајдена е помалку силна, но позитивна корелација помеѓу доменот социјални врски и фасетот надеж и оптимизам (rs = 0.58, p = 0.01791).

Висока и статистички значајна корелација е пронајдена помеѓу доменот на духовноста и сите фасети внатре во него и таа може да се види на График 4, но ова е очекувано бидејќи сумираните категории го формираат доменот како таков. Послаба корелација е најдена само помеѓу доменот духовност и категориите на целосност и интеграција (r_s = 0.54, p = 0.03258) и надеж и оптимизам (r_s = 0.56, p = 0.02315), што насочува накај тоа дека духовноста на индивидуата не е најголем фактор за состојбата во овие две категории. Сите останати категории имаат статистички значајна (< 0.05) поврзаност со доменот духовност. Највисоки корелации се сретнуваат кај доменот со категоријата духовна поврзаност (r_s = 0.75, p = 0.00086), духовна сила (r_s = 0.85, p = 0.00000) и верба (r_s = 0.92, p = 0.00000).

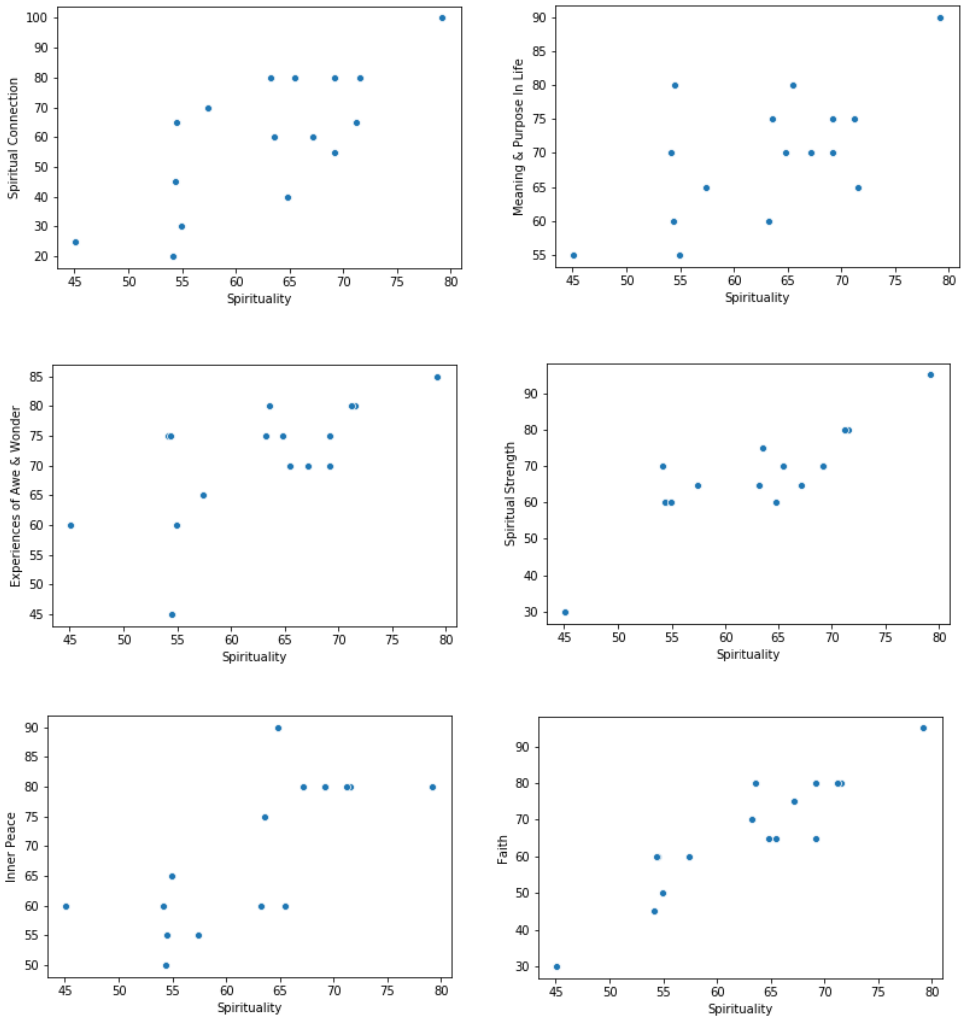


График 4: Асоцијации помеѓу доменот духовност и категориите внатре во него

Во однос на асоцијацијата помеѓу фасетите на духовноста, високата и стастистички значајна корелација е најдена помеѓу категоријата духовна поврзаност со категоријата духовна сила (rs = 0.66, p = 0.00505) и верба (rs = 0.82, p = 0.00010). Духовната сила исто така е високо корелирана со значењето и целта на животот (rs = 0.68, p = 0.00365) и искуствата на стравопочит и вчудоневиденот (rs = 0.66, p = 0.00586) и со категоријата верба (rs = 0.85, p = 0.00000). Ова е претставено во График 5.

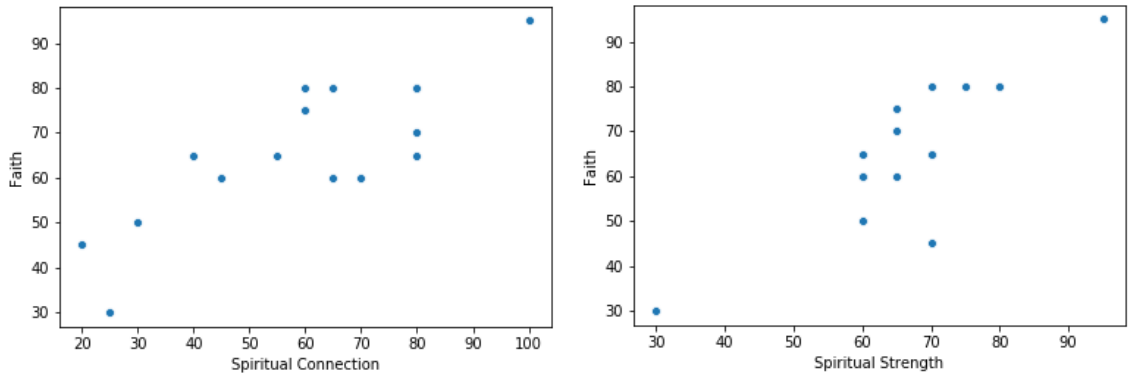


График 5: Асоцијации помеѓу духовна поврзаност и верба и помеѓу духовна сила и верба

Категоријата верба исто така има висока позитивна корелираност и со значењето и целта на животот (rs = 0.61, p = 0.01147) и чувствата на стравопочит и вчудоневиденост (rs = 0.63 ,p = 0.00869). Категориите кои имаа послаба корелација со доменот духовност, имено целовитост и интеграција и надеж и оптимизам, имаат висока корелираност помеѓу себе (rs = 0.75, p = 0.00073), но и со категоријата внатрешен мир (rs = 0.63, p = 0.00824 и rs = 0.65, p = 0.00633 респективно). График 6 ја претставува оваа корелација.

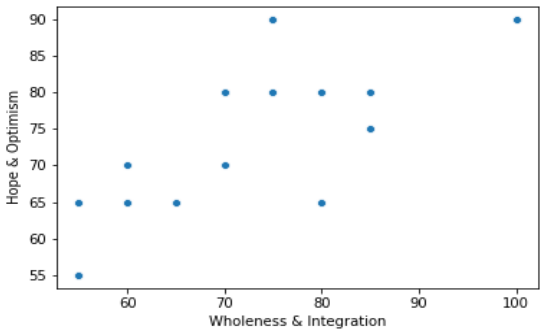


График 6: Асоцијации помеѓу надеж и оптимизам и целовитост и интеграција

3.2 Резултати од квалитативната фаза на истражување

Откако беше направена транскрипција на интервјуата, истите беа обработени преку методот на тематска анализа. Следствено, беа добиени две главни теми: задоволство од животот и духовност, кои се делеа на пет главни категории и десет поткатегории. Истите се претставени во Табела 7.

Табела 7: Резултати од тематска анализа на интервјуата

Тема	Категорија	Поткатегорија	Репрезентативен цитат	Број на учесници
Задоволство од животот	Животни околности	*Чувство на спокој*	*„Ама тоа е дел од животот, животот како тече не можеш никако да му кажеш, ни вака ни така, се препушташ на течението. (благо се смее)“*	8
		Чувства на разочараност	*„Никогаш нема да се помирам. Илјада години да живеам нема да го простам и помирам со нештото.“*	8
	Социјални врски	*Брак и фамилија*	*„Добра е и прекрасна. Јака поддршка ми е, столб. Неколку пати кога сум бил слаб, ми била поддршка. Голема душа има.“*	16
		Врски со други луѓе	*„За жал како стареам така ги раскинувам, не се гледаме....“*	11
Духовност	Ритуали и практики	*Молење*	*„Сабајле чим се крстам и се помолувам... се молам за здравје од сабајле.“*	13
		Посета на религиозен објект	*„Одев во црква и уште одам.“*	10
	Афективни состојби	*Емотивна поврзаност со повисока сила*	*„Тука во градите го чувствувам Бога.“*	8
		Доблести	*„Правев добрина и затоа напредував. Се гордеам со тоа што сум стекнал сè на чесен начин“*	6
	Поврзаност со надприродното	*Верба во натприродното*	*„Имам верба. Секогаш верувам во него. Како е Бог никој не е, семоќен е он.“*	13
		Поддршка и милост од Бога	*„Голем е Бог во неговата милост. Тоа што ни ја чувал фамилијата, да останеме заедно со сопругот. Имало секакви моменти.“*	13

3.2.1 Тема 1: Задоволство од животот

Како дел од првата тема испитаниците ги изразија нивните искуства во животот, транзициите и промените низ коишто поминувале во текот на животниот циклус. Беа соопштени одлуките коишто ги донесувале во текот на животот, како тие влијаеле на истиот и дали имаат чувства на каење и разочараност или прифаќање на животниот циклус таков каков што бил, кои луѓе биле дел од нивниот живот и какви биле релациите и односот со истите. Следствено, оваа тема беше поделена во две категории, односно животни околности и социјални врски. Овие две категории се составени од вкупно четири поткатегории.

3.2.1.1 Категорија: Животни околности

Оваа категорија беше многу осетлива за учесниците и пропратена со тешки моменти на соочување со разочарувањата во животниот циклус, поминувањето низ премрежјата и болките кои сè уште ги немаат прифатено и влијаат на нивото на задоволството од нивниот живот. Овие разочарувања беа од различен карактер со опсег од незадоволство и неприфаќање на околностите и општеството, до незадоволство од самите себе си и сопствените одлуки.

3.2.1.2 Поткатегорија: Чувство на разочараност

Додека дел од учесниците изразија прифаќање на смртта на блиски членови од фамилијата, другите не можеа да се помират со тоа и живеат со таа болка секојдневно. Како што вели Жалната врба (73 год):

> *„Уште 90 години да живеам, таа болка нема да ми помине (плаче). Да не даде Господ на друг, додека сум жива црно ќе носам. Таа болка не се заборава... (тишина). Животот си го нејќам. Тоа ми е најголемото разочарување и најголемата болка.“*

На оваа тема Чемпресот (68год) изрази исто така голема болка и неможност за надминување на истата:

> *„Тоа не може да го опише човек. Малиот син си сака мајчина љубов, постариот преброди многу брзо. Ќе дојде малиот и ќе се гушка во мене, а мене срцето ми пука. Ќе си легнат во соба, ќе си ја земем сликата нејзина што ми беше закачена, ќе плачам, ќе викам...(тишина)... и ден денеска жалам за неа.“*

Дел од испитаниците исто така изразија разочараност и фрустрации поврзани со општествениот систем. Односно со зборовите на Јаворот (66 год.):

> *„Не верувам во системот во кој живееме. И што е многу лошо не гледам излез од овие криминалци. (со повисок тон) Тоа МНОГУ ми смета, многу!!! Али оваа ситуација толку многу ме нервира и депримира, не можеш ништо да направиш. МНОГУ сум разочаран. Порано не сме имале вакви предавници. Полудувам кога ќе се сетам на овие работи. Тука се осеќам најпонижен. Понижен сум!(гледа во земјата и мрда со главата)“*

Ова незадоволство беше споделено само од страна на учесниците од машкиот пол, кое беше соопштено во контекст на прашањата: *„Кои биле вашите најголеми разочарувања во животот?* и *Која била најтешката работа со која сте требале да се соочите? Ве молам опишете ми ја*. Во контексот на оваа тема, Борот (73 год.) вели:

> *„Никогаш нема да се помирам! Илјада години да живеам нема да го простам и помирам со нештото. (со повишен тон) Тогаш такви биле условите викаат, условите се секогаш исти само луѓето се различни по табиет, по нарав.... (пауза) зло, само се различни по злото по ништо друго.“*

Разочараност и неприфаќање се појавија низ интервјуата и во однос на работното место, при што не се работела струката којашто се сакала, разочараност од односите на работното место или каење за пропуштени прилики во животот кои сè уште лебдат во свеста на личноста. Ова се гледа во следните изјави на Багремот (73 год.) и Бадемот (64 год):

> *„Многу се разочарав од односот. Бев таму 38 години.“ - Бадем*

> *„...има има...и тоа три работи. Првата работа е дека не останав воено лице. Требаше да си останам. Втора работа, можеше да заминам за Австралија, и тоа го испуштив. Трета работа, имав некој денар во тоа време и можев да земам плац, ама и тоа го испуштив“ - Багрем*

Разочарувања се појавија и во однос на донесување на сопствени одлуки и во релации со други луѓе, при што Борот (73 год.) изјави:

„Во меѓувреме имам испишано околу 200, 300 страници рачно, дел за моето семејство за мојот живот... Дел од тоа имам запишано како спорни моменти во мојот живот кои се многу деликатни. Имам спорни моменти во животот кои настанале не по моја вина, заради други, ама се одразиле на мене“

3.2.1.3 Поткатегорија: Чувство на спокој и помирување

Дел од учесниците во оваа студија изразија големо прифаќање на настаните и околностите во животот и помирување со истите. Едноставно продолжиле напред, простувајќи си на себе си и на другите. Стигнале до одредена точка каде што сфатиле дека едноставно треба да се препуштат на животот и да одат во правецот којшто ќе ги води.

„Па се гордеам дека после сите премрежја што сум ги поминала, сум останала при здрав разум и читава, со бистар ум и реално да ги гледаш работите и да не паѓаш во депресии и реално да ги согледаш и нема лутиш, вреѓања, карања“ - Бука (69 год.)

