

ТИВКОТО ЕГО И ЗАДОВОЛСТВОТО ОД ЖИВОТОТ КАЈ СТУДЕНТИТЕ

Ана Ѓорѓевиќ¹

Факултет за психологија

МИТ Универзитет, Скопје

Кратка содржина

Целта на овој труд е да се утврди дали постои поврзаност помеѓу тивкото его и задоволството од животот кај студентите во македонски општествено-културен контекст. Тивкото его се однесува на сочувствителниот идентитет кој го надминува егоизмот, без истовремено да се игнорира личниот интерес, додека задоволството од животот се однесува на когнитивната проценка на сопствениот живот. Истражувањето беше спроведено на 243 студенти од прва до четврта година на Медицинскиот, Педагошкиот, Економскиот, Правниот и Православниот богословски факултет. На испитаниците им беа зададени *Скалаа за тивко его* и *Скалаа за задоволство од животот*. Резултатите покажаа дека постои позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и задоволството од животот ($r = .14$; $p < .05$), во согласност со очекувањата и во склад со наодите од релевантните истражувања.

Клучни зборови: *тивко его, задоволство од животот*

¹ dordevic_ana@hotmail.com

Вовед

Објавувањето на зборникот на трудови со наслов *Надминување на личниот интерес: психолошки истражувања на тивкото его* во 2008 година, каде Бауер и Вајмент се јавуваат како автори и уредници (Bauer & Wayment, 2008), го отвори патот за проучувањето на концептот *тивко его* во психологијата. На појавувањето на овој концепт во психологијата му претходат неколку значајни фактори. Едниот фактор е појавата на новото движење во психологијата на почетокот на овој милениум, познато под името позитивната психологија, која го зголеми интересот на психологијата за проучување на факторите кои придонесуваат за оптимално функционирање на личноста.

Проучувањето на неколку теми во позитивната психологија кои се однесуваат на мотивацијата за надминување на границите на личниот интерес, на еден или друг начин се поврзани со појавата на концептот тивко его. Такви се темите за благодарноста (Emmons & Shelton, 2002), понизноста (Tangney et al., 2005), простувањето (McCullough, 2000), алтруизмот (Batson et al., 2005). Другиот фактор релевантен за појавата на концептот тивкото его, е поврзан со себеценењето, кое во психологијата се сметало за решение за бројни лични пречки во ефикасното и продуктивно психолошко функционирање. Имено, истражувањата укажуваат на негативните последици од превисокото себеценење (Baumeister & Tierney, 2011). Тивкото его е концепт во позитивната психологија кој се раѓа како реакција на растечкото ниво на егоизам и сознанијата за неговите негативни последици (Bauer & Wayment, 2008).

Тивко его се развива како реакција на академската заедница на ширењето на егоизмот, на нереално високото себеценење, поттикнувањето и наметнувањето да се биде број 1, најдобар, најспособен, најуспешен. Едно од клучните обележја на „генерацијата јас“ и „селфи генерацијата“ е тенденцијата да се биде број 1 и да се биде чекор пред другите (затоа што така ќе се постигне успех, а штогм се постигнува успех, се достигнува и среќа). Проблематичното во оваа ситуација, е дека себеценењето во овој случај се гради врз информации за себеси добиени преку споредба со другите, при што другите се перципираат како послаби, помалку способни, помалку добри, понегативни од себеси. Егоизмот подразбира фокусираност исклучиво врз себеси, врз сопствените потреби за внимание и признание, користејќи ги притоа другите единствено во интерес на задоволување на сопствените потреби. Тука спаѓа и потребата да се гради сопствениот идентитет само врз основа на селективна споредбата со другите, при што другите се перципираат негативно (или барем понегативно од себеси).

Кога станува збор за концепт кој во својот состав го вклучува терминот *его*, важно е да се утврди сфаќањето за него во психологијата. Егото е комплексен

концепт кој во себе вклучува повеќе фактори (Bauer & Wayment, 2008). Прво, егото се однесува на афективната проценка на себеси, што во себе вклучува себеценење и самоверба. Второ, егото вклучува анализа на интерперсоналните односи, вклучително и идентификување со другите, поврзаност со другите, вклучување (наспроти исклучување) на другите во себеси. Трето, егото подразбира свесност за себеси, што вклучува препознавање на личните перспективи и референтни рамки, односно свесност за личните вредности и ставови. Овие фактори заедно го сочинуваат концептот за себеси, односно за егото. На нив се однесува делот *еџо* од концептот тивко еџо.

