

# Kako izvori smisla i životni ciljevi prodonose subjektivnoj i psihološkoj dobrobiti?

---

Zrilić, Ivana

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:572483>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-17**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Ivana Zrilić  
Kako izvori smisla i životni ciljevi pridonose subjektivnoj i psihološkoj  
dobrobiti?  
Diplomski rad

Rijeka, 2018.

Sveučilište u Rijeci  
Filozofski fakultet u Rijeci  
Diplomski studij psihologije

Ivana Zrilić

Kako izvori smisla i životni ciljevi pridonose subjektivnoj i psihološkoj  
dobrobiti?

Diplomski rad

Mentor: prof. dr. sc. Ingrid Brdar

Rijeka, 2018.

## **IZJAVA**

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice prof. dr. sc. Ingrid Brdar.

Rijeka, rujan 2018.

## SAŽETAK

Osjećaj smislenosti života važna je sastavnica ljudske dobrobiti, a izvori smisla pružaju usmjerenje životu (Schnell, 2010). Za sretan i smislen život važni su i ciljevi (Brdar, 2006) koji životu daju strukturu i svrhu (Emmons, 2003). Provedeno istraživanje ispitalo je povezanost životnih ciljeva te izvora smisla u životu s hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti. Osim toga, provjerili smo kako je ustrajnost u slijeđenju ciljeva povezana s dobrobiti te kakva je uloga percipiranog životnog standarda u pridavanju važnosti različitim ciljevima.

Istraživanje je provedeno putem internetskog upitnika na 490 ispitanika, 318 djevojaka i 172 mladića, prosječne dobi 24.51 godina. U istraživanju su ispitani životni ciljevi, ustrajnost, pozitivne i negativne emocije, zadovoljstvo životom, eudamonistička dobrobit te izvori smisla u životu.

Pokazalo se da intrinzični i ekstrinzični životni ciljevi više pridonose eudamonističkoj nego hedonističkoj dobrobiti, a ustrajnost u slijeđenju ciljeva je imala veći doprinos objašnjenju dobrobiti nego obje vrste ciljeva. Težnja za bogatstvom je povezana s manjom dobrobiti, a ispitanici različitog životnog standarda se nisu razlikovali u pridavanju važnosti ekstrinzičnim niti intrinzičnim životnim ciljevima. Izvori smisla bili su povezani s obje vrste dobrobiti, ali više s eudamonističkom. Postignuće i prihvaćanje su bili najviše povezani s dobrobiti, a odnosi i postignuće su bili najvažniji izvori smisla.

Dobiveni rezultati upućuju na to da su za dobrobit važni izvori smisla te vrsta ciljeva koje mladi ljudi biraju i ustrajnost u njihovu slijeđenju. Ovim istraživanjem je još jednom potvrđena prednost posvećivanja intrinzičnim umjesto ekstrinzičnim vrijednostima te važnost postignuća za osjećaj smisla u životu mladih ljudi.

Ključne riječi: hedonistička i eudamonistička dobrobit, životni ciljevi, ustrajnost, životni standard, izvori smisla

# **How do sources of meaning and life aspirations contribute to subjective and psychological well-being?**

## **ABSTRACT**

Meaningfulness is an important component of well-being, and sources of meaning provide life orientations (Schnell, 2010). Goals are important for happy and meaningful life (Brdar, 2006), and they give structure and purpose to life (Emmons, 2003). Research was conducted to examine the connection between life aspirations and sources of meaning in life with hedonic and eudaimonic well-being. In addition to that, we wanted to examine the association between grit and well-being, and the role of perceived standard of living in types of aspirations that are being chosen.

Research was conducted online on a sample of 490 participants from Croatia (318 female and 172 male) with average age of 24.51 years. Following questionnaires were administered: Aspiration Index, Grit-S, PANAS, Personal Meaning Profile, Questionnaire for Eudaimonic Well-Being, Satisfaction with Life Scale and Psychological Well-Being Scale.

Results showed that both intrinsic and extrinsic aspirations contributed more to eudaimonic than to hedonic well-being. Grit had greater contribution to well-being than both types of aspirations. Strong wealth aspiration was negatively associated with well-being, and standard of living was not associated with extrinsic nor intrinsic aspirations.

Sources of meaning were more associated with eudaimonic type of well-being, than they were with hedonic. Achievement and acceptance had the highest associations with well-being. Relationships and achievement were the most important sources of meaning for our participants.

Results indicate that sources to which young people give meaning are important for their well-being, and so are their aspirations and perseverance as well. This research has once again confirmed the advantage of dedication to intrinsic over extrinsic aspirations, and also the importance of achievement for young people's meaningfulness.