„Ама тоа е дел од животот, животот како тече не можеш никако да му кажеш, ни вака ни така, се препушташ не течението (благо се смее)“ – Бадем (64 год)

или како што вели Липа (79 год.):

„Епа ќе се снајдеш и тешко и лесно ќе живееш, мора да живееш... Ама ете жив си, кој остане ќе живее (се смее)“

3.2.1.4 Категорија: Социјални врски

Во однос на социјалните врски, беа разгледани и испитани врските со членови на фамилијата, врската со брачниот партнер и релациите со пријателите. Низ интервјуата се појавија многу кодови за задоволство и незадоволство од овие врски, како и за проблемите кои извирале од истите.

3.2.1.5 Поткатегорија: Брак и фамилија

Оревот (68 год) изрази голема разочараност во однос на брачниот партнер, односно:

„Зашто се случија работите вака и стигнав до тука. Сите овие работи придонесоа и до расипување на односот и со децата. (плаче) Кај згрешив, јас се прашувам“

Лешникот (70год) вели:

„Добра беше сè додека не ја начекав еден ден со еден фраер како се шета по кеј. Не направив скандали, не се разведовме. Може и немало ништо. Ајде не е страшно, ни прва ни последна.“

Спротивно на ова, голем дел од испитаниците беа задоволни од бракот и изразија дека партнерите им се голема поддршка и столб во тешки времиња. Опишаа врска каде што постои компромис и разбирање, пред сè, присуство на големо трпение во меѓусебните односи и повлекување и „наведнување на главата“ кога било потребно заради љубовта кон својот партнер. Според изјавата на Липата (79 год.):

„Мојот сопруг на рана да го врзеш, рана ќе заздрави, е толку беше мирен и паметен и поштен, и работеше и во сите работи го биваше. И оро да заира и да запее и да заработи и да те почитува и да те цени и све. Сите ги ценеше, не само фамилијата и роднините. Он нема роднина да нападне, за сите беше ист. Со љубов се земавме.“

Дабот (66 год.) изјавува:

„Добра е и прекрасна. Јака поддршка ми е, Столб. Неколку пати кога сум бил слаб, ми била поддршка. Голема душа има.“

3.2.1.6 Поткатегорија: Врски со други луѓе

Низ интервјуата се покажа дека испитаниците претежно ги одржуваат врските со пријателите и познаниците и дека тоа им носи големо задоволство и исполнетост во животот. На оваа тема Брезата (79 год.) вели:

„Се организираме, си праќаме мејлови и се собираме и по 20, 25 души на овие години“

Бадемот (45 год) додава:

„Прво ми биле домашните. Јас сум бил доста близок со нив. После четворица другари, со кои сè уште сме другари и се дружиме. (се

смее) Ние порано игравме брици во парови. Сега не зезна ковидот и секој има фамилија да чува.“

Меѓутоа мал дел од нив изјавија чувства на осаменост заради прекини во комуникација или смрт на познатите лица. Орев (68 год.) пријави вакви емоции:

„За жал, како стареам, така ги раскинувам (гледа во земја), не се гледаме... Алал да им е на луѓето што имаат пријателства и ги одржуваат.“

Резиме

Во однос на темата задоволство од животот, морам да истакнам дека од тоа што можеше да се забележи од интервјуата, дел од испитаниците имаа високо задоволство и исполнетост во животот и покрај сите премрежја што им се нашле на патот. Имаа чувство на спокој внатре во нив и беа помирени со настаните и околностите. Додека зборуваа можеше да се забележи кроткост во однесувањето, мала егоцентричност, односно алтруизам и една поголема и поширока перспектива кон животот. Овие испитаници беа искрени за време на решавање на тестот. Поголем дел од испитаниците беа до одреден степен разочарани од околностите и луѓето, и во одредена состојба на делумна збунетост и заглавеност. Меѓутоа постоеше и делумно прифаќање на некои од случките и преплетите и обиди да се разбере сето тоа што било. Овие испитаници делумно одговараа искрено на тестот. Последно, мал дел од учесниците на почетокот од интервјуто зборуваа дека се задоволни, но како што течеше целиот процес, се отвори ја и изјавија дека се многу разочарани од околностите, сопствените одлуки и од другите луѓе. Откако се симна маската, имаше присуство на огорченост и гордост, крутост и чувство на немоќ. Овие испитаници изјавија дека не одговарале искрено на тестот.

3.2.2 Тема 2: Духовност

Во овој дел од интервјуата беа дискутирани ставовите на испитаниците спрема натприродното, како и за степенот на нивното верување доколку постои. Целта на овој дел беше да се проникне подлабоко во верувањата, односно да се увиди дали постои интеграција на вербата во секојдневното однесување. Да се допре подлабоко во искуствата и афектите спрема натприродното и трансцедентното.

3.2.2.1 Категорија: Ритуали и практики

Оваа категорија е поделена на две поткатегории - молење и посета на религиозен објект, при што учесниците дискутираа за нивните искуства за време на молењето и посетата на религиозните објекти, дали воопшто се молат и колку често одат во црква (во оваа студија сите испитаници се од христијанска вероисповед).

3.2.2.2 Поткатегорија: Молење

Низ интервјуата се покажа дека учесниците се молат во најголем дел со сопствени зборови, кажувајќи го тоа што им лежи на срцето. Тоа е практика преку која поверодостојно ги изразуваат нивните чувства и желби. Таа беше извор за зајакнување на вербата што ја имаат и извор на сила во тешки моменти. Голем дел од учесниците се молеа за здравје, за својата фамилија, за подобрување или задржување на односи со други луѓе, и за полесно надминување на тешкотиите. Додека зборуваа на оваа тема, секогаш гледаа нагоре, беа насмеани и изјавија дека им дава чувство на надеж. Во контекст на ова, Липата (79 год.) вели:

> *„Не ја знам молитвата. А со мои зборови се молам и цело време викам: „О, Боже златни, ти со мене да бидеш, помогни ни“... и така си го молам Бога. (се насмевнува) Ниедна молитва не знам, ама го почитувам Бога, се молам на Бога. Си зборам со Него али не знам дали слуша...(објаснува) Си седнам, си легнам, си се прекрстам, си се молам. Кога јадам го викам и на вечера, му оставам лепче и на него.“*

Тополата (65 год.) изјави:

> *„Обавезно пред спиење, кога станувам се прекрстувам и ја кажувам Оче Наш, Богородице Дево и тропарот на Св Климент Охридски.“*

3.2.2.3 Поткатегорија: Посета на религиозен објект

Посетата на црковни објекти не беше толку често застапена како молењето, дел од учесниците одеа редовно во црква, а други за време на празници, по потреба или на поминување. Изјавија дека овој чин им буди чувства на спокој и воздигнување. Дел од испитанците воопшто не посетуваа црква заради внатрешен порив, но оделе кога имало одредени прослави на кои присуствувала целата фамилија. Бука (69год.) изјави:

„...Почнав да одам и на литургии и многуууу е убаво чувството, еден спокој наоколу, еден мир (покажува со рацете околу и над неа) и продолжив и дур работев. Обично одев во св. Димитрија, таму сум венчана, и (нагласува) многу сакав да влезам во црква да запалам свеќа и таму да поседам.“

Бадемот (64 год.) вели:

„Одам во црква и од сѐ срце се заблагодарувам за сѐ што ми е дадено (блага насмевка)“

3.2.2.4 Категорија: Афективни состојби

Оваа категорија е поделена во две поткатегории - емотивна поврзаност со натприродното и доблести. Во однос на првата испитаниците изјавуваа чувства поврзани во повисока сила и каде ги чувствуваат истите внатре во себе. Во поглед на доблестите, беа детектирани кодови за чесно и праведно однесување, почит кон другите и почит кон животот.

3.2.2.5 Поткатегорија: Емотивна поврзаност со натприродното

Учесниците изјавија дека вербата кон натприродното ја чувствуваат во градите и во срцето, и дека немаат зборови да го објаснат чувството коешто го искусуваат, па дури ни самите не знаат што чувство е тоа. Изјавија дека не ни знаат од каде доаѓа истото, но дека им претставува чувство на стабилност и потпора. Во прилог се повеќе кратки изјави од учесниците поврзани со оваа тема.

„Тука во градите го чувствувам Бога, како топлина. И кога се молам тука ги ставам рацете (покажува на телото и гледа нагоре) и сум му благодарна на Него.“ – Јапонска цреша (67 год.)

„Некое спокојство, (со зачуден тон) не можам да објаснам зошто како.“ - Бука (69 год.)

„Тоа чувство многу пати не сум можел ни самиот да го објаснам.“ – Топола (65 год.)

„Јас знам што чувствувам во срцето спрема него (се допира за градниот кош), ама Бог не знам што чувствува.“ – Чемпрес (68.год.)

3.2.2.6 Поткатегорија: Доблести

Мал број на испитаници (6) пријавија праведно однесување, вреднување на чесноста, добрите постапки и сакање и почит кон животот. Како што вели Костенот (73 год.):

> *„Правев добрина и затоа напредував. Се гордеам со тоа што сум стекнал сѐ на чесен начин.“*

Дабот, а и уште неколку учесници изјавија став „не му прави лошо на другиот“, ова се гледа во неговата изјава:

> *„Некој и да не ми е близок ако можам ќе му помогнам, ако не можам нема, ама не му правам лошо, така и ќе продолжам.“*

Борот, но и уште двајца учесници изјавија почит кон животот, според него:

> *„Желбата за живот, за постоење, за творење, желбата за остварување на некои цели, во поглед кон семејството и најблиските. Тие се први во приоритетот кои те влечат на добрата страна.“*

3.2.2.7 Категорија: Поврзаност со натприродното

Овој дел се однесува на степенот на вербата и поврзаноста што ја поседуваат учесниците, дали тие верувале од мали и дали вербата се развивала повеќе или помалку во текот на животот. Колку и во кои ситуации чувствуваат поддршка и милост од Бога и дека натприродното им помага во животот.

3.2.2.8 Поткатегорија: Верба во натприродното (степен)

Добар дел од испитаниците изјавија дека уште од рана возраст веруваат во Бога или дека цел живот чувствуваат дека постои некоја натприродна сила во светот. Додека тројца изјавија дека не веруваат воопшто дека постои нешто натприродно. Во прилог се цитати од повеќе испитаници кои укажуваат на нивната верба во нешто повисоко.

> *„Имам верба. Секогаш верувам во него. Како е Бог никој не е, семоќен е он (гледа нагоре)“ - Јапонска цреша (67 год.)*

„Чувствувам дека има некоја сила...(кратка пауза) дали Бог го викаат, од млад чувствувам дека има сила, некоја волја ... нешто дека се случува.“ - Даб (66год.)

„Верувам... има нешто што го движи светот. Како сме се створле и сето тоа. Како дошле родителите и ние... па и сѐ што постои. (гледа зачудено)“ - Багрем (73 год.)

3.2.2.9 Поткатегорија: Поддршка и милост од Бога

Искусувањето на поддршката и милоста беше во најголема мера објаснето преку пребродување на тешки моменти во животот, помош и интервенција одозгора во безизлезни ситуации, милост во однос на дарови од страна на Бог и заштита. Следнава изјава од Бадем (64 год.) ја претставува оваа поткатегорија:

„Верувам во некоја подреденост, дали е Господ, дали е некоја сила... (кратка пауза) Се случуваат некои работи само кога ќе дојдеш до sид. Ми се случувало некогаш така, и во тој момент да дојде нешто одозгора и да ми се отвори патот.“

Во контекст на Божјата милост, Смреката (74год.) изјави:

„Голем е Бог во неговата милост. Тоа што ни ја чувал фамилијата, да останеме заедно со сопругот. Имало секакви моменти.“

За поддршката од Бога во тешки ситуации имаше најмногу кодови. Во еден од нив Јапонската цреша (67 год.) изјавува:

„Еве помага Бог во тешки моменти, гледаш. Ми беше тешко ќерка ми кога немаше дечиња толку години, се молев пред иконата, (објаснува) имам иконки јас. Ќе клекнам пред иконата и ја милувам, ја бакнувам и се молам (покажува со рацете). Сполај му на Господ, ми помогнал и сега имам внуци.“

Се спомнува и силата и снагата којашто ја дава Бог во издржувањето на болките и тешкотиите, па така Жалната врба (73 год.) вели:

„Оваа сила што ја имам (покажува во градите)... Бог ми ја дава, да и покрај оваа болка да ги исчувам внуците.“

Резиме

Во овој дел од интервјуата тројца испитаници се изјаснија декларативно како припадници на христијанската вера, но дека самите тие се атеисти и не веруваат во повисока сила. Од останатите 13, кај пет испитаници нивото на вербата беше високо, при што истата беше пропратена со емотивни искуства, односно чувства на благодарност, надеж и поврзаност со натприродното коешто беше присутно во нивните животи скоро на секојдневна база. Кај останатите постоеше верба, меѓутоа со помал степен на афективни доживувања кои беа повикувани од страна на испитаниците по потреба. Сите испитаници во областа на верувања го пополнија делот од тестот за духовност, при што дел од користените термини кои се наоѓаа тука, не им беа целосно јасни. Голем дел од испитаниците пријавуваа умерено присуство на ајтемите, но во интервјуто изјавија дека имаат пониско или повисоко ниво од заокруженото.

3.2.3 Асоцијации помеѓу категориите од интервјуата

Сите поткатегории беа ставени на ординална скала со вредности од 1 до 5. При што:

- 1 укажува на непоседување на варијаблата (воопшто не);
- 2 укажува на мал степен на поседување на варијаблата (малку);
- 3 се однесува на умерена застапеност на варијаблата (умерено);
- 4 се однесува на претежна застапеност (претежно);
- 5 се однесува на застапеност во голема мера на варијаблата (во голема мера).

Секој испитаник беше оценет од страна на истражувачот за сите поткатегории според присутноста на кодовите во интервјуата за истите, и со тоа се формираа одредени скорови за секој учесник во однос на секоја категорија. За поткатегоријата чувства на разочараност, бидејќи изјавите се негативно формулирани од испитаниците, при формирање на скорот, нивната оценка беше преобратена. Односно ако некој испитаник за поткатегоријата чувство на разочараност има 4, што укажува на претежна застапеност на такви кодови во трансрипцијата, при формирање на скорот за категоријата животни околности, му беше промента оценката од 4 во 2. Следствено 5 = 1, 4 = 2, 3 = 3, 2 = 4, 1 = 5. За време на овој процес беше запазена

објективноста во оценувањето. Стандардите на оценување беа исти за секој испитаник.

Понатаму беше спроведен Пирсонов коефициент на корелација помеѓу категориите од интервјуата. Преглед на корелациите може да се увиди во графикот подолу.