Бауер и Вајмент (Bauer & Wayment, 2008) го воведуваат концептот *тивко еџо* во психологијата, со цел да опишат модел кој ќе опфаќа реална слика за себеси, како и баланс помеѓу свесноста за сопствените потреби и нивното задоволување од една страна, и потребите на другите и нивното задоволување, од друга страна. Овој концепт е замислен како личен идентитет кој го надминува еџоизмот, без истовремено да се игнорира личниот интерес. Тивкото еџо се опишува како стивнување на егото со цел личноста да може да ги слушне и другите како себеси, во обидот да се живее похумано и посочувствително (Bauer & Wayment, 2008). Термините *стивнување на еџото* и *тивко еџо*, произлегуваат токму од потребата да се именуваат, како *процесот* на надминување на еџоизмот, така и *социјалноста* во која на индивидуално и колективно ниво еџоизмот е стивнат, односно намален (Wayment & Bauer, 2017). Концептот *тивко еџо* во себе интегрира неколку концепти (постојана свесност, преземањето перспектива, инклузивниот идентитет и психолошкото растење) од позитивната психологија, за кои постојат докази дека имаат позитивен удел во психичката добросостојба, но кои досега не биле препознаени како компоненти на еден заеднички концепт (Wayment et al., 2015).

Спротивно на тивкото еџо е *гласното* еџо, чија гласност во основа ја има потребата за внимание и од чија гласност е невозможно да се слушнат другите, односно да се биде во контакт со нив на начин кој овозможува да се согледаат потребите на другите и да се разбере нивниот светоглед (Bauer & Wayment, 2008). Тивкото еџо, во споредба со гласното еџо, е побалансирано во процената на личните силни и слаби страни, што пак, претставува чекор кон личен раст, кон поголемо сочувство и подобро разбирање на себеси и на другите. Гласното еџо подразбира фокус исклучиво врз сопствените потреби во одреден момент кои сакаат да бидат задоволени веднаш, дури и на штета на сопствените цели на долгорочен план. Гласното еџо е фокусирано врз менталните ефекти од активноста, како што се сочувување на позитивната слика за себеси или на сопствениот социјален статус. Доколку пак, гласното еџо е насочено кон долгорочни цели, таа насоченост својот фокус го има врз

материјалниот или социјалниот напредок (зголемување на материјалното богатство или на подобрување на социјалниот статус), а не врз личниот раст и развој (Mor & Winguist, 2002).

Гласното его според своите карактеристики е блиско до нарцисоидноста (Boin, & Voci, 2019) и се карактеризира со нереално висока самодоверба, грандиозна перцепција на сопствената важност, проследена со висока потреба за внимание, како и одобрување и потврдување на сопствената доминантност (Campbell, & Buffardi, 2008). Луѓето со овие карактеристики се уверени дека заслужуваат посебен третман, бидејќи се доживуваат себеси како посебни, уникатни, специјални. Може да се чини дека овие позитивни перцепции на себеси може да бидат позитивно поврзани со личната добросостојба – но тоа е само илузија (Robins & Beer, 2001) и ефектот може да биде само краткотраен, бидејќи при соочување со нереалната слика за себеси, се јавуваат негативни емотивни состојби, кои понекогаш подразбираат дури и агресивност кон другите (Baumeister et al., 1996).

Личностите кои имаат висок степен на егоизам, покажуваат ограничени капацитети за перципирање на себеси од друга перспектива, што е проследено со ниско ниво на емпатија (Twenge et al., 2015), како и намалена добрина и подготвеност да се помогне (Konrath et al., 2011). Овие резултати се показател за тешкотија во балансирањето помеѓу свесноста за сопствените потреби и потребите на другите. Истовремено, и претераниот фокус врз другите доведува до проблематично функционирање. Имено, многу стивнатото его има тенденција кон негативно проценување на себеси и доминантно фокусирање на потребите и желбите на другите (Lutz-Zois et al., 2013). Стивнатото его го зголемува ризикот од развивање емоции како што се огорченост и бес, било да се насочени кон другите, или кон себеси (Duarte & Thompson, 1999).