Keywords: eudaimonic and hedonic well-being, aspirations, grit, standard of living, sources of meaning

# Sadržaj

UVOD .....	1
1. Što je sreća?.....	2
1.1. Hedonistička perspektiva.....	3
1.2. Eudamonistička perspektiva .....	4
1.2.1. Model psihološke dobrobiti i teorija samoodređenja .....	6
1.3. Subjektivna i psihološka dobrobit: povezani, ali različiti konstrukti .....	7
2. Životni ciljevi .....	9
2.1. Materijalizam i konzumerizam .....	10
2.2. Samokontrola i ustrajnost .....	13
3. Smisao života .....	13
3.1. Traženje smisla .....	16
3.2. Izvori smisla .....	17
3.3. Svrha.....	19
4. Mjerenje dobrobiti, životnih ciljeva i izvora smisla.....	20
5. Ciljevi istraživanja .....	21
PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	22
Problemi istraživanja.....	22
Hipoteze istraživanja .....	22
METODA.....	23
1. Sudionici .....	23
2. Instrumenti .....	24
1. Upitnik životnih ciljeva .....	24
2. Upitnik eudamonističke dobrobiti .....	25
3. Profil osobnog smisla .....	26
4. Skala zadovoljstva životom.....	28
5. Upitnik pozitivnih i negativnih emocija .....	28
6. Skala psihološke dobrobiti .....	29
7. Kratka skala ustrajnosti .....	30
8. Postupak .....	31
REZULTATI.....	32
1. Faktorska struktura Upitnika eudamonističke dobrobiti .....	32
2. Deskriptivna statistika .....	34
3. Životni ciljevi, ustrajnost i dobrobit.....	36
4. Životni ciljevi i životni standard .....	40
5. Smisao u životu i dobrobit .....	41
RASPRAVA.....	44

1. Faktorska struktura upitnika Eudamonističke dobrobiti .....	44
2. Životni ciljevi, ustrajnost i dobrobit.....	45
3. Životni ciljevi i standard .....	48
4. Izvori smisla i dobrobit .....	48
5. Važnost pojedinih izvora smisla .....	51
6. Prednosti i ograničenja istraživanja .....	53
ZAKLJUČAK .....	55
Literatura .....	57
Prilozi .....	64



## UVOD

Sreća je univerzalan cilj svojstven većini ljudi. Mnogi ljudi u cijelom svijetu se pitaju koji je pravi put do sreće. No, kako bismo uopće mogli pokušati odgovoriti na to pitanje, prvo trebamo definirati što *je* sreća. Kao što je zdravlje puno više od odsutnosti bolesti, tako je i sreća puno više od odsustva nesreće.

Kroz povijest su brojni mislioci pokušavali odgovoriti na ovo pitanje, a njihove zaključke možemo sažeti u dvije temeljne filozofije: hedoniju koja put do sreće vidi kroz ugodne aktivnosti koje neposredno dovode do užitka te eudamoniju koja sreću traži preko dubljeg osjećaja smisla i ostvarivanja osobnih potencijala (Ryan i Deci, 2001). Ove dvije orijentacije se međusobno ne isključuju već nadopunjuju i zajedno pridonose sreći (Huta, 2015).

Kao odgovor na pitanje što *dovodi* do sreće, istraživači su se prvotno oslonili na opisivanje vanjskih okolnosti koje su povezane sa srećom, kao što je primjerice društveni položaj ili bračni status (Ahuvia i sur, 2015). Ubrzo su uvidjeli da je za dublje razumijevanje nužno uključiti i unutarnje osobine, te su počeli proučavati ciljeve koje si ljudi postavljaju. Zaključili su da je vrsta ciljeva koju ljudi izabiru uvelike povezana s izborom aktivnosti u koje se uključuju te zadovoljstvom i emocijama koje rezultiraju iz tog izbora (Kasser i Ryan, 2001).

Ljudi su prirodno motivirani za razumijevanje svijeta u kojem žive te za nalaženje nečeg čemu će se posvetiti, odnosno za pronalazak svrhe i smisla (Hicks i King, 2009). Pitanje o smislu života staro je koliko i pitanje o sreći. Koliko god bilo teško pronaći odgovor na pitanje „Što ljude čini sretnima?“, odgovor na pitanje „Što je smisao života?“ još je teže (vjerojatno i nemoguće) pronaći. O tom pitanju promišljali su mnogi filozofi, ali i obični ljudi koji odgovor pokušavaju pronaći u religiji, filozofiji, a sve češće i literaturi za samopomoć. Psiholozi su pitanje „Što *je* smisao života?“ ostavili filozofima, a u svojim su se istraživanjima usmjerili na pitanje smisla *u životu*. I premda čak ni tu nema jedinstvene definicije oko koje se svi slažu, ipak se može istraživati koliko ljudi doživljavaju svoje živote smislenima te što pridonosi procjeni života smislenim (Hicks i King, 2009).

Dvosmjerna veza smisla i sreće potvrđena je brojnim istraživanjima (Delle Fave, Brdar, Wissing i Vella-Brodrick, 2013; Huta i Ryan, 2010). Budući da su oni međusobno isprepleteni, istraživanjima sreće je potrebno pridružiti i istraživanje smisla kako bi se izgradila jasnija slika i približilo odgovoru na ta dva vječna pitanja.