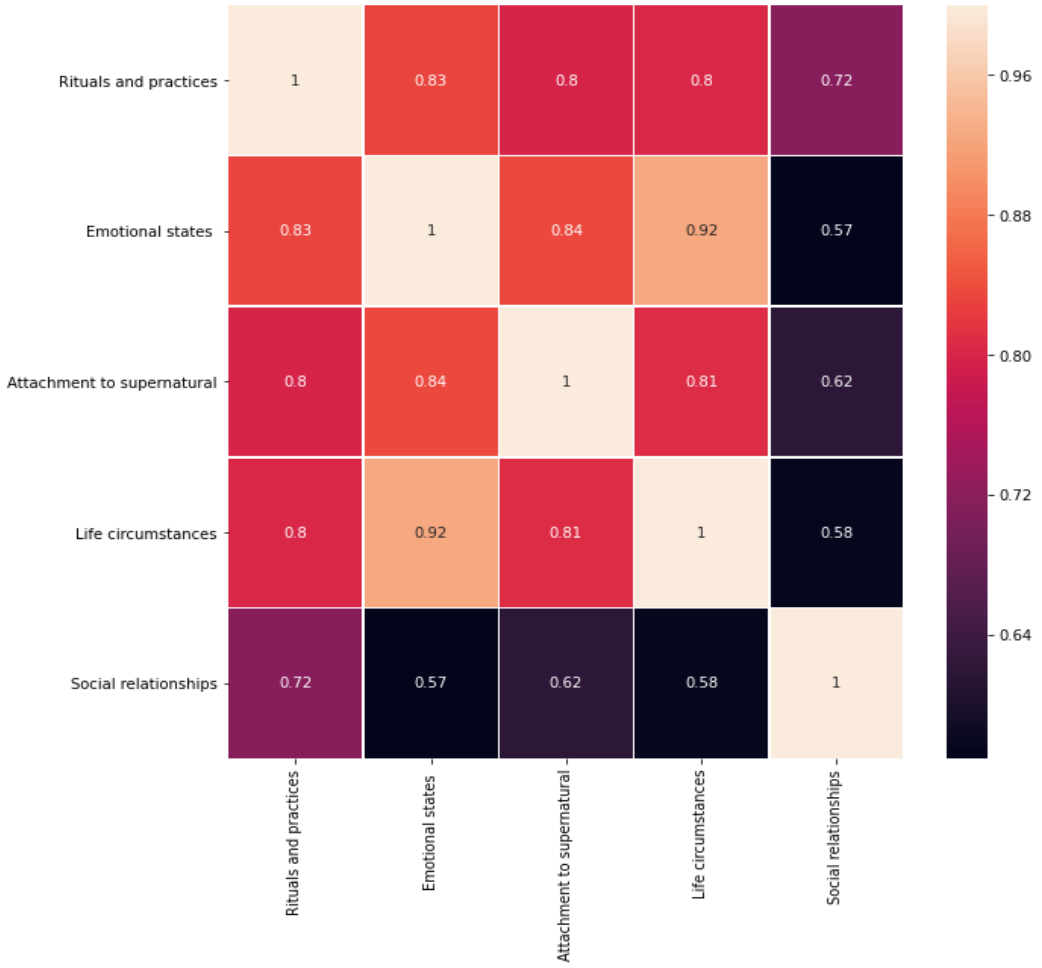


График 7: Асоцијации помеѓу категориите од интервјуата

Прво, категоријата ритуали и практики е високо корелирана со афективните состојби (rs = 0.83 , p= 0.00006), со поврзаноста со натприродното (rs = 0.80, p= 0.00020), животни околности (rs = 0.80 , p= 0.00017) и социјалните врски (rs = 0.72, p= 0.00176).

Односно, може да се забележи дека како што зголемуваат практиките на молење и посета на црковен објект, во скоро ист степен растат и чувствата на поврзаност со натприродното. Може да се види дека ритуалните практики водат кон поголемо прифаќање на околностите во животот, односно кон чувство на мир и спокој, и поголемо задоволство од социјалните врски, односно со членовите во фамилијата и пријателите. Молењето како практика, доведува до поголема смиреност, во тој момент се признава посетоењето на нешто повисоко од самиот човек и следствено овие емоции на смиреност и надеж се пренесуваат и во контактите со блиските луѓе, односно кон поголемо прифаќање на истите. Горенаброените корелации се претставени во графикот во продолжение.

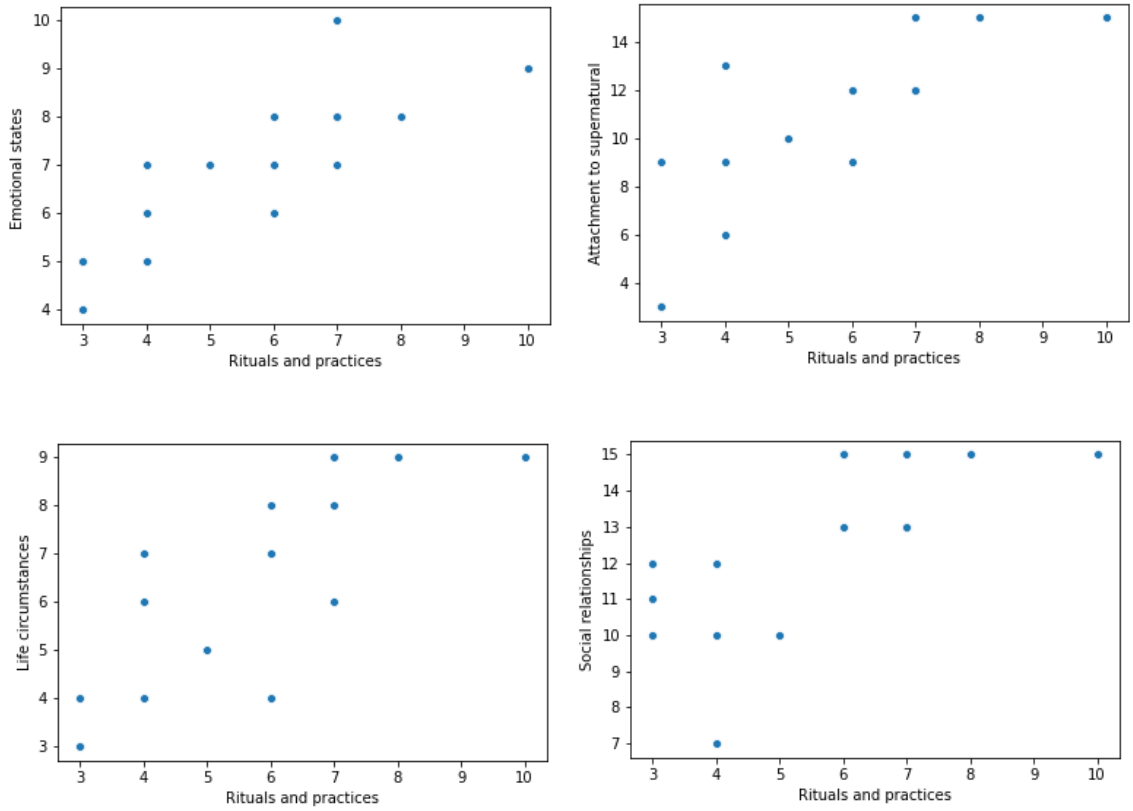


График 8: Асоцијации помеѓу ритуални практики и поврзаност со натприродното, социјални врски и животни околности

Категоријата афективни состојби е високо корелирана со поврзаноста со натприродното (rs = 0.84 , p= 0.00005) и со категоријата животни околности (rs = 0.92, p = 0.00000), односно емотивните чувства кон натприродното и доблестите како чесност и праведност водат кон поголема поврзаност со Бога и следствено кон

поголемо прифаќање на настаните во животот и чувствата на мир и спокој. Имено, колку е поголемо емотивното искуство или колку повеќе се негуваат емоциите кон повисоката сила внатре во индивидуата, толку личноста има поголем капацитет за прифаќање на настаните, помирување со истите и постигнување поголемо ниво на смирение. Овие корелации се претставени во графикот во продолжение.

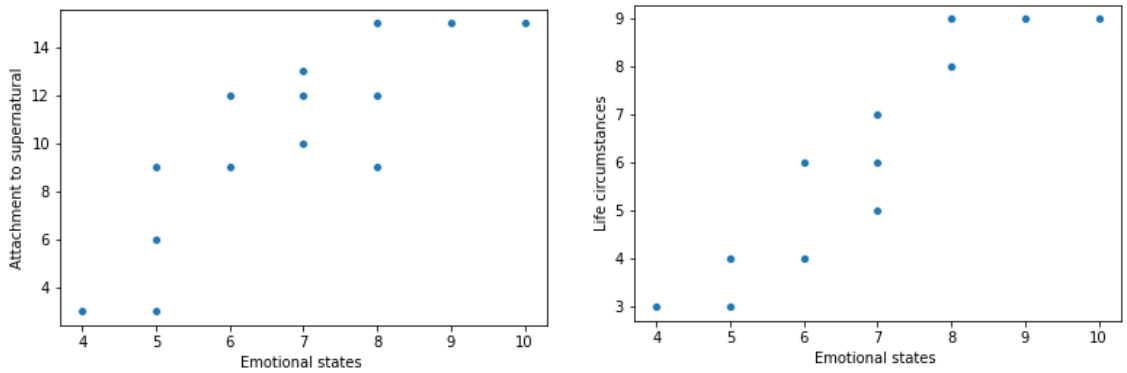


График 9: Асоцијации помеѓу афективни состојби и поврзаност со натприродното и животни околности

Поврзаноста со натприродното е пак високо корелирана со животните околности (rs = 0.81, p = 0.00014) и социјални врски (rs = 0.62, p = 0.01031), односно колку е поголема поврзаноста со повисокото битие, толку е поголемо задоволството во однос на социјалните врски и пристапот кон другите е со поголемо разбирање. Поврзаноста со повисоката сила исто така води кон поголемо прифаќање на животот како таков, а воедно и поголемо задоволство од истиот. Овие асоцијации се претставени во график 10.

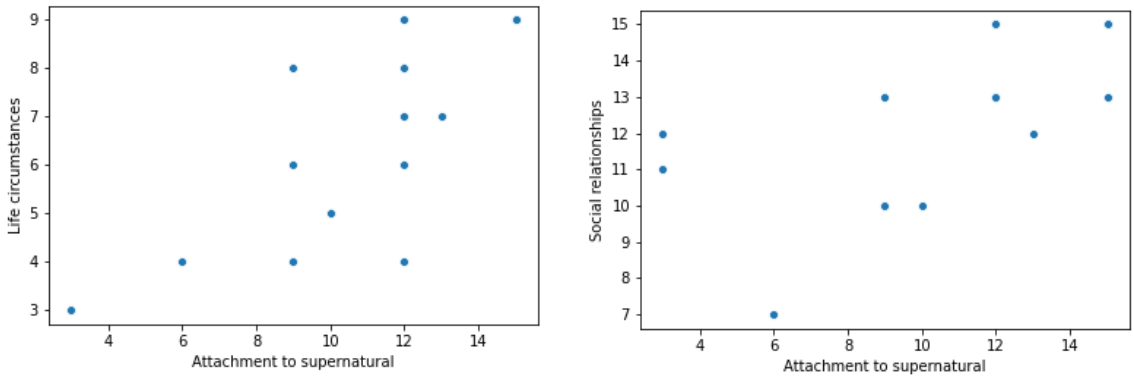


График 10: Асоцијации на поврзаност со натприродното и животните околности и социјалните врски

3.3 Интеграција на квантитативните и квалитативните податоци

Помеѓу категориите изведени од интервјуата и домените/категориите од WHOQOL прашалникот, се наоѓаат корелации кои наведуваат кон тоа дека иако интервјуата и прашалникот ги истражуваат скоро истите тематики, одговорите добиени од интервјуата се значително поразлични од оние во прашалникот. Така, категоријата животни околности е високо корелирана со категориите внатрешен мир (r_s = 0.67, p = 0.00463) и верба (r_s = 0.66, p = 0.00553) од прашалникот. Имено, внатрешниот мир и вербата во повисока сила се асоцирани со прифаќањето на настаните во животот и состојбата на смирение која произлегува од тоа. Односно испитаниците кои во интервјуто пријавиле поголемо прифаќање на околностите, пријавиле и поголемо присуство на верба и внатрешен мир на тестот во нивниот живот. Отсуството на корелации на животните околности со другите домени можно е да произлегува од фактот дека испитаниците нереално се самоевалуираа за време на тестирањето.

Категоријата спиритуална конеција (од прашалникот) е високо корелирана со ритуали и практики (r_s = 0.76, p = 0.00067) и поврзаност со натприродното (r_s = 0.66, p =0.00498) од интервјуата. Ова укажува на тоа дека учесниците кои во интервјуто пријавиле повисоко ниво на молење и посета на религиозни објекти и верба во Бога, пријавиле истовремено и повисоко ниво на духовна поврзаност со повисока сила на тестот.

Слична состојба има и кај категоријата верба од прашалникот, која е високо корелирана со три категории од интервјуата и тоа: со ритуали и практики (r_s = 0.82, p =0.00010), афективни состојби (r_s = 0.68, p =0.00668), и животни околности (r_s = 0.66, p = 0.00553). Имено, лицата кои изјавиле поголема верба во прашалникот, следствено пријавиле и повисок степен на молење и посета на религиозни објекти и поголемо внатрешно доживување и искусување на конекција со повисока сила. Исто така, асоцијацијата на вербата (од прашалникот) со животните околности (од тестот) укажува на тоа дека како што расте вербата во натприродното, со ист степен расте и задоволството и прифаќањето на настаните во животот. Овие асоцијации се претставени подолу во График 11.