Постојаната фокусираност врз другиот, како и самопожртвуваноста во знак на грижа за другиот, поттикнува негативно самоосудување и влијае негативно врз интерперсоналните односи, што потенцијално води кон намален ангажман и зголемена самоизолација. Самопожртвуваноста ја спречува личноста да гради автентичен однос со другиот, од причина што создава поголема нерамнотежа помеѓу себе и другиот. Тивкото его не е ниту претерано фокусирано врз себеси, ниту е претерано фокусирано врз другиот. Фокусираноста врз себеси или пак, фокусираност врз другиот, не се инхерентно негативни. Сепак, соодветна рамнотежа помеѓу овие две страни обезбедува структура на егото која е способна за интеракција со светот. Поединците со оваа рамнотежа се способни да ги согледаат прашањата од туѓа перспектива, да се вклучат на помалку одбранбен начин во односите со другите и да го балансираат својот идентитет со идентитетот на другиот, без себеси да се

изгубат од фокусот. Личностите кои во оваа смисла имаат балансирано его, покажуваат инклузивен идентитет, зголемувајќи ја веројатноста за соработка со другиот, истовремено намалувајќи ја распространетоста на своите одбранбени ставови насочени кон другиот (Montoya & Pittinsky, 2011). Самото прикажување на инклузивен идентитет не е доволно за соодветна рамнотежа меѓу себеси и другиот. Наместо тоа, личностите исто така мора да развијат способност да гледаат ситуации од перспектива на другиот и да поттикнат свест за нивните емоционални одговори.

Балансираноста, како централна карактеристика на тивкото его, може да се објасни и преку концептот за животни, односно егзистенцијални позиции во теоријата за трансакциска анализа (White, 1994). Животните позиции претставуваат базични верувања на личноста за себеси и за другите. Од нив произлегуваат заклучоци, одлуки, ставови и однесувања кои една личност ги манифестира во односите со другите. Постојат четири животни позиции: јас сум ок, ти си ок (јас и ти сме подеднакво важни и значајни и стапуваме во рамноправен однос); јас не сум ок, ти си ок (мојот живот не е значаен и вреден колку твојот, јас можам помалку, ти можеш повеќе и си подобар/ра од мене); јас сум ок, ти не си ок (твојот живот не вреди колку мојот, мојот вреди повеќе, моите потреби, интереси, ставови се поважни од твоите) и јас не сум ок, ти не си ок (ниту мојот живот, ниту твојот живот се важни и значајни, ниту моите потреби, ниту твоите заслужуваат труд за да бидат задоволени). За претерано стивнатото его карактеристична е позицијата јас не сум ок, ти си ок, додека за гласното его карактеристична е позицијата јас сум ок, ти не си ок. Тивкото его, пак, за споредба, ја има доминантно позицијата јас сум ок, ти си ок, која во психолошка смисла е најздрава позиција. Оваа позиција овозможува градење рамноправни и здрави интерперсонални односи.

Тивкото его го сочинуваат четири компоненти (Bauer & Wayment, 2008). Првата компонента е *објективна свесност*, која се однесува на согледување и интерпретирање на сегашната ситуација, без пригоа да ѝ се припишува поголема тежина заради личните очекувања или претходното искуство. Перципирањето на ситуацијата без суд за истата, овозможува стивнување на егото. Оваа компонента овозможува фокусирање врз сегашниот момент, врз согледување и интерпретирање на сегашната ситуација, ослободена од тежината на претходното искуство и од личните очекувања за тоа какви треба да бидат луѓето или настаните. Важно е да се нагласи дека оваа компонента од тивкото его не е идентична со постојаната свесност (анг. *mindfulness*), иако се слични. Постојаната свесност се карактеризира со фокус врз себеси, додека тивкото его се карактеризира со балансиран фокус помеѓу себеси и другите.

Втората компонента е *инклузивен идентитет*. Таа се однесува на идентитет кој во себе ги вклучува и другите. Тоа подразбира согледување и прифаќање, пред сè, на сличностите помеѓу луѓето, а не примарно на нивните разлики. Таа подразбира зголемено ниво на сочувство и соработка со другите.

Третата компонента е *преземање на перспектива*, што подразбира можност да се разбере гледната точка на другиот, да се биде емпатичен и алтруистичен. Четвртата компонента е *расејување* и таа подразбира перципирање на ситуациите како можност и за лично растење и личен развој на долгорочен план.



Слика 1. Структурни компоненти на тивкото его

Овие четири компоненти придонесуваат за лична ориентација кон балансирање помеѓу себеси и другите, како и психолошки развој на себеси и на другите. Тивкото его ги интерпретира и евалуира себеси и другите низ рамките на балансирање и растење. Балансирањето подразбира грижа за себеси и за другите, додека растењето се однесува на грижата како за сопственото психолошкото растење, така и за психолошкото растење на другиот (Bauer & Wayment, 2008).