## 1. Što je sreća?

U psihologijskim istraživanjima sreće uglavnom se koristi širi pojam dobrobit koji služi kao krovni termin koji uključuje sreću, zdravlje, napredovanje i optimalno funkcioniranje, na osobnom i kolektivnom nivou, u pozitivnim i negativnim uvjetima. Dobrobit se odnosi na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo (Brdar, 2006). Ona predstavlja poželjan ishod ljudskih težnji. Tiče se objektivnih i subjektivnih procjena o tjelesnom, mentalnom, socijalnom, ekonomskom i emocionalnom stanju (Wong, 2011). Istraživanja dobrobiti proizlaze iz dva različita pristupa: hedonističkog i eudamonističkog. Ti pristupi proizlaze iz dvije različite filozofije o tome što čini dobar život te iz njih proizlaze različite smjernice o tome kako živjeti život (Ryan i Deci, 2001). Hedonističko-eudamonistička razlika je centralni pojam u pozitivnoj psihologiji (Huta, 2015). Hedonistički pristup usmjerava se na osjećaj sreće i definira dobrobit u terminima postizanja ugone, zadovoljstva i pozitivnog raspoloženja i izbjegavanja boli (Ryan i Deci, 2001; Huta, 2015). Eudamonistički pristup usmjerava se na značenje i samorealizaciju te definira dobrobit u terminima stupnja potpune funkcionalnosti. Polazi od pretpostavke da je dobrobit mnogo više od osjećaja sreće i ugone te da leži u ostvarivanju ljudskih potencijala (Ryan i Deci, 2001), traženju autentičnosti, smisla, osobnog rasta i izvrsnosti (Huta, 2015). Ove dvije različite vrste sreće predstavljaju fundamentalno različite životne orijentacije, krajnje preokupacije, životne stilove i ishode (Wong, 2011).

Iz hedonističkog pristupa proizlazi subjektivna dobrobit, a iz eudamonističkog psihološka dobrobit. Subjektivna dobrobit se odnosi na osobnu evaluaciju života te uključuje kognitivnu evaluaciju (životno zadovoljstvo) i emocije (Diener i Diener, 1995). Osoba je subjektivno dobro kada su prisutne pozitivne, a odsutne negativne emocije i misli. Psihološka dobrobit (Ryff, 1989; Deci i Ryan, 1985) složeniji je model koji pretpostavlja da je za dobrobit nužno zadovoljavanje određenih temeljnih psiholoških potreba.

Seligman (2002) nudi treći pristup sreći- angažiranost koja se postiže potpunim uživanjem u neku aktivnost. On razlikuje tri orijentacije sreći iz kojih proizlaze ugodan život, angažiran život ili smislen život, a kombiniranjem svih triju orijentacija ljudi žive ispunjen život.

## 1.1. Hedonistička perspektiva

U definiranju hedonizma većina istraživača se slaže da on uključuje ugodu, užitek i zadovoljstvo te odsustvo negativnog raspoloženja i minimalnu bol (Huta, 2015; Ryan i Deci, 2001).

Psiholozi koji su prihvatili hedonistički pristup nisu se ograničili samo na tjelesni hedonizam, već uključuju i zadovoljstvo uma koje nastaje, na primjer, kao rezultat ostvarenja želja i poželjnih ishoda (Ryan i Deci, 2001). Glavna funkcija hedonističkih težnji je emocionalna regulacija te one imaju svrhu izazvati pozitivni, a ukloniti negativni afekt. Osim toga, hedonizam ima i funkciju kognitivo-emotivne regulacije kroz dovođenje u stanje bezbrižnosti. Povećanjem energije i uzbuđenosti, hedonističke aktivnosti dovode i do povećanja osjećaja subjektivne vitalnosti i energije za obavljanje važnih životnih zadataka (Huta i Ryan, 2010; Huta, 2015). Hedonizam može biti koristan kada mu ljudi teže u pravoj mjeri, kontekstu i na pravi način (Huta, 2015).

Većina istraživanja unutar hedonističke perspektive sreću operacionalizira kao subjektivnu dobrobiti koja sadrži tri komponente: zadovoljstvo životom, prisustvo pozitivnih i odsustvo negativnih emocija (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999). Zadovoljstvo životom odnosi se na proces kognitivne prosudbe, odnosno svjesne procjene kvalitete života po određenim kriterijima ili standardima koje osoba sama određuje (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985; Pavot i Diener, 1993). Osim procjene globalnog zadovoljstva životom, može se mjeriti i zadovoljstvo pojedinim aspektima života poput braka, posla i slično (Diener, Oishi i Lucas, 2003). U nekim istraživanjima se kao pokazatelj subjektivne dobrobiti, uz odsustvo negativnog afekta, promatra i odsustvo depresije ili anksioznosti (Diener, Suh i Oishi, 1997).