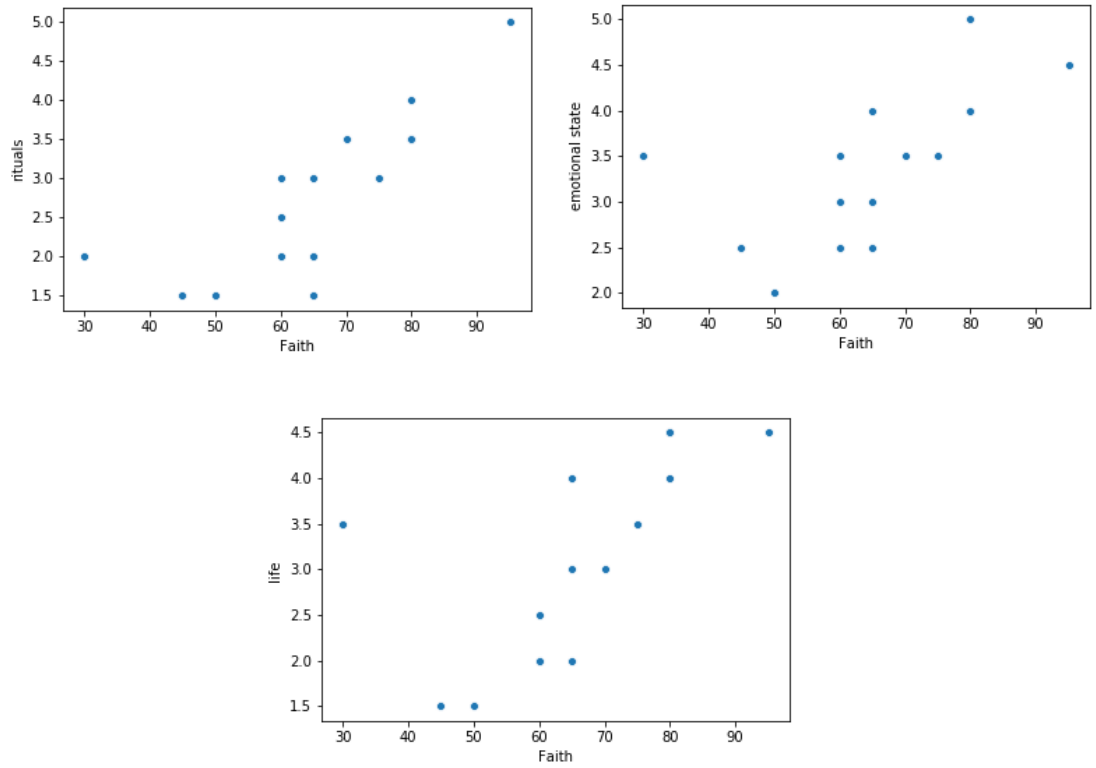


График 11: Асоцијации помеѓу фасет верба (тест) и категории од интервјуата: животни околности, емоционални состојби и ритуали и практики

3.4 Проверка на хипотезата

Резултатите од анализата на податоците кои беа претставени во претходното поглавје, ги нудат потребните информации со цел да се одговори на проблемот на истражувањето којшто ја водеше оваа студија и да се провери хипотезата и потхипотезите. Имено, истражувачкиот проблем гласеше: Дали духовноста е поврзана со нивото на задоволството од животот кај старите лица во Република Северна Македонија?

Следствено, поставената хипотеза во однос на квантитативната фаза од истражувањето беше следната:

Хипотеза 1 : Зголемено ниво на духовност кај старите лица води кон зголемено ниво на задоволство од животот.

Потхипотеза 1: Постои статистички значајна корелација помеѓу доменот на духовноста и домените за задоволството од животот.

Потхипотеза 2: Постои статистички значајна корелација помеѓу некои од аспектите на духовноста и некои од домените за задоволството од животот.

Во однос на квалитативниот дел, не беше поставена хипотеза, односно се истражуваа подлабоко и детално овие области во животот на лицата со цел да се приберат што побогати податоци, и да се дозволи од самите прибрани информации да испливаат односите помеѓу овие две теми и според нив да се разгледа истражувачкото прашање.

Во поглед на првата потхипотеза, според која постои статистички значајна корелација помеѓу доменот на духовноста и домените за задоволството од животот, може да се заклучи дека истата се отфрла и не се покажа статистички значајна корелација.

Во поглед на втората потхипотеза, според која постои статистички значајна корелација помеѓу аспектите на духовноста и домените за задоволството од животот се добија следните резултати.

Имено, резултатите од квантитативната фаза на истражување генерираа средни и позитивни асоцијации помеѓу доменот психолошка состојба и фасетот целовитост и интеграција и внатрешен мир. Со други зборови, може да се укаже на некаков вид на поврзаност помеѓу овие категории. Имено, доменот психолошка сосотојба се однесува на вкупната проценка на личноста во однос на присуството на позитивни и негативни емоции во секојдневието, на нивото на самодовербата и сликата и задоволството од сопствениот физички изглед, додека фасетот внатрешен мир го истражува нивото и степенот на кој личноста е во мир со самата себе. Изворот на оваа состојба е лоциран внатре во самата личност и е резултат на поврзаноста со повисоко битие. Фасетот на целовитост и интеграција се однесува на поврзаност помеѓу телото, умот и душата и чувство на усогласеност помеѓу живеењето и доживувањето на тоа дека личноста има еден комплетен живот. Следствено, овие аспекти на духовноста имаат некаква поврзаност со психолошката добросостојба кај учесниците. Висока корелација се појави помеѓу доменот психолошка состојба и фасетот надеж и оптимизам. Овој фасет се однесува на чувства поврзани со инспирација и оптимизам за иднината на своето постоење. Надежта и гледањето на добро во секое зло се дел од доблестите во областа на духовноста. Со други зборови, може да се каже дека негувањето на овие духовни доблести може да води кон поголема психолошка

добросостојба. Земајќи ги предвид овие податоци, може да се каже дека се потврдува втората потхипотеза, односно дека одредени аспекти на духовноста влијаат на одредени области на задоволството од животот.

Асоцијациите помеѓу категориите внатре во доменот за духовност беа високи, што укажува на испреплетеноста на различните аспекти на духовноста меѓу себе и нивната нераздвојна врска.

Резултатите од квалитативната фаза на истражувањето ја потврдуваат главната хипотеза на истражувањето, односно дека зголемено ниво на духовност кај старите лица води кон зголемено ниво на задоволство од животот, при што беа пронајдени високи корелации помеѓу сите категории. Имено, помеѓу категориите животни околности и социјални врски и категориите ритуали и практики, афективни состојби (кон натприродното) и поврзаност со натприродното. Може да се заклучи дека поголемото ниво на практикување на духовни ритуали, поврзаноста и афектите кон Бога кои беа дел од категоријата духовност, се асоцирани со поголемо задоволство од животот, чии категории беа прифаќање на настаните во животниот циклус и искусување на мир и спокој, пропратено со исполнетост и задоволство од социјалните врски.

Резултатите од интеграцијата на квантитативната и квалитативната фаза упатија кон неколку високи асоцијации. Имено, беше пронајдена статистички значајна корелација помеѓу категоријата животни околности и категориите внатрешен мир и верба. Како што беше опишано во категоријата животни околности, беа вклучени поткатегориите на чувства на разочараност и чувства на мир и спокој. Оваа категорија укажува на тоа колку лицата ги имаат прифатено настаните во текот на животот, или со други зборови, дали го прифаќаат нивниот живот таков каков што бил, а доследно ова прифаќање води кон задоволство од истиот. Високата корелација помеѓу оваа категорија и фасетите верба во Бога и внатрешен мир ја потврдуваат втората потхипотеза. Следствено, поседувањето на одредено ниво на аспекти на духовноста е поврзано со задоволството од одредени аспекти на животот.

4. ДИСКУСИЈА

Духовноста е тема којашто секогаш била присутна во животот на луѓето на еден или на друг начин. Таа се провлекува низ историјата на човештвото и како таква влијае врз истото. Постојат многу несогласности и многу дефиниции за тоа што е духовност, меѓутоа не постои една специфична и одредена дефиниција за овој термин. Таа е силно испреплетена со религиозноста и религиозните верувања и тешко е да се раздвојат овие две една од друга. Темата духовност станува дел од истражувањата во полето на општествените науки во последните години откако таа е признаена како фактор којшто придонесува и влијае на добросостојбата на луѓето. Постојат многу студии каде што се испитува нејзиниот ефект, меѓутоа несогласноста и неможноста да се дефинира поимот води кон различни резултати од овие студии. Духовноста претставува една палета на верувања, ставови и однесувања, пропратена со искусување и изразување на позитивни емоции кон натприродното. Есенцијален дел од духовноста е нејзината примена во секојдневието, во односите со другите луѓе, со самите себеси и во перцепцијата на настаните и околностите во животот. Сето ова, според истражувањата на многу автори, води кон искусување на поголемо задоволство од животот.

Многубројни теории за развој на личноста укажуваат на тоа дека во старата доба лицата се соочуваат со развојни задачи кои водат кон поголем интегритет, односно прифаќање на животниот циклус таков каков што бил, мудрост и променета перцепција на животот и настаните кои биле дел од него. Тие му препишуваат ново значење на животот, преку интроспекција и отфрлање на старите улоги кои претходно му ја давале неговата смисла. Овие промени следствено водат кон поголемо задоволство и исполнетост од животот како целина.

Околу духовноста се испреплетени поимите, како простување, молење, доблесно однесување и барање на смислата на постоењето. Актот на простување бара сила од личноста да го избрише ефектот од направената повреда предизвикана од друго лице и да воспостави нов контакт и релација со истото. Без разлика дали станува збор за индивидуа или сплет на околности коишто ја предизвикале повредата, самиот чин на простување во одредена смисла значи и помирување, прифаќање на ликовите и настаните такви какви што биле, градејќи еден нов мост од чувства на емпатија со истите. Следствено, се постигнува состојба на внатрешно ослободување

од стегите коишто претходно притискале. Ова нè носи во однос со одредени точки од теориите на развој на личноста, па се поставува прашањето дали духовноста е поврзана со задоволството од животот и што всушност претставува тоа задоволство. Бартлет (1977) вели дека задоволството од животот не лежи во должината на деновите, туку во тоа што ќе направиме со нив. Човек може да живее долго, а да добие малку од животот. Тоа е комплексен индекс на прилагодувањата на личноста, ставовите спрема животот и настаните, перцепцијата и искуството на проблемите и настани на интеракција. Следствено, за се биде вистински задоволен и стимулиран од животот, човекот треба да биде внатрешно задоволен. Овој поим ги вклучува размислите на луѓето за нивниот живот како целина, вклучувајќи фактори како тоа дали ги постигнале нивните цели, дали се во добра положба и дали генерално се чувствуваат среќни. Тоа е состојба на чувствување на задоволство во сопствениот организам, едно свртување наназад и гледање кон сето што поминало како само еден дел од поголема целина. Без задоволството од животот се јавува дисхармонија во селфот, чувство на празнина, нелагодност и безначајност. Ова води кон криза во идентитетот и вредностите.

Оваа студија беше дизајнирана со цел да ја испита поврзаноста помеѓу овие два поими, односно духовноста и задоволството од животот и доколку има некаква асоцијација, каква е таа. Заради комплексноста на двата поими, се покрена прашањето за тоа кој метод да се искористи при испитување на оваа поврзаност. Сметав дека преку потпирањето на квантитативниот метод ќе биде премногу површно допрена суштината на овие два поими од една страна, а од друга страна самоевалуацијата на учесниците ќе донесеше податоци за тоа како самите се перцепираат во однос на темите и која е нивната гледна точка, при што би се воспоставиле одредени корелации кои би биле опиплив доказ во пристапот кон проблемот на истражување. Спротивно на ова, потпирањето на квалитативниот пристап ќе придонесеше за богат материјал на искуствата од животните циклуси и директен увид за тоа дали учесниците го прифатиле циклусот како таков и постигнале поголем интегритет, мудрост и задоволство. Би била истражена темата духовност потемелно низ нивните доживувања, верба, искази за искуства и дали тие влијаеле врз донесените одлуки во животот. Меѓутоа потпирањето само на овој метод ќе немаше статистички опипливи докази за поврзаноста помеѓу овие два поима. Следствено, се одлучив за мешаниот метод на истражување којшто ги инкорпорира и двата горенаведени пристапи. Имено,

беше употребен Тест за задоволство од животот, кој го мереше истиот преку 6 домени и полуструктурирани длабински интервјуа кои ги истражуваа темите на интерес. Во последната фаза беа интегрирани и двата пристапи, при што беа ставени во корелација скоровите на тестот и скоровите добиени од квантификуваните поткатегории и категории од интервјуата.

Многу студии поврзани со оваа тема се обработени преку користењето на еден од истражувачките методи, како на пример, истражувањето на Joanna Malone & Anna Dadswell (2018), кои квалитативно ја испитувале поврзаноста на религијата и духовноста со позитивното стареење, или како Razia Saleem & Dr. Kr. Sajid Ali Khan (2015), кои го истражувале влијанието на духовноста врз задоволството од животот кај старите лица преку употребата на квантитативниот метод. Во двете горенаведени студии се покажало дека духовноста влијае врз добросостојбата кај старите лица и дека таа претставува извор на сила во тешки времиња. Мешана студија на оваа тема, спроведена од страна на Christina M. Neill & Arnold S. Kahn (1999), покажала дека духовните верувања значајно влијаат врз задоволството од животот кај старите лица. Многу слична, односно скоро иста мешана студија како мојата, е направена од страна на Lindanor Jaco Chaves & Claudia Aranha Gil (2014), при што тие добиле резултати кои укажуваат на поврзаноста помеѓу овие два поими. Спротивно на нив, наместо да го користам тестот WHOQOL – Bref, кој е кратка верзија на истиот, јас ја искористив неговата оригинална верзија. Додатно, постојат три начини на интегрирање на двата сета на податоци, каде што овие автори се одлучиле за методот на споредба, а јас се одлучив за методот на мешање.

Испитаниците беа на возраст од 64 години па нагоре и припаѓаа во категоријата на лица во стара доба. Сите го пополнија прашалникот за задоволство од животот со додатокот за духовност и последователно учествуваа во интервјуата. Процесот на интервјуирање беше богат и исполнет. Наспроти моите очекувања дека учениците нема да бидат отворени за споделување, сите во текот на интервјуто споделија многу информации и детали за нивниот живот и верувањата доколку ги имаа. Интервјуата беа исполнети со моменти на задоволство и смеење додека се правеше прегледот на животот, но истовремено испитаниците изразија и чувства на разочараност, загуба, болка, при што голем дел од нив плачеа додека зборуваа за одредени теми.

Се покажа дека голем дел од учесниците не беа искрени при пополнувањето на тестот, при што дел од нив директно го изјавија тоа, а дел од нив станаа свесни за истото додека се одвиваше интервјуто. Резултатите од тематската анализа на транскрипциите генерираа пет категории, односно во контекст на задоволството од животот: социјални врски и животни околности и во контекст на духовните верувања: ритуали и практики, емотивни состојби и поврзаност со натприродното. Кај еден од учесниците, Жална врба (74год.), која во себе имаше голема болка заради загуба на блиско лице, изјави дека единствено силата што ѝ ја дава Бог ѝ помага да го живее животот и да го поминува своето секојдневие, и без таа сила вели дека не би знаела што да прави. Слично и кај други учесници болката од загубата беше благо присутна, во форма на недостасување на саканото лице, но тие веруваа дека од суденото не се бега и дека тоа е Божја волја и дека тоа е дел од животниот циклус.