Една од вродените карактеристики на егото е неговата социјална природа и потекло, односно тоа произлегува и се развива од интеракциите помеѓу личноста и нејзината социјална средина. Налик на она што Харис (Harris, 1990) го зборува: „Јас сум човек. Ти си човек. Без тебе јас не сум човек, бидејќи само преку тебе е можен јазикот, а само преку јазикот е можно размислувањето, а само преку размислувањето е можна човечноста“. Тивкото его, од оваа перспектива, не е исклучок: и тоа произлегува од интеракцијата со социјалната средина (Bauer & Wayment, 2008; Wayment et al., 2015). Исто како што индивидуалистичкото, конкурентно, себеориентирано опкружување поттикнува егоистичко его, така и средината во која личностите се заемно зависни, сочувствителни и ориентирани кон другите поттикнува тивко его (Campbell & Buffardi, 2008). Поинаку кажано, за да се развие тивко его, потребна е социјална средина или култура која ги поддржува, признава, препознава и потврдува овие квалитети кои го надминуваат егоизмот.

Со оглед на тоа што тивкото его е понов концепт во психологијата, постои интерес продлабочено да се разбере природата на тивкото его. За таа цел се спроведуваат теоретски и емпириски истражувања за корелатите и антецедентите на овој концепт. Едно од позначајните истражувања се оние кои се однесуваат на поврзаноста на тивкото его со задоволството од животот. Причината за тоа лежи во фактот што задоволството од животот е значајно да се проучува, пред сè, заради неговата поврзаност со менталното здравје, психолошката добросостојба и оптималното психолошко функционирање.

Концептот задоволство од животот во психологијата за прв пат е употребен во шеесеттите години од минатиот век (Neugarten et al., 1961), означувајќи го резултатот добиен помеѓу тоа што личноста го сака и тоа што личноста го добива. Во седумдесеттите Шин и Џонсон го определуваат задоволството од животот како глобална проценка на квалитетот на животот на една личност според од неа избраните критериуми (Shin & Johnson, 1978). Неколку години подоцна, Динер и соработниците (Diener et al., 1985) ја прошируваат оваа определба, сметајќи дека задоволството од животот се однесува на личните судови на луѓето за тоа колку се задоволни со нивната сегашна состојба, во споредба со стандардот кој секој поединец си го поставува за себе. Фенховен во 1996 година го дефинира задоволството од живот како степенот до кој личноста позитивно го евалуира својот живот во целина, односно степенот до тоа колку личноста е задоволна од животот кој го живее (Veenhoven, 1996). И покрај проучувањето на овие теми низ историјата на психологијата, интересот за систематско и емпириско занимавање со овие теми го достигнува свој процут дури со појавата на позитивната психологија.

Задоволството од животот е психолошки конструкт кој се однесува на когнитивната проценка за тоа колку сме задоволни од начинот на кој го живееме нашиот живот во целина (Спасовски, 2012). Задоволството од животот не опфаќа нужно и афективна проценка на сопствениот живот, ниту пак, нужно е поврзан со позитивните емоции кои ги доживува личноста. Задоволството од животот не е исто што и среќен и безгрижен живот. Шин и Џонсон (Shin & Johnson, 1978) го дефинираат задоволството од животот како глобална евалуација која личноста ја прави за сопствениот живот, базирана врз лични критериуми. Тоа значи дека процената на задоволството од животот зависи од споредбата на постоечките околности со некој стандард, кој не е екстерно ориентиран, туку се темели на лични критериуми кои секоја личност си ги поставува за себе. Кампбел и Буфарди (Campbell & Buffardi, 2008) задоволството од живот го дефинираат како перципирана разлика помеѓу личната аспирација и постигнувањето, кое се движи од перцепција на исполнетост, па сè до перцепција на депривација.

Различните дефиниции на задоволството од животот укажуваат на тоа дека задоволството од животот може да се дефинира и како еднодимензионален конструкт (на пример, глобално задоволство од животот) и како мултидимензионален конструкт кој во себе вклучува задоволство од различни животни сфери (Penezić, 20066). Кај задоволството од животот станува збор за евалуациски процес во кој личноста го оценува квалитетот на својот живот според лични критериуми (Pavot & Diener, 1993). Проценка на сопственото задоволство од животот е субјективно и ѝ овозможува на личноста да ја користи која било информација која смета дека е релевантна за евалуација на својот живот.

Задоволството од животот е когнитивна проценка за областите во животот кои се релевантни за личноста, а кои може да се разликуваат од една до друга личност. Задоволството од животот е целосната перцепција и евалуација на својот живот и истата ја претставува когнитивната компонента на субјективната добросостојба.