Sreća prema hedonističkom pristupu može proizaći iz šireg spektra aktivnosti nego što to može eudamonistička sreća. Hedonistička sreća proizlazi iz bilo kojeg ugodnog doživljaja koji prati zadovoljavanje fizičkih, socijalnih ili intelektualnih potreba (Waterman, 1993). Unutar ovog pristupa su provedena brojna istraživanja o tome što „čini“ ljude sretnima, odnosno koje su to osobine više sretnih, a koje manje sretnih ljudi. Postoje dva pristupa toj temi: pristup koji se usmjerava na vanjske okolnosti povezane sa srećom (odozdo prema gore) te od gore - prema dolje pristup koji proučava unutarnje vrijednosti (Diener i sur., 1999). Neke od vanjskih okolnosti koje se najčešće pokazuju povezane sa srećom su zaposlenost i zadovoljstvo poslom, bračna veza i zadovoljstvo brakom te ostalim bliskim odnosima s ljudima, prihodi koji su dovoljni za zadovoljavanje primarnih potreba te religioznost i sudjelovanje u vjerskim aktivnostima (Diener i sur., 1999). Za razliku od njih, većina

istraživanja nije pronašla razlike u sreći s obzirom na spol, dob i rasu ispitanika, a slabi efekti obrazovanja koji se dobivaju su vjerojatno u vezi s poslom i prihodima (Diener i sur., 1999). Ovi efekti nisu univerzalni, već ovise o vrijednostima i željama ljudi. Vanjske okolnosti najčešće objašnjavaju između 15 i 20% varijance subjektivne dobrobiti (Diener i sur., 1997; Diener i sur., 1999), stoga je nužno proučavati osobine kako bismo dobili potpunu sliku. Dosta je istraživanja proučavalo faktore kao što su osobine ličnosti i temperament, ciljevi i potrebe, smisao te kognitivni faktori poput atribucija, strategija suočavanja te socijalnih usporedbi (Diener i sur., 1999). Važno je napomenuti da je sreća donekle kulturalno uvjetovana te da ono što ljude čini sretnima u individualističkoj kulturi ne mora vrijediti u kolektivističkoj i obrnuto (Diener i Diener, 1995; Diener i sur, 2003).

Zastupnici ovog pristupa navode kao svoju prednost to što ljudi mogu sami odrediti što njihove živote čini dobrima, umjesto da im eksperti definiraju dobrobit. Diener (1984) eudamoniju shvaća kao izvana nametnutu normu kako bi ljudi trebali živjeti i po kojoj bi se njihovi životi trebali prosuđivati. Stoga on tvrdi da se tu ne radi o unutarnjem osjećaju sreće, već o vrijednosnom okviru promatrača. Prednost mjerenja subjektivne dobrobiti kao pokazatelja sreće je i ta što ljudi uglavnom mogu lako procijeniti svoje doživljaje kao dobre ili loše. No, subjektivnost procjene istovremeno može biti i nedostatak jer ljudi ponekad mogu krivo procijeniti svoje stanje zbog čega ova mjera ne može biti jedini pokazatelj mentalnog zdravlja (Diener i sur., 1997).

## **1.2. Eudamonistička perspektiva**

Psihologijska istraživanja koja proizlaze iz filozofije eudamonije bave se čimbenicima koji maksimiziraju kapacitet ljudi za ostvarivanjem punog potencijala. Ističu važnost razvoja ljudskih vještina i talenata te njihovo korištenje za neko više dobro (Peterson, Park i Seligman, 2005).

Dvije glavne teorije koje proizlaze iz tog pristupa su Teorija samoodređenja Decija i Ryana (1985) i Model psihološke dobrobiti koji je predložila Ryff (1989). Teorije, premda se razlikuju, naglašavaju važnost trajnih, bitnih vrijednosti zajedničkih svim ljudima. Kroz aktivnosti usmjerene na takve vrijednosti ljudi grade trajnu dobrobit, za razliku od aktivnosti koje su usmjerene na užitak i donose samo kratkotrajno zadovoljstvo (Steger, Kashdan i Oishi, 2008a).

U definiranju eudamonije postoji manje slaganje među teoretičarima nego u definiranju hedonizma, no elementi koji se ponavljaju kroz većinu definicija su autentičnost, osjećaj smisla, težnja izvrsnosti i osobni rast (Huta i Waterman, 2013). Ryan i Deci (2001) eudamoniju definiraju kao življenje potpunog ljudskog života ili ostvarenje potencijala. Eudamonija se odnosi na „dobro življenje“. Wong (2011) definira eudamoniju kao životni stil koji karakterizira potraga za vrlinom, smislom i svrhom, činjenje dobrih djela i donošenje promjene, a koji rezultira ispunjenjem. Prema Watermanu (1993) eudamonistička dobrobit proizlazi iz življenja u skladu sa svojim najdubljim vrijednostima i iz potpune uključenosti te se ljudi tada osjećaju izrazito živima i autentičnima. Teorije eudamonije uglavnom se usmjeravaju na sadržaj i procese življenja, a fokus eudamonističkih istraživanja je utvrditi što znači živjeti dobro te koji su očekivani ishodi takvog življenja (Ryan, Huta i Deci, 2008).