Беа наведени доста примери каде што учесниците се нашле во непријатни околности но заради ставот „Не е мое да судам“ го контролирале своето однесување и делувале проактивно. Од тематската анализа може да се увиди дека лицата коишто имаа висок степен на духовни верувања имаа и висок степен на задоволство од животот. Кај нив егоцентричноста беше значајно намалена, имаа богат и квалитетен живот со малку социјални врски, се прифаќаа такви какви што се, имаа удобност во сопствената кожа и перспективата кон животот беше да се живее, со сите работи што ги носи постоењето. Овие карактериситики може да укажуваат на почетоци на геротрансцеденталност, според теоријата на Торнстам, како и постигнување на одреден интегритет според Ериксон и поставување на ново значење во животот, според Франкл.

Останатите испитаници имаа средно ниво на верување и беа во некоја одредена меѓу фаза, каде што сè уште се прашуваа зашто дел од настаните се случиле и што можеле да направат различно, пропратено со делумно прифаќање на истите и на животниот циклус каков што бил.

Мал број од испитаниците се изјасниј а како атеисти и истите имаа најголеми разочарувања од општествениот систем и цврсто веруваа во него. Разочарувања кои им предизвикуваа чувства на вознемиреност, очај, безизлезност и понижување. Оваа состојба кај некои од нив се рефлектираше во односите со другите луѓе. Односно, според зборовите на Ериксон (1959), оваа состојба на очај и неприфаќањето на

животниот циклус како таков е често скриена позади маската на мизантропија, гадење или хронично незадоволство од одредени институции или луѓе.

Откако беа кванитификувани поткатегориите и категориите, беше спроведен Пирсоновиот коефициент и беше пронајдена висока статистичка значајнот помеѓу поврзаноста на сите категории меѓу себе. Овој дел од истражувањето ја потврдува истражувачката хипотеза и нејзините потхипотези.

Во поглед на квантитативниот дел од истражувањето, јас им ги читав на голем дел од учесниците прашањата додека тие ми одговараа. Ова се одвиваше на овој начин заради нивна желба и барање, најчесто пропратена со изјавата дека се постари и не можат убаво да гледаат. Додатно, имаше присуство на двоумење во однос на тоа која оценка да се даде за секој ајтем и беше забележливо дека се самоевалуираат барем за една скала погоре.

Кај еден испитаник, кога стигна делот за духовност, како што ги вртеше листовите почна несвесно да лупа по масата, и истиот во контекст на тој дел стави ниски оценки. Кога стигнавме до делот во интервјуто за духовноста, истата личност изјави дека верува во натприродното и самата доживеала клиничка смрт каде што искусила прекрасни емоции и како што вели: „не сакала да се врати назад“. На моето прашање зашто во тестот даде ниски оценки за таа категорија, ми одговори дека мислела дека се работи за Бог. Други не разбираа голем дел од терминте кои беа искористени во прашалникот. Следствено, во делот за ограничувања ќе се обратам на оваа тема, односно за мојот избор на мерниот инструмент и терминологијата која ја употребив додека го преведував.

Резултатите од обработката на мерниот инструмент покажаа една висока корелација и три средни корелации во однос на темата на истражување. Имено, се појави висока корелација помеѓу доменот на психолошка состојба и фасетот од категоријата духовност: надеж и оптимизам. Ова укажува на тоа дека постои поврзаност помеѓу психолошката добросостојба на учесниците и емоциите на надеж и инспирација во животот, кои се претставници на емотивната компонента од духовноста. Спротивно на оската на надеж, се наоѓа емоцијата на очај којашто е објаснета во теоријата на Ерик Ериксон како состојба која се појавува како производ на осмата фаза од развојниот циклус доколку не се постигне интегритет. Следствено, се појави средна корелација помеѓу доменот психолошка состојба и аспектот на

духовноста: интегритет и целовитост, која укажува дека има некаква поврзаност и дека постои одредена тенденција промените во едната вредност да доведат до промени во втората. Беше пронајдена средна корелација помеѓу доменот на психичка состојба и внатрешниот мир, како и помеѓу социјалните врски и внатрешниот мир. Од добиените резултати може да се потврди само втората потхипотеза, според која постои одредена статистичка значајност помеѓу некои од аспектите на духовноста и некои од домените на задоволството од животот. Односно, духовноста делумно е поврзана со задоволството од животот кај овој примерок.

Во последната фаза од истражувањето беа интегрирани двата сета на податоци, односно беше направена корелација помеѓу скоровите на тестовите и скоровите на поткатегориите од интервјуата. Во однос на темата на истражување беа добиени статистички значајни корелации на ниво 0.05 помеѓу категоријата животни околности и категоријата верба во доменот духовност. Оваа асоцијација укажува на тоа дека испитаниците кои пријавиле повисоко ниво на верба во натприродното и дека таа придонесува за нивната добросостојба, пријавиле и поголемо прифаќање на околностите во целиот животен циклус и поголема целовитост и интегритет. Истата категорија од интервјуата високо корелира со категоријата внатрешен мир од доменот духовност и ова само ја дообјаснува претходно наведената асоцијација. Податоците од интеграцијата ја потврдуваат втората потхипотеза.

Резултатите од оваа студија укажуваат на тоа дека постои некаква поврзаност помеѓу духовноста и задоволството од животот кај старите лица. Беа добиени богати податоци во квалитативната фаза и се остварија некои високи корелации помеѓу одредени аспекти и домени. Дел од учесниците изразија дека духовноста и религиозноста се дел од нивниот живот и дека им помага во соочувањето и поминувањето низ тешките моменти во животот и загубите на здравјето и блиските во оваа доба. Се надевам дека ова истажување ќе придонесе на другите студии кои се однесуваат на истиот проблем и дека оваа студија во мала мера ја допре улогата којашто ја има духовноста во задоволството од животот кај старите лица. Се надевам дека духовноста ќе биде разгледана како дел од холистичкиот пристап кон личноста во областа на геријатриската психологијата и во пристапот на работата со овие лица. Како што вели Јунг (1977), жалосно е тоа што овие лица се соочуваат со смртта како полуразвиени индивидуи кои покажуваат знаци на депресија, очај, страв од смрт, гадење од себе си и други луѓе и чувство дека животот бил потрошен или недовршен.

4.1 Ограничувања на истражувањето

Во текот на истражувањето увидов дека мерниот инструмент WHOQOL и неговиот додаток SRPB можеби и не беа целосно адекватни и во согласност со истражувачкото прашање. Тестот содржеше домени, како ниво на подвижност и околина, кои низ интервјуата се покажаа дека не се значајни за задоволството од животот. Додатно, доменот за духовност, помеѓу кој се бараше корелација во однос со другите домени се состоеше само од 4 прашања. Можеби требаше да одберам мерен инструмент којшто повеќе ќе ги отсликуваше темите на истражување.

Во додатокот за духовност имаше термини кои не им беа познати на дел од испитаниците, како на пример, терминот духовна сила или самиот термин духовност. При преведувањето, користев термини кои беа повеќе познати за младата генерација, а помалку за постарата, посебно за лицата кои имаа завршено само четврто одделение или основно образование. Не го земав предвид фактот дека постарите генерации во Република Северна Македонија биле дел од различен образовен систем. Иако за време на пополнувањето на тестот сите прашања што ги имаа им беа одговорени од моја страна. Некои прашања не им беа јасни и им беа двосмислени. На пример, еден испитаник во контекст на прашањето „Во колкава мера чувствувате дека убавината и духовноста имаат допирна точка?“, одговори дека немаат, затоа што за него убавината беше поистоветена со физичкиот изглед и според него, постојат луѓе кои што се убави, ама не се духовни и обратно. Приметив дека користењето на терминот духовно битие во прашањата беше поистоветено со терминот Бог, додека јас во процесот на преведување го разбрав како некое натприродно битие, кое може да означува повисока сила, интелигенција итн.

Откако беше спроведен квалитативниот дел од истражувањето, увидов дека моето неискуство во овој дел во мала мера ми претставуваше ограничување. Заради мое воздржување во одредени ситуации да не поставам поделикатни прашања, со размисли да не навлегувам премногу во интимата на другиот, мислам дека одземав во одредена мера од богатството на информации што можеше да се добие.

Последно би сакала да го нагласам последното ограничување на оваа студија, а тоа е малиот број на учесници, односно големината на примерокот. Иако за квалитативната фаза овој примерок беше соодветен, во однос на квантитативната фаза, примерокот беше мал и не можеше да се изведат некои генерализации.

ЗАКЛУЧОК

Оваа студија беше експлоративна во својата природа и се залагаше да ја истражи поврзаноста на духовноста со нивото на задоволството од животот кај старите лица, односно не само квантитативно да се допре до темите, туку и квалитативно внатре во доживувањата на лицата во старата доба. Да се истражат и откријат искуствата низ животниот циклус и ставот кон него, како и значењето на духовноста и религиозноста во животот на овие лица. Да се навлезе подетално во духовните искуства и практики, да се види дали истите се применуваат во секојдневното живеење и како влијаат на добросостојбата кај старите лица. Резултатите од оваа студија укажуваат на тоа дека постои некаква поврзаност на овие два термини, односно дека духовноста во одредена мера е поврзана со задоволството од животот кај индивидуите во старата доба.

Постои нагло зголемување на студии кои ја истражуваат асоцијацијата помеѓу духовноста и задоволството од животот, имено психосоцијалните факоти кои се дел од него. Постојат докази кои покажуваат на оваа поврзаност и на делотворното влијание на духовноста врз животот. Духовноста и нејзините нишки и плетки се свежа тема на истражување од една страна, а задоволството од животот е палета на искуства, ставови, проценки и вредности, од друга страна. Заради ова постои несогласност во дефинирањето на термнот духовност и се јавува потребата од унифицирање на пристапот кон истиот.

Потребно е повеќе да се истражи влијанието на духовноста и истите сознанија да се искористат во работата со старите лица, односно да им се помогне на истите да постигнат поголем интегритет и прифаќање на настаните во животот, а со тоа и поголемо задоволство од истиот. Да се применат практично сознанијата во областа на социјалните и општествените гранки кои имаат контакти со старите индивидуи.

Духовноста иако е дефинирана како потрага за натприродното, не мора апропо сама по себе да значи дека личноста треба да верува во Бога. Таа е опширен концепт кој во себе содржи многу алатки, меѓу кои и простувањето, прифаќањето, надежта и контрола на емоции, кои можат да бидат искористени и вметнати во работата со овие лица со цел да искусат поголемо задоволство од сопствениот живот. Сепак, денес старите лица се наши предци, а утре ние ќе бидеме нечии.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

5. Abowitz D., Toole, T. (2010) Mixed Method Research: Fundamental Issues of Design, Validity, and Reliability in Construction Research. *Journal of Construction Engineering and Management*. 136 (1)
6. Ackerman, C. E. (2020, September 1) Life satisfaction theory and 4 contributing factors [Blog post]. Retrieved from https://positivepsychology.com/life-satisfaction/ пристапено на 04.07.2021
7. Allmark, P., Machaczek, K. (2018) Realism and Pragmatism in a mixed methods study. *Journal of Advanced Nursing*. 74(6)
8. Alvi, S. M., Tahir, M., Bano, S. (2021) Religious Orientation, Spirituality, and Life Satisfaction: A Gendered Perspective. *Global Social Sciences Review*, 6(1), 120-129
9. Archer S., Brathwaite F., Fraser H. (2005) Centenarians in Barbados: The Importance of Religiosity in Adaptation and Coping and Life Satisfaction in the Case of Extreme Longevity, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 18:1, 3-19
10. Ardelt, M. (1997) Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology:Series B Psychological Sciences and Social Sciences*. 52B(1):15-27
11. Bengtson, L. V., Schaie W. K. (1999) *Handbook of Theories od Aging*, New York: Springer Publishing Company
12. Bengtson, V. L., Silverstein, M. (2019) *New Dimensions in Spirituality, Religion, and Aging*. New York: Routledge
13. Benson, H. et al. (2006) Study of the Therapeutic Effects of Intercessory Prayer in Cardiac Bypass Patients: A Multicenter Randomized Trial of Uncertainty and Certainty of Receiving Intercessory Prayer. *American heart journal*. 151. 934-42.
14. Blatny M. (2015) *Personality and Well – being across the lifespan*. New York: Palgrave Macmillan
15. Boylin W., Gordon S. K., Nehrke M. F. (1976) Reminiscing and ego integrity in institutionalized elderly males. *Gerontologist*. 16(2):118-24
16. Bozarth, J., Barry, J., Myers, J., Heyn, J., (1985) Jungian Analytical Psychology and Old Age. *Journal of Applied Gerontology*. 4. 105-110
17. Butler, J., Joseph, C. (2007) Psychological acceptance and Quality of Life in the elderly. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation.* 16. 607-15

18. Butler, R. N. (1974) Succesful aging and the role of the life review. *Journal of American Geriatric Society*. 22(12):529-35.
19. Butler, R. N. (1963) The life review: an interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*.26:65-76
20. Butler, R. N., Jasmin, C. (2000) *Longevity and Quality of Life: Opportunities and Challenges*, New York: Springer Science + Business Media
21. Byrd, R. C. (1988) Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population. *Southern Medical Journal*. 81(7):826-9
22. Carstensen, L. L., Rando T. A. (2011) *Handbook of the Psychology of Aging*. London: Elsevier Inc
23. Chaves, L. J, Gil, C.A. (2015) Older people's concepts of spirituality, related to aging and quality of life. *Cien Saude Colet*., 20 (12):3641-52
24. Chen, C. (2001) Aging and Life Satisfaction. *Social Indicators Research*, 54(1), 57-79
25. Cobb, M., Dowrick, C.,Williams, M. L. (2012) What Can We Learn About the Spiritual Needs of Palliative Care Patients From the Research Literature*? Journal of Pain and Symptom Management,* 0885-3924
26. Corbett, L. (1996) *The Religious Function of the Psyche*. London: Routledge
27. Costello, S. J. (2016) The Spirit of Logotherapy. *Religions*. 7(1), 3
28. Cowlishaw, S., Niele, S., Teshuva, K., Browning, C., Kendig, H. (2013) Older adults spirituality and life satisfaction: a longitudinal test of social support and sense of coherence as mediating mechanisms. *Ageing & Society.* 33, 1243- 1262
29. Creswell, J. W. (2014) *Research Design.* California: SAGE Publications
30. Crowther, M. R., Parker, W. M., Achenbaum, A. (2002). Rowe and Kahn's Model of Successful Aging Revisited: Positive Spirituality—The Forgotten Factor, *The Gerontologist*, 42, 613–620
31. Datan, N., Lohmann, N., (1980) *Transitions of Aging*. New York: Academic Press Inc
32. Dirzyte, A., Perminas, A., Biliuniene, E. (2021) Psychometric Properties of Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) in the Lithuanian Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(5):2608.
33. Doyle, D., & Forehand, M. J. (1984) Life Satisfaction and Old Age: A Reexamination. *Research on Aging*, 6(3), 432–448