Со оглед на фактот дека концептот тивко его е од понов датум, истражувањата кои ја проучуваат поврзаноста на тивкото его со задоволството од живот не се во голем број. Резултатите од тие истражувања се конзистентни и покажуваат значајна позитивна поврзаност на тивкото его задоволството од животот (Akca & Sumer, 2016; Wayment & Bauer, 2017; Wayment et al., 2016; Wayment et al., 2015), како и помеѓу тивкото его и психолошката добросостојба (Boin & Voci, 2019).

Истражувањата кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу различните компоненти на тивкото его и задоволството од живот, се конзистентни и покажуваат значајна позитивна поврзаност. Имено, добиена е позитивна поврзаност помеѓу сочувствителноста и задоволството од животот (Anggraeni & Kurniawan, 2012; Yang et al., 2016). Истражувањето за поврзаноста на тивкото его, автентичноста и сочувствителноста со задоволството од животот спроведено на примерок од 200 возрасни испитаници од различна возраст, национална и етничка припадност, религиска припадност и професија, покажала значајна позитивна поврзаност помеѓу тивкото его и задоволството од животот (Chew & Ang, 2023). Во истото истражување регресивната анализа ги издвоила тивкото его и автентичноста како значајни предиктори на задоволството од животот.

Наодите од истражувањето кое ја испитува поврзаноста на нарцисоидноста и задоволството од животот, покажуваат значајна поврзаност на високото ниво на нарцисоидност со ниско ниво на задоволство од животот (Demirci et al., 2018). Тивкото его се покажало како значаен предиктор на психолошката добросостојба и себеценењето (Liu et al., 2022). Најдена е поврзаност

на тивкото его со субјективната добросостојба, посредно преку постојаната свесност и емоционалната интелигенција (Liu, 2022).

Ова истражување има за цел да провери дали постои поврзаност помеѓу тивкото его и задоволството од животот кај студентите во македонски општествено-културен контекст? Претпоставениот одговор на истражувачкиот проблем е формулиран во претпоставката дека со зголемување на нивото на тивко его, се зголемува нивото на задоволство од животот кај студентите.

Гласноста, или пак, стивнатоста на егото, се рефлектираат врз начинот на кој личноста се перципира и евалуира себеси, другите луѓе и случувањата околу неа. Личноста која има оптимално ниво на стивнато его, има објективна свесност за случувањата околу неа во даден момент, се грижи не само за своите, туку и за потребите на другите (Akca & Sumer, 2016; Wayment & Bauer, 2017; Wayment et al., 2016; Wayment et al., 2015). Истовремено, таа има сочувствителен однос кон себеси и кон другите, што пак, игра важна улога во задоволувањето на потребата за емотивна поврзаност и припадност (Anggraeni & Kurniawan, 2012; Yang et al., 2016). Личноста која е сочувствителна, има здрав и позитивен став и однос кон себеси и кон другите, свесна е за сопствените слабости без да се осудува себеси, и има тенденција кон личен раст и развој. Овие карактеристики ѝ овозможуваат да формира позитивна когнитивна оценка на сопствениот живот, односно да има високо ниво на задоволство од животот.

Метод

Примерок

Истражувањето е спроведено на пригоден примерок од 243 испитаници, сите студенти на Медицинскиот факултет, Педагошкиот факултет, Економскиот факултет, Правниот факултет, Факултетот за информатички науки и компјутерско инженерство (ФИНКИ) и Православниот богословски факултет во Скопје.

Инструменти

Скала за тивко его

За мерење на тивкото его е употребена Скалата за тивко его (Quiet Ego Scale, Wayment, et al., 2015). Таа се состои од вкупно 14 тврдења кои се одговара на шестостепенa скала од Ликертотв тип (од „1“ што означува речиси

секогаш, до „6“ што означува речиси никогаш). Тврдењата 2, 6, 10, 11 и 14 се бодуваат обратно. Резултатот се добива како збир од поединечните тврдења. Највисокиот резултат изнесува 84, а најнискиот 14. Повисок резултат означува повисоко ниво на тивко его. Добиениот Кронбах алфа- коефициент во истражувањето е со вредност 0,64.