Eudamonija je različit pojam od sreće. Ovaj pristup zastupa stajalište da sve želje, jednom kada budu dostignute, neće jednako doprinijeti sreći. Neki ishodi, premda donose užitak, negativni su za ljudsko blagostanje. Aktivnosti koje dovode do eudamonističke dobrobiti su one koje su usmjerene na osobni rast i razvoj, a one su najčešće izazovne i u njih je potrebno uložiti trud te se po tome razlikuju od hedonističkih aktivnosti koje su tipično opuštajuće i ugodne (Ryan i Deci, 2001). Svaka osoba ima potencijal da doživi najveće moguće životno ispunjenje, a naponi da se ti potencijali dosegnu mogu se shvatiti kao osobno izražavanje pojedinca koje je povezano sa samoaktualizacijom te time i optimalnim psihološkim funkcioniranjem. Do iskustva samoaktualizacije dolazi se ispunjavanjem vlastitih potencijala ili napretkom u osobnoj životnoj svrsi (Waterman, 1993).

Istraživanje dnevničkog tipa, gdje su ljudi svakodnevno kroz nekoliko tjedana bilježili svoje aktivnosti, je pokazalo da što su ljudi više bili uključeni u eudamonistička ponašanja to su imali veću dobrobit na mjerama smisla u životu, životnog zadovoljstva i pozitivnog afekta. Eudamonistička ponašanja imala su i neposredan i dugoročan pozitivan učinak na dobrobit, snažniji nego hedonističke aktivnosti koje su bile uglavnom nepovezane s dobrobiti dugoročno. Osim toga, oni ispitanici koji su se najčešće uključivali u aktivnosti traženja užitka, imali su najnižu dobrobit. Zaključak koji proizlazi iz tog istraživanja je da eudamonističke aktivnosti grade održive psihološke i međuljudske resurse te rezultiraju ispunjenim životom i otpornošću na negativne događaje (Steger i sur., 2008a).

Eudamonističke aktivnosti dovode do osjećaja smisla kao stanja dobrobiti, zatim do osjećaja zadivljenosti, dublje osvještenosti i povezanosti s nekom višom cjelinom te do subjektivne vitalnosti kroz težnju k izvrsnosti i primjenu vlastitih sposobnosti, a u konačnici do životnog zadovoljstva kao globalne procjene dobrobiti (Huta i Ryan, 2010). Smisao je

stoga pojam koji je visoko povezan s eudamonijom: eudamonističke aktivnosti proizlaze iz vrijednosnog sustava osobe te ga potom ojačavaju kroz osjećaj da su takve aktivnosti smislene i važne u širem kontekstu (Huta i Ryan, 2010).

Eudamonističke aktivnosti pokazuju suprotan obrazac od hedonističkih: nisu povezane s pozitivnim emocijama kratkoročno, ali jesu dugoročno- kada nakon uloženog truda dovedu do željenog rezultata. Ponavljanjem takvih aktivnosti grade se resursi koji podižu osnovnu razinu pozitivnih emocija. Eudamonistički ciljevi djeluju na dva moguća načina: preokupiraju pažnju te sprečavaju zadublivanje u negativne emocije ili grade mehanizme za nošenje s njima (Huta i Ryan, 2010).

Eudamonija je, dakle, jedan od puteva dostizanja subjektivne dobrobiti te je tako dostignuta dobrobit trajnija. Psihološka dobrobit promatrana kao ishod eudamonije dovodi do dodatnih ishoda kao što su psihološko i tjelesno zdravlje. Po ovim teorijama eudamonističko življenje, kao osvještano usmjeravanje na intrinzične ciljeve, sigurno će dovesti do osjećaja smisla i svrhe u životu. Uz to će i osigurati ljude od osjećaja otuđenosti ili manjka svrhovitosti. Povećava subjektivnu vitalnost, a ona je povezana sa psihofizičkim zdravljem. Također, ima i socijalne i kolektivne implikacije, jer je slijeđenje eudamonističkih ciljeva povezano s prosocijalnim ponašanjem i društvenom odgovornošću (Ryan i sur., 2008). Eudamonističke težnje su povezane s pozitivnim utjecajem na užu i širu okolinu, uvažavanjem šire slike i zauzimanjem dugoročne perspektive (Huta, 2015).