34. Edinger-Schons, L. M. (2020) Oneness beliefs and their effect on life satisfaction. Psychology of Religion and Spirituality, 12(4), 428–439
35. Erikson, E. H. (1968) *Identity, Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
36. Erikson, E. H. (2008) *Identitet I Zivotni Ciklus*, Dragojevic N., Hanak N (Prevod), Beograd: Zavod za Udzbenike
37. Fahreen, R. (2015) Theory of Gerotranscendence: An Analysis. *European Psychiatry*. 30. 1467
38. Fishman, S. (1992) Relationships among an older adult's life review, ego integrity, and death anxiety. *International Psychogeriatrics*. 4(2):267-77
39. Flannelly, K. J., Jankowski K. R. B., Flannelly, L. T. (2014) Operational Definitions in Research on Religion and Health. *Journal of Health Care Chaplaincy* 20(2):83-91
40. Frankl, V. (1988*) The Will to Meaning*. New York: Penguin Group
41. Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M., Alaphilippe, D. (2013) Does life satisfaction change in old age: results from an 8-year longitudinal study. *Journals of Gerontology: Series B Psychological Sciences and Social Sciences*. 68(4):540-52
42. Garland, J., Garland, C. (2001) *Life Review in Health and Social Care: A Practitioner's Guide.* East Sussex: Brunner-Routledge
43. Genia, V., & Cooke, B. (1998) Women at Midlife: Spiritual Maturity and Life Satisfaction. Journal of Religion and Health, 37(2), 115-123
44. George, L. K., Koenig, H., Mccullough, M. E., (2000). Spirituality and Health: What We Know, What We Need to Know. *Journal of Social and Clinical Psychology* 19(1):102-116
45. Gerhard, A. (2015) *C.G. Jung letters*. New York: Routledge
46. Gerino, E., Rollè1, L., Sechi, C., Brustia1, P. (2017) Loneliness, Resilience, Mental Health, and Quality of Life in Old Age: A Structural Equation Model. *Frontiers in Psychology*. 8: 1664-1078
47. Gerstorf, D., Ram, N., Estabrook, R., Schupp, J., Wagner, G. G., & Lindenberger, U. (2008) Life satisfaction shows terminal decline in old age: longitudinal evidence from the German Socio-Economic Panel Study (SOEP). Developmental psychology, 44(4), 1148–1159
48. Gilman R., Huebner E. S., Furlong M. J. (2009*) Handbook of Positive Psychology in Schools*. New York: Routledge

49. Gina, A., Kimura, M., Koenig H. et al. (2015) Religiosity and quality of life in older adults: literature review. *Journal of Aging and Physical Activity* 2(2):25-51
50. Grace N., Toukhsati S. R. (2014) Psychosocial Functioning in the Elderly: An Assessment of Self-concept and Depression. *International Journal od Psychological Research*. 7 (1): 12-18
51. Gruner, L. (1985) The correlation of private, religious devotional practices and marital adjustment. *Journal of Comparative Family Studies*, 16(1), 47–59
52. Guttmann, D. (2008) *Finding Meaning in Life,at Midlife and Beyond: Wisdom and Spirit from Logotherapy*. Westport: Praeger Publishers
53. Haber, D. (2006) Life review: implementation, theory, research, and therapy. *International Journal of Aging and Human Development* .63(2):153-71
54. Harris, W. S. et al (1999) A randomized, controlled trial of the effects of remote, intercessory prayer on outcomes in patients admitted to the coronary care unit. *Arch Intern Med*, 159(19):2273-8
55. Jafari, A., Hesampour, F. (2017) Predicting Life Satisfaction Based On Spiritual Intelligence and Psychological Capital in Older People. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*. 12 (1) :90-103
56. Jason, L. A., Glenwick, D. S. (2016) *Handbook of Methodological Approaches to Community based Research.* New York: Oxford University Press
57. Jisung Park, J., Roh, S., Yeo, Y. (2012) Religiosity, Social Support, and Life Satisfaction Among Elderly Korean Immigrants. The Gerontologist 52 (5) : 641 -649
58. Johnson, R., Onwuegbuzie A., Turner L., (2007). Toward a Definition of Mixed Methods Research. *Journal of Mixed Methods Research*, 1, 112-133
59. Johson, L. M. (2005) *The Cambrige Handbook of Age and Ageing*. New York: Cambridge University Press
60. Jung, C. G. (1967) *Memories, dreams, reflections*. London: Fontana Library
61. Jung, C. G. (1938) *Psychology and Religion: Based on the Terry Lectures Delivered at Yale University*. New York: Yale University Press
62. Kaučič, B. M., Filej, B., Perović, B. T., Ovsenik, M. (2017) Spiritual factor as an important element of life satisfaction in old age. *Informatol*. 50, 3-4
63. Kimble, M. A., (2013) *Viktor Frankl's Contribution to Spirituality and Aging*. New York: Routledge
64. Kirby, S. E., Coleman, P. G., Daley, D. (2004) Spirituality and Well-Being in Frail and Nonfrail Older Adults. *Journal of Gerontology* 59B,3: 123–129

65. Koenig, H. G., George, L. K., & Siegler, I. C. (1988) The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults. *The Gerontologist*, 28(3), 303–310
66. Konrad, J. N. (2015) Impact of Religion and Spirituality on Older Adulthood, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 27:16–33
67. Kutubaeva, R. Z. (2019) Analysis of life satisfaction of the elderly population on the example of Sweden, Austria and Germany. *Population and Economics* 3(2): 102–116
68. Lange, P. A. M. (2006) *Bridging Social Psychology: Benefits of Transdisciplinary Approaches*. New Jersy: Lawrence Erlbaum Associates Inc
69. Lee, E. K. O. (2007) Religion and Spirituality as Predictors of Well-Being Among Chinese American and Korean American Older Adults, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 19:3, 77-100
70. Leo, E. Missinne PhD & Judy Willeke-Kay (1985) Reflections on the Meaning of Life in Older Age, *Journal of Religion & Aging*, 1:4, 43-58
71. Lepherd, L., Rogers, C., Egan, R., et al (2020) Exploring spirituality with older people: (1) rich experiences, *Journal of Religion, Spirituality & Aging*, 32:4, 306-340
72. Lewin, F. A., Thomas L. E. (2001) Gerotranscendence and Life Satisfaction: Studies of Religious and Secular Iranians and Turks, *Journal of Religious Gerontology*, 12:1, 17-41
73. Lim, C., & Putnam, R. (2010) Religion, Social Networks, and Life Satisfaction. *American Sociological Review*, 75(6), 914-933
74. Lorie S., Lyubomirsky S. (2001) Life satisfaction. *Encylopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender*, 2. 667-676.
75. Malette, J., Oliver, L. (2006) Retirement and existential meaning in the older adult: A qualitative study using life review, *Counselling, Psychotherapy, and Health*, 2(1), 30-49
76. Malone, J., Dadswell, A. (2018) The Role of Religion, Spirituality and/or Belief in Positive Ageing for Older Adults. *Geriatrics (Basel)*.3(2):28

77. McCarthy, V. L., Bockweg, A. (2013) The Role of Transcendence in a Holistic View of Successful Aging: A Concept Analysis and Model of Transcendence in Maturation and Aging. *Journal of Holistic Nursing*.31(2):84-92
78. Mccullough, M., Emmons, R., Tsang, J. A. (2002) The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of personality and social psychology*. 82. 112-27
79. Meezenbroek, E. J., Garssen, B., Berg, M. (2010) Measuring Spirituality as a Universal Human Experience: A Review of Spirituality Questionnaires, *Journal of Religion and Health,* 51:336–354
80. Melvin, A. Kimble, PhD (1991) Aging and the Search for Meaning, *Journal of Religious Gerontology*, 7:1-2, 111-129
81. Moeberg, D. O. (2012) *Aging and Spirituality: Spiritual Dimensions of Aging Theory, Research, Practice, and Policy*. New York: Routledge
82. Munawar, K., Tariq, O. (2018) Exploring Relationship Between Spiritual Intelligence, Religiosity and Life Satisfaction Among Elderly Pakistani Muslims. *Journal of Religion and Health*.57(3):781-795
83. Neill, C. M., Kahn, A. S. (1999) The Role of Personal Spirituality and Religious Social Activity on the Life Satisfaction of Older Widowed Women. *Sex Roles* 40, 319–329
84. Oman, D. (2012) Spirituality and Aging , by Robert C. Atchley, *Journal of Religion Spirituality & Aging* 24(3):270-274
85. Ong, A. D., Uchino, B. N., Wethington, E. (2015) Loneliness and Health in Older Adults: A Mini-Review and Synthesis, *Gerontology*, 62:443–449
86. Paloutzian, R. F., Par, C. L. (2005*) Handbook of The Psychology of Religion and Spirituality*. New York: Guilford Press
87. Parra, R., Sanchis, S.G. (2020) Satisfaction with Life, Subjective Well-Being and Functional Skills in Active Older Adults Based on Their Level of Physical Activity Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18;17(4):1299
88. Peck, S. (1997) *The Road Less Traveled*. New York: Simon & Schuster
89. Plagnol, A. (2010) Subjective Well-Being over the Life Course: Conceptualizations and Evaluations. *Social Research,* 77(2), 749-768
90. Poloma, M. M., Pendleton, B.F. (1990) Religious domains and general well-being. *Social Indicators Research* 22, 255–276

91. Prétat, J. R. (1994) *Coming to Age: The Croning Years and Late-Life Transformation*. Toronto: Inner City Books
92. Proctor, C., Alex Linley, P., Maltby, J. (2018) Life Satisfaction. In: Levesque R.J.R. (eds) Encyclopedia of Adolescence. Springer
93. Puvill, T., Lindenberg, J., Craen, A. J., Slaets J. P., Westendorp, R. G. (2016) Impact of physical and mental health on life satisfaction in old age: a population based observational study. *BMC Geriatrics*.16(1):194
94. Rajani, F. (2015) Gerotranscendence: A Critical Review, *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry* 4(1)
95. Rylands, K. J., & Rickwood, D. J. (2001) Ego-Integrity versus Ego-Despair: The Effect of "Accepting the Past" on Depression in Older Women. *The International Journal of Aging and Human Development*, 53(1), 75–89
96. Saleem, R., Khan S. A. (2015) Impact of Spirituality on Well-Being among Old Age People, *The International Journal of Indian Psychology*, 2348-5396
97. Seybold, K., & Hill, P. (2001) The Role of Religion and Spirituality in Mental and Physical Health. Current Directions in Psychological Science, 10(1), 21-24
98. Smith, C. H., (2016) Quality of Life and Psychological Distress among Older Adults: The Role of Living Arrangements, *Journal of Applied Gerontology*, 35(1): 39–61
99. Snyder, C. R., Lopez S. J. (2002) *Handbook of Positive Psycology*. New York: Oxford University Press
100. Taft, L. B., Nehrke, M. F. (1990) Reminiscence, life review, and ego integrity in nursing home residents. *International Journal of Aging and Human Development*.30(3):189-96
101. Taghiabadi, M., Kavosi, A., Mirhafez, S. R., Keshvari, M., & Mehrabi, T. (2017) The association between death anxiety with spiritual experiences and life satisfaction in elderly people. *Electronic physician*, 9(3), 3980–3985
102. Taghiabadi, M., Kavosi, A., Mirhafez, S. R., Keshvari, M., Mehrabi, T. (2017) The association between death anxiety with spiritual experiences and life satisfaction in elderly people. *Electronic physician*, 9(3), 3980–3985
103. Tate, D., Forchheimer, M., (2002) Quality of Life, Life Satisfaction, and Spirituality. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*. 81. 400-410

104. Tomás, J. M., Sancho, P., Galiana, L. et al. (2016) A Double Test on the Importance of Spirituality, the "Forgotten Factor", in Successful Aging. *Social Indicatiors Research*. 127, 1377–1389
105. Torges, C., Stewart, A., Duncan, L., (2008) Achieving ego integrity: Personality development in late midlife. *Journal of Research in Personality*. 42. 1004-1019
106. Tornstam, L. (2005) *Gerotranscendence: A Developmental Theory of Positive Aging*. New York: Springer Publishing Company
107. U.K Essays. November 2018. Definition Of Life Satisfaction Psychology Essay, https://www.ukessays.com/essays/psychology/definition-of-life-satisfaction-psychology-essay.php?vref=1, пристапено на 04.07.2021
108. Vieira, E. M., Moreira, J., Vieira, R. F. (2017) Old Age, Finitude and Meaning: Reflections on the Care of Older Adults Based on Logotherapy. *Pastoral Psychology*. 66, 117–128
109. Villani, D., Sorgente, A., Iannello, P., Antonietti, A. (2019) The Role of Spirituality and Religiosity in Subjective Well-Being of Individuals With Different Religious Status. *Frontiers in psychology*, 10, 1525
110. Wang, J. J., Lin, Y. H., Hsieh, L. Y. (2011) Effects of gerotranscendence support group on gerotranscendence perspective, depression, and life satisfaction of institutionalized elders. *Aging and Mental Health*.15(5):580-6.
111. Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003) Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*: *An International Journal*, 31(5), 431–452
112. Webster, J. D., Height, B. K. (2002) *Critical Advances in Reminiscence Work: From Theory to Application*. New York: Springer Publishing Company
113. Wink, P., Dillon, M. (2002). Spiritual Development Across the Adult Life Course: Findings from a Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 9:79–94
114. Witter, R., Stock, W., Okun, M., & Haring, M. (1985) Religion and Subjective Well-Being in Adulthood: A Quantitative Synthesis. *Review of Religious Research*, 26(4), 332-342
115. Witvliet, C., Ludwig, T., Laan, K. (2001) Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*. 12. 117-23.