Скала за задоволство од животот

За мерење на задоволството од животот беше користена *Скала за задоволство од животот* (Penezić, 2006a). Скалата има еднофакторска структура и се состои од 20 тврдења (17 тврдења се однесуваат на проценка на глобалното задоволство, а 3 тврдења се однесуваат на ситуациско задоволство) на кои се одговара на петостепена скала од Ликертов тип (од „1“ што означува „воопшто не се согласувам“, до „5“ што означува „сосема се согласувам“). Резултатот се добива како збир од сите тврдења, при што тврдењата 10 и 11 се бодуваат обратно. Највисокиот резултат изнесува 100, а најнискиот 20. Повисок резултат означува повисоко ниво на задоволство од животот, а понизок резултат означува пониско ниво на задоволство од животот. Во ова истражување Кронбах алфа-коефициентот изнесува 0,94.

Испитувањето беше спроведено за време на редовната настава на студентите во периодот од декември 2022 до април 2023 година, по претходно дадено објаснување за целта на истражувањето и употребата на податоците. Учеството на студентите беше доброволно, а одговорите беа дадени анонимно.

Резултати

Во табела 1 се прикажани дескриптивните статистики за варијаблите тивко его и задоволство од животот.

Табела 1
Дескриптивни статистики за тивкото его и задоволството од животот

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Sk</i>	<i>Ku</i>		
							SE		SE
Тивко его	243	30	64	49.83	5.78	-0.29	0.16	0.36	0.31
Задоволство од животот	243	26	100	78.15	14.62	-1.06	0.16	1.01	0.31

Вредностите за варијаблата тивко его прикажани во табела 1 покажуваат мала тенденција на дистрибуцијата на резултатите кон повисоки вредности,

како и ниска лептокуртична распределеност на резултатите за варијаблата тивко его.

Теоретската највисока вредност на скалата за мерење на тивкото его изнесува 70, а најниската изнесува 14. Највисокиот постигнат резултат на оваа скала изнесува 64, додека најнискиот добиен резултат е 30. Ова укажува дека не се достигнати крајните теоретски вредности. Просечната вредност која студентите ја добиле на оваа скала изнесува $M = 49.83$, додека дисперзијата на скоровите изнесува $SD = 5.78$. Оттука, може да се увиди дека добиените вредности за варијаблата тивко его се во насока благо повисока од теоретската средна вредност.

Добиените статистики за варијаблата задоволството од животот, прикажани во табела 1, покажуваат релативно висок негативен скјунес, како и релативно висок позитивен куртозис. Ова укажува дека дистрибуцијата на резултатите од задоволството од животот е искривена кон десно, лептокуртична е и ги достигнува граничните вредности за прифатливост на нормалната распределба.

Резултатите кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу тивкото его и задоволството од животот, покажуваат дека постои позитивна поврзаност помеѓу овие две варијабли $r = .14$, $p < .05$.

Дискусија

Добиените резултати на дескриптивно ниво во поглед на варијаблата тивко его покажуваат умерено високо ниво на застапеност на тивкото его помеѓу студентите, што е видливо од негативниот скјунес. Истовремено, распрсканоста на резултатите добиени за варијаблата тивко его е релативно голема. Причината за овој резултат може да се бара во структурата на примерокот, односно во рамномерната распределеност на испитаници од т.н. помагачки (насочени кон другите), наспроти т.н. непомагачки струки (насочени кон себеси).

Резултатите добиени за варијаблата задоволство од животот покажуваат тенденција на испитаниците кон високо задоволство од животот, што е воочливо и од негативниот скјунес добиен за оваа варијабла. Овој резултат е очекуван кога станува збор за варијаблата задоволство од животот. Имено, очекувана тенденција е добиените вредности да ја надминуваат хипотетички неутралната вредност, бидејќи личноста има биолошка и психолошка предиспозиција да биде наклонета кон благо позитивна емоционална состојба. За тоа постојат еволуциски основи, односно ја поттикнуваат личноста на активност (Спасовски, 2012).

Наодот за поврзаноста помеѓу тивкото его и задоволството од животот ги потврди очекувањата. Имено, добиена е позитивна поврзаност помеѓу

тивкото его и задоволството од животот, што означува согласност помеѓу ваквата поврзаност кај примероци од други земји, со македонски примерок (Chew & Ang, 2023; Demirci et al., 2018; Liu et al., 2023; Wayment & Bauer, 2018). Потеклото на оваа поврзаност може да се бара во неколку причини. Едната се однесува на отворениот став кој тивкото его го гради кон другите – без осудување, емпатично и сочувствително. Овие карактеристики на тивкото его се надополнуваат со отвореноста за промена и насоченоста кон психолошко растење и кај личноста создаваат начин на размислување преку кој личноста се евалуира себеси и другите како значајни и вредни личности. Тенденцијата на личноста позитивно да се евалуира себеси и другите околу неа се рефлектираат и врз тенденцијата таа позитивно да го евалуира и сопствениот живот. Сочувствителноста и емпатијата се основни фактори за градење блиски односи со другите. Тие во основа се тесно поврзани и со факторите простување и благодарност, кои се здрав потенцијал за одржување на интерперсоналните односи.