### **1.2.1. Model psihološke dobrobiti i teorija samoodređenja**

U ranim istraživanjima, pri odabiru mjera sreće istraživači su se primarno usmjerili na emocije, a potom i na zadovoljstvo životom. Korak dalje od promatranja sreće kao subjektivne dobrobiti, a bliže Aristotelovom pojmu eudamonije čini Ryff (1989). Ona stvara model psihološke dobrobiti od 6 dimenzija koje karakteriziraju samoaktualizirane i zrele, mentalno zdrave osobe: Samoprihvatanje, Pozitivni odnosi s drugim ljudima, Autonomija, Ovladavanje okolinom, Svrha u životu te Osobni rast. Samoprihvatanje se odnosi na pozitivno doživljavanje sebe. Pozitivne odnose s drugima obilježavaju ljubav, toplina i međusobno povjerenje. Autonomija znači upravljanje vlastitim ponašanjem iznutra- prema osobnim kriterijima, a ne zbog traženja vanjskog odobravanja. Ovladavanje okolinom je sposobnost pojedinca da izabere okolinu koja mu najviše odgovara te da aktivno sudjeluje u

njoj. Svrha usmjerava djelovanje pojedinca, a osobni rast se odnosi na kontinuirani razvoj potencijala osobe (Ryff, 1989; Ryff i Singer, 2006).

Ovaj model nudi dodatne spoznaje o pozitivnom funkcioniranju, odnosno dobrobiti. Ipak, treba naglasiti da je kulturalno specifičan i više povezan sa zadovoljstvom životom u zapadnim kulturama (Diener i sur., 2003). Također, kako naglašavaju Ryan i Deci (2001), postavlja se pitanje o opravdanosti izjednačavanja dimenzija ovog modela i dobrobiti, odnosno jesu li one zapravo prediktori dobrobiti, a ne odrednice dobrobiti.

Teorija samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) se preklapa s brojnim Aristotelovim zamislima o eudamoniji kroz interes za intrinzične životne ciljeve, osnovne i univerzalne ljudske potrebe, važnost uloge osvještenosti i središnju ulogu voljnosti (Ryan i sur., 2008). Prema Ryanu i suradnicima (2008), ključan čimbenik u djelovanju intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva na psihološko zdravlje je zadovoljavanje osnovnih potreba autonomije, kompetentnosti i povezanosti. Ispunjavanje svake od njih povećava dobrobit, a uz to je i nužan uvjet za osobni rast i cjelovitost. Potrebe su medijator između dostizanja intrinzičnih ciljeva i povećanja dobrobiti. Stoga se ova teorija razlikuje od modela psihološke dobrobiti (Ryff, 1989) jer psihološke potrebe promatra kao osnovu za dostizanje dobrobiti, umjesto da ih izjednačava s dobrobiti. Kao ishodne varijable u okviru ove teorije, odnosno pokazatelji dobrobiti, koriste se procjene samoaktualizacije, vitalnosti i mentalnog zdravlja (Ryan i Deci, 2001).

### **1.3. Subjektivna i psihološka dobrobit: povezani, ali različiti konstrukti**

Dokazi iz brojnih istraživanja upućuju na to da je dobrobit višedimenzionalni fenomen koji uključuje aspekte hedonističkog i eudamonističkog pristupa. U istraživanjima o tome što čini dobar život i odražava mentalno zdravlje, hedonističke i eudamonističke mjere pokazuju se kao dva odvojena faktora koja se umjereno preklapaju (Ryan i Deci, 2001). No, dokazi iz novijih istraživanja upućuju da se pojmovi iz hedonističke i eudamonističke sreće preklapaju te možda proizlaze iz zajedničkih psiholoških mehanizama (Kashdan, Biswas-Diener i King, 2008). Premda su hedonija i eudamonija različiti koncepti, oni se međusobno ne isključuju te se često pojavljuju zajedno (Huta, 2015).

Oba pristupa na različite načine doprinose dobrobiti. Istraživanja su pokazala da su hedonističke težnje više povezane s pozitivnim emocijama i bezbrižnosti, a eudamonističke s trajnim osjećajem smisla i povezanosti. Eudamonija je povezana s uzvišenim iskustvima kao što su divljenje i inspiracija. Obje težnje su povezane s vitalnosti i zadovoljstvom životom, od

čega hedonizam češće. Hedonističke aktivnosti su povezane s višom dobrobiti kratkoročno, a eudamonističke dugoročno (Huta i Ryan, 2010; Huta, 2015). Hedonizam i eudamonizam se preklapaju i razlikuju te u kombinaciji dovode do najviše dobrobiti. Stoga će ljudi koji se usmjere na obje orijentacije imati višu, odnosno potpuniju dobrobit od onih koji se opredjele za samo jednu (Huta, 2015).

Što se tiče demografskih razlika, hedonizam se smanjuje s godinama, edukacijom i radom te stupanjem u brak, a manji je i kod osoba koje su religiozne (Huta, 2015). Mlađe, manje obrazovane i nevjenčane osobe više su orijentirane užitku nego ostalim težnjama za srećom (Peterson i sur., 2005).