116. Wong, P. T. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 30(3), 516–525.
117. Zimmer, Z., Jagger, C., Chiu, C. T. (2016) Spirituality, religiosity, aging and health in global perspective: A review. SSM Population Health, 2:373-381
118. Zullig, K., Ward, R., & Horn, T. (2006) The Association between Perceived Spirituality, Religiosity, and Life Satisfaction: The Mediating Role of Self-Rated Health. *Social Indicators Research*, 79(2), 255-274
119. Zullig, K., Ward, R., & Horn, T. (2006) The Association between Perceived Spirituality, Religiosity, and Life Satisfaction: The Mediating Role of Self-Rated Health. *Social Indicators Research,* 79(2), 255-274

МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН - СВЕТИ НИКОЛЕ - БИТОЛА - Р.МАКЕДОНИЈА
СВЕТИ НИКОЛЕ: ул. Маршал Тито 77; 032 440 330; 032 440 202; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
БИТОЛА: ул. Новачки Пат бб; 047 238 077; 047 222 503; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
www.msu.edu.mk

ДОГОВОР ЗА СОРАБОТКА И ПРИВАТНОСТ НА ИНФОРМАЦИИ

Име на истражувачот: Кристина Тасевска

Име на учесникот:

Ви благодарам што одлучивте да учествувате во овој истражувачки проект. Етиката во истражувањето бара од учесниците експлицитна согласност за учество во истражувањето и интервјуирањето и како овие податоци ќе бидат понатаму употребени. Оваа изјава на согласност е потребна за да бидеме сигурни дека ја разбирате целта на вашата вклученост во истражувањето, и дека се согласувате на условите на вашето учество. Ве замолувам да ги прочитате информациите дадени подолу и доколку се согласувате, да го потпишете договорот

- Интервјуто ќе биде снимано (аудио) и ќе биде направена негова транскрипција.
- Ќе ви биде доставена транскрипцијата, со што ќе имате можност да коригирате некои грешки доколку ги има.
- Транскрипцијата од интервјуто ќе биде анализирана од страна на Кристина Тасевска.
- Пристап до транскрипцијата од интервјуто ќе биде лимитирана на Кристина Тасевска, менторите и академските колеги со кои соработува за целите на ова истражување.
- Сите директни цитати од интервјуто, кои ќе бидат достапни преку академска публикација или други академски извори, ќе бидат анонимни со цел да не се открие вашиот идентитет, и додатно внимание ќе биде посветено со цел да се осигураме дека која било информација од интервјуто која би можела да го открие вашиот идентитет, би останала анонимна.
- Оригиналната снимка од интервјуто ќе биде зачувана.
- Каква било варијација на условите наведени горе ќе се случи само со ваша експлицитна согласност.

Согласност за цитирање

Разбирам дека моите зборови можеби ќе бидат директно цитирани. Во врска во ова ве замолувам да ја штиклирате изјавата/те со кои се согласувате:

	Би сакала да ги прегледам белешките, транскрипциите и други податоци собрани за време на истражувањето кои се однесуваат на моето учество.
	Се согласувам да бидам директно цитирана.
	Се согласувам да бидам директно цитирана доколку моето вистинско име не е објавено и наместо тоа ќе се користи псевдоним.
	Се согласувам истражувачот да објавува документи кои ќе ги содржат моите цитати.

Цело или делови од интервјуто можат да бидат искористени во:

- Академски документи или академски написи.
- На веб-страницата на факултетот или усни презентации.
- Во архива која се однесува на ова истражување.

Со потпишување на овој договор се согласувам дека:

1. Доброволно стапувам во ова истражување. Разбирам дека не морам да бидам дел од него и можам да го прекинам интервјуто во кое било време.
2. Транскрипцијата од интервјуто или делови од него можат да бидат користени само на начинот на којшто е наведено погоре.
3. Го имам прочитано договорот.
4. Можам да побарам копија од транскрипцијата на интервјуто и да направам корекции во него доколку сметам дека е потребно со цел да се зачува приватноста на информациите.
5. Во можност сум да поставам какви било прашања доколку ги имам и имам слобода да го контактирам истражувачот во врска со кои било прашања што може да се појават во иднина.

_____

Име на учесникот

_____

Потпис на учесникот Дата

_____

Потпис на истражувачот Дата

Контакт информации

Доколку имате какви било прашања во врска со истажувањето, ве молиме контактирајте:

Кристина Тасевска

Бул. Илинден 60/1

078 450 385

tasevska72@yahoo.com

МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН - СВЕТИ НИКОЛЕ - БИТОЛА - Р.МАКЕДОНИЈА
СВЕТИ НИКОЛЕ: ул. Маршал Тито 77; 032 440 330; 032 440 202; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
БИТОЛА: ул. Новачки Пат бб; 047 238 077; 047 222 503; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
www.msu.edu.mk

WHOQOL-SRPB

тест

[Type the document subtitle]

Кристина Тасевска

1/1/2021

ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА

ТЕСТ WHOQOL-SRPB

Инструкции

Во овој прашалник се поставени прашања за тоа како се чувствувате во врска со квалитетот на вашиот живот, здравјето и други области од вашиот живот. Ве молиме одговорете на сите прашања. Ако не сте сигурни за тоа како би одговориле на некое прашање, изберете го оној одговор којшто ви изгледа најсоодветен. Ова често може да биде првиот одговор кој ви доаѓа на ум.

На пример, размислувајќи за последните две недели прашањето може биде:

Колку сте загрижени за вашето здравје?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Треба да заокружите број кој најдобро одговара на тоа колку сте биле загрижени за вашето здравје. Па така, би го заокружиле бројот 4 ако сте се грижеле за вашето здравје „многу“ или би го заокружиле бројот 1 ако „воопшто не“ сте се грижеле за вашето здравје. Ве молиме прочитајте го секое прашање, проценете ги вашите чувства и заокружете го бројот на скалата што го дава најдобриот одговор за вас за секое прашање.

Ви благодариме за помошта!

Во следниве прашања се работи за тоа во колкава мера сте искусиле некои нешта, на пример, позитивни чувства или задоволство. Ако сте ги искусиле овие чувства екстремно многу, заокружете го бројот под „екстремно многу“. Ако не сте ги искусиле воопшто, тогаш заокружете го бројот под „воопшто не“. Доколку сметате дека вашиот одговор лежи некаде помеѓу, заокружете еден од понудените одговори коишто се наоѓаат помеѓу „воопшто не“ и „екстремно многу“.

Ф1.2 Дали вашата болка и нелагодност ве загрижува?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф1.3 Колку ви е тешко справувањето со која било болка или нелагодност?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф1.4 До која мера сметате дека (физичката) болка ве спречува да ги извршувате работите?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф2.2 Колку лесно се заморувате?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф2.4 Колку често чувствувате замор?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф3.2 Дали имате потешкотии со спиењето?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф3.4 Колку ве загрижуваат какви било проблеми со спиењето?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф4.4 Колку често доживувате позитивни чувства во животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф 4.1 Колку уживате во животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф4.3 Колку позитивно се чувствувате во врска со иднината?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф5.3 Колку добро успевате да се сконцентрирате?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф6.1 Колку се вреднувате себе си?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф6.2 Колку имате самодоверба?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф7.2 Дали се чувствувате инхибирано (ограничено) од својот изглед?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф7.3 Дали нешто во врска со вашиот изглед ви прави да се чувствувате неудобно?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф8.2 Колку загрижено се чувствувате?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф8.3 Колку чувството на тага или депресија ве попречува во секојдневното функционирање?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф8.4 Колку ве мачат какви било депресивни чувства?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф10.2 Во која мера имате потешкотии во извршување на секојдневните рутини?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф10.4 Колку ви пречат кои било ограничувања во извршување на секојдневните активности?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф11.2 Колку ви се потребни лекарствата во секојдневното функционирање?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф11.3 Колку ви е потребна медицинска помош во секојдневното функционирање?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф11.4 Во која мера ви зависи квалитетот на вашиот живот од употребата на лекарства и медицинска помош?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф13.1 Колку се чувствувате дека сте сами во животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф15.2 Колку се задоволени вашите сексуални потреби?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф15.4 Дали ви пречат какви било потешкотии во сексуалниот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф16.1 Колку безбедно се чувствувате во секојдневието?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф16.2 Дали се чувствувате дека живеете во безбедна и сигурна средина?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф16.3 Колку сте загрижени за вашата безбедност и сигурност?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф17.1 Колку е удобно местото каде што живеете?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф17.4 Колку Ви се допаѓа местото на живеење?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф18.2 Дали имате финансиски потешкотии?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф18.4 Колку сте загрижени околу финансиите?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф 19.1 Дали лесно ви е достапна добра медицинска помош?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф21.3 Колку уживате во вашето слободно време?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф22.1 Колку е здрава физичката средината во којашто живеете?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Ф22.2 Колку сте загрижени за бучавата во вашето место на живеење?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф23.2 Во која мера имате проблеми со транспот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф23.4 Колку потешкотиите со транспортот ве ограничуваат во вашиот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Во следниве прашања се работи за тоа **колку целосно искусувате** или сте биле во можност да направите одредени работи, на пример, активности од секојдневието, како што се: перење, облекување или јадење. Ако сте биле во можност да ги направите овие работи целосно, заокружете го бројот под „целосно“. Ако воопшто не сте биле во можност да ги направите овие работи, заокружете го бројот под „воопшто не“. Треба да заокружите еден од броевите помеѓу нив ако сметате дека вашиот одговор лежи некаде помеѓу „воопшто не“ и „целосно“.

Ф2.1 Дали имате доволно енергија во секојдневието?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф7.1 Дали можете да го прифатите вашиот физички изглед?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф10.1 Во која мера сте способни да ги извршите вашите секојдневни активности?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф11.1 Колку сте зависни од лекарства?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф14.1 Дали ја добивате поддршката која ви е потребна од другите?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф14.2 Во која мера можете да сметате на вашите пријатели кога имате потреба од нив?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф17.2 До кој степен квалитетот на вашиот дом ги исполнува вашите потреби?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф18.1 Дали имате доволно пари за да ги остварите вашите потреби?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф20.1 Колку ви се достапни потребните информациите во секојдневието?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф20.2 Колкави можности имате за добивање на информациите кои ви требаат?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф21.1 Колку имате можности за активности кои ве опуштаат и релаксираат?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф21.2 Колку сте способни да се опуштите и релаксирате?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ф23.1 Колку ви се достапни адекватни средства за транспорт?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Следните прашања се поврзани со тоа колку задоволно, среќно или добро сте се чувствувале во врска со различни аспекти од вашиот живот. На пример, во врска со вашиот семеен живот или енергијата која ја имате. Одлучете колку сте задоволни или незадоволни од секој аспект од вашиот живот и заокружете го бројот што најдобро одговара на тоа како се чувствувате во врска со истото.

Г2 Колку сте задоволни со квалитетот на вашиот живот?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Г3 Генерално, колку сте задоволни од вашиот живот?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Г4 Колку сте задоволни од вашето здравје?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф2.3 Колку сте задоволни од нивото на енергија којшто ја имате?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф3.3 Колку сте задоволни од квалитетот на сонот кој го имате?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф5.2 Колку сте задоволни од вашата способност да учите нови информации?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф5.4 Колку сте задоволни од вашата способност за донесување одлуки?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф6.3 Колку сте задоволен/задоволна од себе си?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф6.4 Колку сте задоволни од способностите кои ги поседувате?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф7.4 Колку сте задоволни од изгледот на вашето тело?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф10.3 Колку сте задоволни од вашата способност да ги извршувате секојдневните активности?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф13.3 Колку сте задоволни од врските со другите луѓе?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф15.3 Колку сте задоволни од вашиот сексуален живот?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф14.3 Колку сте задоволни од поддршката која ја добивате од вашето семејство?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф14.4 Колку сте задоволни од поддршката која ја добивате од вашите пријатели?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф13.4 Колку сте задоволни од вашите можности да им помогнете или да ги поддржите другите? (материјална или нематеријална)

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен	Задоволен	Многу задоволен

		ниту незадоволен		
1	2	3	4	5

Ф16.4 Колку сте задоволни од вашата физичка безбедност и сигурност?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф17.3 Колку сте задоволни од условите во кои живеете?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф18.3 Колку сте задоволни од вашата финансиска состојба?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф19.3 Колку сте задоволни со достапноста на здравствените услуги?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф19.4 Колку сте задоволни услугите на социјалните служби?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф20.3 Колку сте задоволни од вашите лични можности за стекнување на нови вештини?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф20.4 Колку сте задоволни од вашите лични можности за учење на нови информации?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен

1	2	3	4	5

Ф21.4 Колку сте задоволни од начинот на којшто го поминувате вашето слободно време?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф22.3 Колку сте задоволни од средината во која живеете (загадување, клима, бучава)?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф22.4 Колку сте задоволни од климата во вашето место на живеење?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф23.3 Колку сте задоволни од транспортот?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф13.2 Дали сте среќни од врската којашто ја имате со членовите на вашето семејство?

Многу несреќен	Несреќен	Ниту сум среќен ниту несреќен	Среќен	Многу среќен
1	2	3	4	5

Г1 Како би го оцениле квалитетот на вашиот живот?

Многу лош	Лош	Ниту добар ниту лош	Добар	Многу добар
1	2	3	4	5

Ф15.1 Како би го оцениле вашиот сексуален живот?

Многу лош	Лош	Ниту добар ниту лош	Добар	Многу добар
1	2	3	4	5

Ф 3.1 Дали имате квалитетен сон?

Многу лош	Лош	Ниту добар ниту лош	Добар	Многу добар
1	2	3	4	5

Ф5.1 Како би ја оцениле вашата меморија?

Многу лоша	Лоша	Ниту добра ниту лоша	Добра	Многу добра
1	2	3	4	5

Ф19.2 Како би го оцениле квалитетот на социјалата служба?

Многу лош	Лош	Ниту добар ниту лош	Добар	Многу добар
1	2	3	4	5

Следните прашања се однесуваат на тоа колку често сте чувствувале или сте доживеале одредени работи, на пример, поддршката од вашето семејство или пријателите или пак негативни искуства, како што е чувството на небезбедност. Ако не сте ги доживеале овие работи, заокружете го бројот под одговорот „никогаш“. Ако сте ги доживеале овие работи, одлучете колку често и заокружете го соодветниот број. Така на пример, ако сте чувствувале болка цело време, заокружете го бројот под „постојано“

Ф1.1 Колку често искусувате физичка болка?

Никогаш	Ретко	Понекогаш	Многу често	Постојано
1	2	3	4	5

Ф4.2 Генерално, дали се чувствувате задоволни?

Никогаш	Ретко	Понекогаш	Многу често	Постојано
1	2	3	4	5

Ф8.1 Колку често имате негативни емоции, како лошо расположение, очај, немир и депресија?