Апликативната функција на овој наод може да пронајде во воспитната пракса. Во процесот на социјално учење добро е децата да се идентификуваат со позитивните примери на емпатично, грижливо, топло и сочувствително однесување на своите родители, применувајќи ги тие обрасци на однесување не само во рамките на семејството туку и надвор од него. Овој образец на однесување дава основа и за позитивен поглед кон себеси и другите, стекнувајќи навика да ги согледува добрите и убавите аспекти кај себеси и кај другите луѓе.

Развивањето на тивкото его започнува од состојба на целосно гласно его. Луѓето се раѓаат со гласно его. Малото бебе е сосема егоистично, во таа смисла што неговата свест е ограничена единствено на барање да се задоволат неговите физиолошки потреби. Истовремено тоа е целосно зависно од другите, без нив не може да ги задоволи сопствените потреби и следствено не може да преживее. Од овој развоен почеток, па понатаму низ развојните фази, егото поминува низ транзицијата од целосна зависност од другите и тенденција да ги перципира другите како некои кои постојат во светот за да му помогнат да преживее, но и за да му служат, до намалување на зависноста од другите и зголемување на свесноста за сопствената индивидуалност и автономија. Личноста која ја има задоволено адекватно својата базична потреба за автономија, може слободно да одлучи да се реализира себеси во служењето на нешто надвор од неа или во љубовта кон некого (Франкъл, 2001). Овие форми на самонадминување се одлики на тивкото его. Овие сознанија упатуваат на можноста да најдат своја практична примена во советодавната и психолошката пракса, во рамките на кои може да се поттикнува и учи личноста

на кој начин адекватно да ја задоволува својата потреба за автономија, без да се занемари потребата за поврзаност со другите.

Литература

- Akca, E., & Sumer, N. (2016). The quiet ego and its predictors in Turkish culture. Bo Roland-Lévy, C., Denoux, P., Voyer, B., Boski, P., & Gabrenya, W. K. (Yp), *Unity, diversity and culture. Proceedings from the 22nd Congress of the International Association for CrossCultural Psychology*, 1–13.
https://scholarworks.gvsu.edu/iaccp_papers/165/
- Anggraeini, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-compassion and Satisfaction with Life: A Preliminary Study on Indonesian College Students. *Conference: 3rd International Conference on Behavioral, Cognitive and Psychological Sciences, Volume: 53*. <https://doi.org/10.7763/IPEDR>
- Batson, C. D., Lishner, D. A., Cook, J., & Sawyer, S. (2005). Similarity and Nurture: Two Possible Sources of Emphaty for Strangers. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(1), 15–25. https://doi.org/10.1207/s15324834basp2701_2
- Bauer, J. J., & Wayment, H. A. (2008). The psychology of the quiet ego. Bo Wayment, H.A. & Bauer J.J. (Yp), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, 7–19. American Psychological Association.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strenght*. Penguin Press.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.103.1.5>
- Boin, J., & Voci, A. (2019). Quiet ego and noisy ego: A useful distinction in the investigation of individual well-being and intergroup relations. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(3), 347–362. DOI: 10.4473/TPM26.3.2
- Campbell, W. K., & Buffardi, L. E. (2008). The lure of the noisy ego: Narcissism as a social trap. Bo H. A. Wayment & J. J. Bauer (Yp.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego*, 23–32. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11771-002>
- Chew, L. C., & Ang, C. S. (2023). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 42, 5254–5264. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01867-5>