Eudamonističke aktivnosti u kojima osoba izražava svoje potencijale i talente su visoko pozitivno povezane s hedonističkim užitkom. Osjećaj osobnog izražavanja snažno je povezan s percepcijom aktivnosti kao prilike za razvoj osobnih potencijala. Objе vrste aktivnosti povezane su s pozitivnim kognitivno-afektivnim stanjima, no u različitim komponentama: aktivnosti osobnog izražavanja povezane su s osjećajima kompetentnosti, ulaganjem truda, visoke koncentracije, iskazivanjem asertivnosti te posjedovanjem jasnih ciljeva. Hedonistički ugodne aktivnosti su povezane s osjećajima opuštenosti, uzbuđenosti, zadovoljstva, sreće i zaboravljanjem na vrijeme i probleme (Waterman, 1993).

Što se tiče Seligmanovog (2002) trećeg puta ka sreći-angažiranosti, pronađeni su dvosmisleni rezultati o njegovoj odvojenosti od eudamonističkog okvira. Prema Petersonu i suradnicima (2005) sve tri orijentacije su različite i može im se težiti istovremeno. Ispitanici koji slijede sve tri orijentacije („ispunjen život“) imaju i najviše zadovoljstvo životom, a oni koji su nisko na sve tri orijentacije („isprazan život“) izvještavaju o najnižem zadovoljstvu životom. Oriјentacija na ugodu ne pridonosi sreći u većoj mjeri no vrijedna je kao dopuna angažiranom i smislenom životu. No, Anić i Tončić (2013) nisu potvrdili Seligmanovu (2002) teoriju o orijentaciji k angažiranosti kao zasebnom putu. Smisao i angažiranost su jače korelirani međusobno nego s orijentacijom ugodi, stoga ih oboje možemo svrstati u eudamonističku orijentaciju. Navedeni autori su još jednom potvrdili prednost kombinacije hedonizma i eudamonizma nad zasebnim orijentacijama sreći te su poput Petersona i suradnika (2005) zaključili da ljudi koji uspjevaju uskladiti užitak s težnjama smislu i angažiranosti žive najispunjenijim životom i imaju najveću subjektivnu dobrobit.

Stoga je važno imati uravnotežene hedonističke i eudamonističke težnje, odnosno brinuti za vlastite trenutne i dugorične potrebe. Hedonizam je slijeđenje onog što pruža dobar osjećaj, a eudamonizam je činjenje onoga što osoba smatra ispravnim. Objе su težnje jako važne i komplementarne te jedna nije „bolja“ od druge (Huta, 2015).



## 2. Životni ciljevi

Za sretan život važni su ciljevi, želje i planovi (Brdar, 2006). Po Emmonsu (2003) bi bez ciljeva, definiranih kao unutarnje reprezentacije poželjnih ishoda, životu nedostajala struktura i svrha. Ciljevi su konkretni izrazi buduće orijentacije i životne svrhe, te su kao takvi prikladna mjera tih ključnih elemenata pozitivnog života. Ciljevi su osnovne komponente koje čine život smislenim ili vrijednim truda. Važni su za razvoj identiteta i dio su ličnosti (Emmons, 2003). Postavljanje ciljeva za budućnost povećava dobrobit na način da daje životu strukturu i motivaciju za aktivnosti (Brdar, 2006). Emmons (2003) ističe tri vrste ciljeva, odnosno težnji, koje se dosljedno povezuju sa subjektivnom dobrobiti: intimnost, spiritualnost i generativnost. Suprotno tome, težnja za moći povezuje se s negativnim emocijama.

Različiti ciljevi potiču uključivanje u različite aktivnosti te tako različito doprinose dobrobiti. Ekstrinzični ciljevi, kao što su novac, slava i izgled, tipično vode ishodima koji nisu zadovoljavajući sami po sebi te usmjeravanje na njih može ometati ulaganje u ono što je osobi bazično potrebno. Uz to, često su vezani uz rad u kontrolirajućoj i stresnoj okolini. Intrinzični ciljevi zadovoljavaju osnovne psihološke potrebe za povezanosti, autonomijom, kompetentnosti. Zbog toga će aktivnosti namjenjene dostizanju intrinzičnih ciljeva biti više povezane s dobrobiti (Kasser i Ryan, 2001). Intrinzične težnje poput osobnog rasta, dubokih veza i generativnosti razlikuju se od ekstrinzičnih- za bogatstvom, slavom i imidžom s obzirom na utjecaj na psihološku dobrobit (Ryan i sur., 2008).

Na uzorku hrvatskih studenata pokazalo se da intrinzični ciljevi povećavaju osjećaj dobrobiti indirektno kroz zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba, a ekstrinzični mogu povećati dobrobit direktno, ali taj efekt je relativno slab. S druge strane, ekstrinzični ciljevi mogu ometati zadovoljavanje psiholoških potreba te indirektno smanjiti dobrobit. Struktura intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva studenata u našoj zemlji slična je strukturi u drugim zemljama (Brdar, 2006).