Никогаш	Ретко	Понекогаш	Многу често	Постојано
1	2	3	4	5

Следните прашања се однесуваат на која било „**работа**“ што ја работите. Работа тука значи секоја поголема активност што ја имате. Ова вклучува доброволна работа, учење, грижа

за домот, згрижување деца, платена или неплатена работа. Значи, работата, како што се користи овде, значи активност што сметате дека зазема голем дел од вашето време и енергија.

Ф12.1 Дали сте способни за работа?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Во потполност
1	2	3	4	5

Ф12.2 Дали се способни да ги извршувате вашите обврски?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Во потполност
1	2	3	4	5

Ф12.4 Колку сте задоволни од вашиот капацитет за работење?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

Ф12.3 Како би ја оцениле сопствената работоспособност?

Многу лоша	Лоша	Ниту добра ниту лоша	Добра	Многу добра
1	2	3	4	5

Следните неколку прашања се однесуваат на тоа колку добро сте можеле да се движите наоколу. Ова се однесува на вашата физичка способност да го движите вашето тело на таков начин што ќе ви овозможи да се движите наоколу и да ги правите работите што би сакале да ги правите, како и работите што треба да ги направите.

Ф9.1 Колку сте способни да се движите наоколу?

Многу малку	Малку	Ниту многу ниту малку	Солидно	Многу добро
1	2	3	4	5

Ф9.3 Колку ви пречат било какви потешкотии во подвижноста?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф9.4 Во колкава мера какви било потешкотии во движењето влијаат на вашиот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф9.2 Колку сте задоволни од вашата способност да се движите?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Следните прашања се однесуваат **вашите лични верувања** и како истите влијаат врз квалитетот на вашиот живот. Се однесуваат на темите религија, духовност и останати верувања кои можеби ги имате.

Ф24.1 Дали вашите лични верувања му даваат смисла на вашиот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф24.2 Во колкава мера чувствувате дека вашиот живот е значаен?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф24.3 Во колкава мера вашите лични верувања ви даваат сила во соочувањето со тешкотиите?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Ф24.4 Во колкава мера вашите лични верувања ви помагаат да ги разберете тешкотиите во животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

Духовност, религиозност и лични верувања (SRPB)

Во следниве прашања се работи за вашите **духовни, религиозни или лични** верувања и како истите тие влијаеле на квалитетот на вашиот живот. Овие прашања се составени да бидат применливи за луѓе кои доаѓаат од различни култури и поседуваат различни духовни, религиозни или лични убедувања. Ако следите одредена религија, како што се јудаизмот, христијанството, исламот или будизмот, веројатно ќе одговорите на следните прашања имајќи ги предвид вашите религиозни убедувања. Ако не следите одредена религија, но сепак верувате дека постои нешто повисоко и помоќно надвор од физичкиот и материјалниот свет, може да одговорите на следниве прашања од таа перспектива. На пример, можеби верувате во повисока духовна сила, или пак, во лековитата моќ на природата. Алтернативно, можеби немате верување во повисок духовен ентитет, но може да имате силни лични убедувања, како што се верувања во научна теорија, личен начин на живот, одредена филозофија или одреден морален и етички кодекс.

Додека некои од овие прашања ќе користат зборови како што е зборот духовност, ве молиме одговорете на нив во однос на вашиот сопствен систем на лично верување, без оглед дали е тоа религиозен, духовен или личен систем на верување.

Во следниве прашања се работи за тоа како вашите верувања влијаеле на различни аспекти на квалитетот на вашиот животот. На пример: „Во колкава мера чувствувате поврзаност помеѓу вашиот ум, тело и душа?“ Ако сте го доживеале ова многу, заокружете го бројот под „многу“. Ако воопшто не сте го доживеале ова, заокружете го бројот под „воопшто не“. Заокружете еден од броевите помеѓу нив ако сакате да наведете дека вашиот одговор лежи некаде помеѓу „воопшто не“ и „многу“.

СП1.1 Во колкава мера поврзаноста со духовно битие ви помага во поминувањето на тешки времиња?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП1.2 Во колкава мера поврзаноста со духовно битие ви помага да издржите стрес?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП1.3 Во колкава мера поврзаноста со духовно битие ви помага да ги разберете другите?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП1.4 Во колкава мера поврзаноста со духовно битие ви дава чувство на утеха и верба?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу

1	2	3	4	5

СП2.1 Во колкава мера наоѓате значење во животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП2.2. Во колкава мера грижата за други луѓе ви дава смисла на животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП2.3 Во колкава мера чувствувате дека вашиот живот има цел?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП2.4 Во колкава мера чувствувате дека сте овде со причина?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП5.1 Во колкава мера чувствувате дека имате внатрешна духовна сила?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП5.2 Во колкава мера можете да најдете духовна сила во тешки времиња?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП8.1 Во колкава мера вербата која ја имате придонесува за вашата добросостојба?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП8.2 Во колкава мера вербата која ја имате ви дава утеха во секојневниот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП8.3 Во колкава мера вербата која ја имате ви дава сила во секојдневниот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Екстремно многу
1	2	3	4	5

СП3.2 Во колкава мера чувствувате дека духовноста и убавината имаат допирна точка?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

СП3.3 Во колкава мера чувствувате инспирација/ возбуда во вашиот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

СП3.4 Во колкава мера сте благодарни за нештата во природата во кои можете да уживате?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

СП7.1 Колку надежно се чувствувате?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

СП7.2 Во колкава мера чувствувате надеж за својот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

СП3.1 Во колкава мера сте способни да искусите восхит од вашите опкружувања (природа, уметност, опкружувања)?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП4.1 Во колкава мера чувствувате поврзаност помеѓу вашиот ум, тело и душа?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП4.3 Во колкава мера чувствувате дека начинот на кој живеете е правопропорционален со она што го чувствувате и мислите?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП4.4 Колку вашите верувања ви помагаат во усогласување на она што го мислите, со она што го чувствувате и правите?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП5.3 Колку духовната сила ви помага да живеете подобро?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП5.4 Во колкава мера вашата духовна сила ви помага да се чувствувате среќни во животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП6.1 Во колкава мера чувствувате спокојство?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП6.2 Во колкава мера имате внатрешен мир?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП6.3 Колку можеш да развиеш чувство на спокој кога имаш потреба од тоа?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП6.4 Во колкава мера имате чувство на хармонија во вашиот живот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП7.3 Дали оптимизмот ви го подобрува квалитетот на животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП7.4 Колку можете да останете оптимист во неизвесни времиња?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП8.4 Во колкава мера вербата ви помага да уживате во животот?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

СП4.2 Колку сте задоволен од балансот што го имате помеѓу умот, телото и душата?

Многу незадоволен	Незадоволен	Ниту сум задоволен ниту незадоволен	Задоволен	Многу задоволен
1	2	3	4	5

За вас

Пол: М / Ж

Датум на раѓање: _____

Степен на стручност: Основно образование

Средно образование

Високо образование

Магистер

Каков е вашиот брачен статус? Самец

Во брак

Во врска

Разделен/а

Разведен/а

Вдовец/Вдовица

Какво е вашето здравје?

Многу лошо	Лошо	Ниту добро, ниту лошо	Добро	Многу добро
1	2	3	4	5

Дали во моментов имате некаква болест?_____ (Ако одговорот е да, која е вашата дијагноза?

_____)

Кои од долунаведените здравствени проблеми ги имате во моментов? (Означете веднаш до одговорот)

Проблеми со срцето

Висок крвен притисок

Артритис или реума

Канцер

Емфизема или хроничен бронхит

Дијабетис

Катаракта

Удар

Скршена или напукната коска

Хронични нервни и емотивни проблеми

Хронични проблеми со стапалата

Ректален израсток или ректално крварење

Паркинсонова болест

Друго _____

_____

Во колкава мера се сметате себе си за религиозна личност?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Во колкава мера се сметате себе си како дел од некоја религиозна заедница?

Воопшто не	Малку	Умерено	Претежно	Целосно
1	2	3	4	5

Ако одговорот е да, во која религиозна заедница припаѓате?

_____

Во колкава мера имате духовни верувања?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Во колкава мера имате силни лични верувања?

Воопшто не	Малку	Умерено	Многу	Премногу
1	2	3	4	5

Дали имате коментар, забелешка во врска со прашалникот?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Благодариме за Вашата помош!

ПРАШАЊА ЗА ПРЕГЕД НА ЖИВОТОТ

1. Детство
    - Кои се најраните спомени од твојот живот? Врати се наназад колку што можеш повеќе?
    - На што друго можеш да се сетиш кога беше многу мал?
    - Што беше животот за тебе како дете?
    - Какви беа твоите родители?
    - Кои беа нивните јаки и слаби страни?
    - Дали имаше браќа или сестри, и ако да, какви беа?
    - Дали некој твој близок починал додека растеше?
    - Дали некоја важна личност за тебе заминала некаде додека растеше?
    - Дали се сеќаваш на некоја несреќа што си ја имал?
    - Дали религијата заземала голем дел од твојот живот?

2. Адолесценција
    - Кога размислуваш за себеси и твојот тинејџерски живот, кое е првото нешто на кое се сеќаваш од тоа време?
    - Кои други сеќавања се истакнуваат од тоа време?
    - Кои луѓе ти беа важни (родители, браќа, сестри, пријатели, професори, тие со кои си бил посебно близок, тие на кои си се восхитувал, оние како кои си сакал да бидеш)? Кажи ми за нив?
    - Дали си одел во црква или во кој било друг верски објект?
    - Дали одеше на училиште? Кое беше неговото значење за тебе?
    - Дали работеше за време на тие години?
    - Раскажи ми за кои било тешкотии што си ги имал во тој период?
    - Дали имаш мемории каде што се чувствуваш оставено, напуштено или чувство дека не си бил доволно сакан како дете или адолесцент?
    - Кои беа пријатните нешта во периодот на адолесценција?
    - Кои беа нај непријатните нешта во овој период?
    - Кога ќе ги земеш сите работи предвид, дали беше среќен или несреќен како тинејџер?

3. Семејство и дом
    - Каков однос имаа твоите родители меѓу нив?
    - Каква беше атмосферата во вашиот дом?
    - Дали си бил казнуван како дете? За што? Кој бил во улога на казнувач? Кој бил главен дома?
    - Каква личност сакаа твоите родители најмногу? Каква најмалку?
    - Со кој беше најблизок во твоето семејство?
    - Со кој од твоето семејство беше најсличен и на кој начин?

4. Возрасна доба
    - Сега би сакала да зборувам за твојот живот како возрасна индивидуа од твоите 20-ти години па до сега.
    - Кажи ми за најважните настани кои ти се случиле во оваа доба?
    - Каква улога имаше религијата во твојот живот?
    - Каков беше твојот живот во твоите 20-ти и 30-ти?
    - Каква личност беше? Во што уживаше?
    - Раскажи ми за твојата работа? Дали уживаше во работата? Дали заработуваше доволно? Дали работеше напорно во овие години?
    - Дали оформи значајни врски и релации со други луѓе?
    - Дали се ожени/омажи? Ако да, каква личност е твојот сопруг/сопруга? Ако не, зошто не?
    - Дали мислиш дека браковите со тек на време стануваат подобри или полоши? Дали беше во брак повеќе од еднаш?
    - Во целост, дали вашиот брак бил среќен или несреќен?
    - Дали сексуалната интимност беше важна за вас?
    - Кои беа некои од главните потешкотии со кои се соочи за време на возрасната доба?

5. Резиме
    - Сè на сè каков живот сметаш дека имаше?
    - Ако сè би останало исто, дали би сакал да го изживееш својот живот повторно?
    - Ако би можел да го проживееш твојот живот повторно, што би променил, а што би оставил непроменето?
    - Веќе некое време зборуваме за вашиот живот. Ајде да дискутираме за генералните чувства и идеи за вашиот живот. Кои се трите нешта кои причиниле најголемо задоволство во твојот живот? Зошто ви причиниле задоволство?
    - Сите сме имале разочарувања. Кои биле вашите најголеми разочарувања во животот?
    - Која била најтешката работа со која сте требале да се соочите во животот? Ве молам опишете ми ја.
    - Кој бил најсреќниот период од вашиот живот? Што во врска со него го направи најсреќен? Зошто вашиот живот е помалку среќен сега?
    - Кој бил најнесреќниот период од вашиот живот? Зошто е вашиот живот посреќен сега?
    - Кој е моментот со кој најмногу се гордееш во твојот живот?
    - Ако можеш да останеш на иста возраст целиот живот, која возраст би ја одбрал и зошто?
    - Како милиш дека помина во животот? Подобро или полошо од тоа што се надеваше?
    - Ајде да зборуваме за тебе во сегашноста. Кои се најдобрите работи во оваа возраст во којашто си?
    - Кои се најлошите работи во оваа возраст?
    - Кои се најважните работи за тебе денес?

ПРАШАЊА ЗА ДУХОВЕН ЖИВОТ

- Гледајќи наназад на твоето детство, дали можеш да препознаеш духовно значајни настани?
- Можеш ли да ми раскажеш за првите духовни настани за кои се сеќаваш?
- Опиши ги религиозните/духовните традиции со кои што растеше, и како твојата фамилија ги покажуваше духовните верувања?
- Какви им беше духовната страна на твоите родители и баба и дедо?
- Дали имаше браќа и сестри, и дали беа вклучени во истата духовна заедница?
- Кога разислуваш за своите тинејџерски денови, кој е најзначајно и најважно сеќавање поврзано со духовноста од тоа време?
- Дали имаше духовен учител/водич?
- Раскажи ми за духовноста во вашето семејство.
- Доколу си имал тешкотии во животот, каква ти беше врската со Бога/ Виша сила во тие времиња?
- Кои се твоите омилени писанија?
- Дали би можеле да ми опишете што за вас значи духовноста?
- Како ти помогна врската со Бога да се реши тој проблем?
- Што те научи Бог во врска со таа ситуација?
- На кој начин ти пружал поддрша Господ во кризни времиња?
- Кои се јаките страни на твојата духовна врска со Бога?
- Што мислиш, како Бог те гледа и што чувствува кон тебе?
- Кои духовни принципи ги имате научено од досегашното животно искуство?
- Дали постои одреден риуал/и или секојдневна духовна активност што ти помага да се справиш со предизвиците во животот?
- Дали некои ритуали се особено ефективни во одредени ситуации?
- Дали постојат одредени ритуали кои ја зајакнуваат твојата врска со Бога?
- Какво беше вашето искуство од учествувањето во оваа студија?