- Demirci, I., Erci, H., & Erci, F. (2018). Narcissism, Life Satisfaction, and Harmony: The Mediating Role of Self-Esteem and Self-Compassion. *Eurasian Journal of Educational Research* 84, 159–176.
- Diener, E., Emmons R. A., Larsen R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49:1, 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Duarte, L. M., & Thompson, J. M. (1999). Sex Differences in Self-Silencing. *Psychological Reports*, 85(1), 145–161. <https://doi.org/10.2466/pr0.1999.85.1.145>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the Science of Positive Psychology. Bo C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Уп.), *Handbook of Positive Psychology*, 459–471. Oxford University Press.
- Harris, T. A. (1990). *Ja sam ok, ti si ok*. Medicinska knjiga.
- Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). Changes in Dispositional Empathy in American College Students Over Time: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 180–198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Liu, G. (2022). *Quiet Ego and Well-Being: The What, Why, and How -- An Investigation of the Implications of the Quiet Ego for Psychological Well-Being*. Doctoral Dissertations. <https://doi.org/10.7275/27122433>
- Liu, G., Isbell, L. M., & Leidner, B. (2022). How Does the Quiet Ego Relate to Happiness? A Path Model Investigation of the Relations Between the Quiet Ego, Self-Concept Clarity and Well-Being. *Journal of Happiness Study*, 23, 1007–1020. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00438-6>
- Lutz-Zois, C. J., Dixon, L. J., Smidt, A. M., Goodnight, J. A., Gordon, C. L., & Ridings, L. E. (2013). An examination of gender differences in the construct validity of the silencing the self-scale. *Personality and Individual Differences*, 55(1), 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.012>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Conceptualization, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- cMontoya, R. M., & Pittinsky, T. L. (2011). When increased group identification leads to outgroup liking and cooperation: The role of trust. *The Journal of Social Psychology*, 151(6), 784–806. <https://doi.org/10.1080/00224545.2010.538762>
- Mor, N., & Winquist J. (2002). Self-focused attention and negative affect: a meta-analysis. *Psychological Bulletin.*, 128(4), 638–632. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Penezić, (2006a). Skala zadovoljstva života. Bo Adorić, V. C., Propoković, Penezić, Z. & Tucak, I. (Yp) (2006). *Zbirka psihologijskih skala I upitnika, Svezak 3*, 20–22, Sveučilište u Zadru.
- Penezić, Z. (2006b). Zadovoljstvo životom u adolescentnoj i odrasloj dobi. *Društvena istraživanja*, 15, 643–669.
- Robins, R. W., & Beer, J. S. (2001). Positive illusions about the self: Short-term benefits and long-term costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 340–352. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.2.340>
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Tangney, J. P., Mashek, D., & Stuewig, J. (2005). Shame, Guilt, and Embarrassment: Will the Real Emotion Please Stand Up? *Psychological Inquiry*, 16(1), 44–48.
- Twenge, J. M., Exline, J. J., Grubbs, J. B., Sastry, R., Campbell, W. K (2015). Generational and Time Period Differences in American Adolescents' Religious Orientation, 1966–2014. *PLoS ONE* 10(5): e0121454. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0121454>
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. Bo Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Buting, B. (Yp). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eotvos University Press, 11–48.
- White, T. (1994). Life Positions. *Transactional Analysis Journal*, 24(4), 269–276. <https://doi.org/10.1177/036215379402400406>
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2018). The quiet ego: Motives for self-other balance and growth in relation to well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 19(3), 881–896. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9848-z>
- Wayment, H. A., & Bauer, J. J. (2017). The Quiet Ego: Concept, Measurement and Well-being. Bo Robinson, M.D. & Eid, M. (Yp) *The Happy Mind: The Cognitive Contributions to Well-being*, 77–94, Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_5
- Wayment, H. A., West, T. N., & Craddock, E. B. (2016). Compassionate Values as a Resource During the Transition to College: Quiet ego, Compassionate Goals

and Self-compassion. *Journal of The First Year Experience & Students in Transition*, Vol. 28, No. 2, 93–114.

Wayment, H. A., Bauer, J. J. & Sylaska, K. (2015). The quiet ego scale: Measuring the compassionate self-identity. *Journal of Happiness Studies*, 16, 999–1033. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9546-z>

Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personal and Individual Differences*, 98 91–95. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086> 0191-8869

Спасовски, О. (2012). *Позитивна психологија*. Скопје, Филозофски факултет.

Франкъл, В. (2001). *Лекариџи и душиџа. Основи на логоптерайиџа и екзистенциалнаџа анализа*. Лере Артис.

THE QUIET EGO AND THE LIFE SATISFACTION AMONG STUDENTS

Ana Đorđević

Abstract

The aim of this paper is to determine if there is a connection between the quiet ego and the life satisfaction among students in the Macedonian social-cultural context. Quiet ego refers to a compassionate identity that transcends egoism without simultaneously ignoring self-interest, while life satisfaction refers to a cognitive evaluation of one's own life. The research was conducted on 243 students from the first to the fourth year of the Faculty of Medicine, Pedagogy, Economics, Law and Orthodox Theology. Respondents were given the Quiet Ego Scale and the Life Satisfaction Scale. The results showed that there is a positive relationship between quiet ego and life satisfaction ($r = .14$; $p < .05$), according to expectations and in line with the findings of relevant research.

Keywords: *quiet ego, life satisfaction*