Istraživanje strukture sadržaja ciljeva na uzorcima studenata iz 15 zemalja diljem svijeta koje je uključilo 11 tipova ciljeva pokazalo je kružnu organizaciju ciljeva na dvije dimenzije: intrinzičnost/ekstrinzičnost i transcendentnost/tjelesnost (Grouzet i sur., 2005). Ciljevi rast i razvoj, odnosi, zajednica te tjelesno zdravlje potvrđeni su kao intrinzični, a bogatstvo, izgled i slava kao ekstrinzični. Transcendenti ciljevi su oni koji su usmjereni izvan pojedinca (na okolinu ili više aspekte postojanja): konformizam, osjećaj zajedništva i spiritualnost. Fizički (tjelesni) ciljevi su hedonizam, potreba za sigurnošću, tjelesno zdravlje i financijski uspjeh. U ostvarivanju ciljeva ljudi uzimaju u obzir vlastite psihološke potrebe,

ugodu i tjelesni opstanak, želju za priznanjima i nagradama te egzistencijalnu potrebu za višim značenjem. Ti se motivacijski sistemi ponekad preklapaju, a ponekad su u suprotnosti te je važno pitanje za dobrobit ljudi na koji ih način organiziraju i kojim ciljevima pridaju veću relativnu važnost (Grouzet i sur., 2005).

Vrsta ciljeva i uspješnost u njihovu dostizanju utječu na emocije i zadovoljstvo životom. Samo ciljevi koji su intrinzično i autonomno izabrani povećavaju dobrobit, dok posvećenost ciljevima koji nisu usklađeni s unutarnjim motivima smanjuje dobrobit (Diener i sur., 1999). Ekstrinzični ciljevi su povezani s nižim samopouzdanjem, većom konzumacijom alkohola, cigareta i droga i dužim gledanjem televizije kod studenata, što je pak povezano s višim materijalizmom. Pored toga, studenti usmjereni na ekstrinzične ciljeve manje su zadovoljni odnosima s ljudima (Kasser i Ryan, 2001).

Općenito se pokazalo da ostvarivanje intrinzičnih ciljeva povećava dobrobit, dok je napredak prema ekstrinzičnim ciljevima poput bogatstva ne povećava, ili to čini u vrlo maloj mjeri. Materijalni resursi olakšavaju pristup izvorima koji pomažu osobnom rastu, ali prevelika težnja za novcem samim po sebi može naštetiti dobrobiti i sreći (Ryan i Deci, 2001). Eudamonistički način života povezan je s dominantnim vrednovanjem intrinzičnih težnji te uključivanje hedonističkih težnji u prevladavajuće eudamonistički životni stil ne narušava dobar život (Anić i Tončić, 2013).

Za dobar život od ključne je važnosti mudrost u prepoznavanju ciljeva koji su stvarno bitni, a koji su nam nedostižni te koji nisu u našem dugoročnom interesu. Prema Emmonsu (2003) mudro bi bilo slijediti pozitivno uokvirene ciljeve na razborit, strpljiv i ustrajan način.

## **2.1. Materijalizam i konzumerizam**

Orijentacija materijalističkim vrijednostima kao skup nastojanja, ciljeva, vjerovanja i ponašanja značajno je obilježje kulture konzumerizma (Kasser, Ryan, Couchman i Sheldon, 2004). Karakterizira je vjerovanje da je važno težiti financijskom uspjehu, posjedovati lijepe stvari, poželjno izgledati i imati visok položaj u društvu. Materijalistička orijentacija je jedan od načina kompenzacije brige i sumnje u vlastitu vrijednost, sposobnost nošenja s izazovima i sigurnost u nepredvidljivom svijetu- kada postoji vjerovanje da će posjedovanje, bogatstvo, izgled i status povećati vjerojatnost zadovoljavanja osnovnih potreba za sigurnošću i opstankom. Dokazana je veza između ekonomske deprivacije i materijalizma: u siromašnijim zemljama ljudi će biti više materijalistički orijentirani nego u bogatijim, a to se odnosi i na

generacije odgojene u lošijim ekonomskim vremenima ili u stanju nacionalne recesije (Kasser i sur., 2004). Novac je povezan s većom subjektivnom dobrobiti u siromašnijim zemljama i zemljama u razvoju (Diener i Diener, 1995). Tinejdžeri iz siromašnijih obitelji više vrednuju financijski uspjeh nego samoprihvatanje, pripadanje i zajednicu. Suprotno tome, tinejdžeri koji su odrasli u povoljnijim socio - ekonomskim uvjetima pridaju manju važnost financijskom uspjehu u odnosu na druge vrijednosti (Kasser, Ryan, Zax i Sameroff, 1995). Pretpostavlja se da uvjeti deprivacije (neimaštine, siromaštva) dovode ljude do osjećaja nesigurnosti u osobnu vrijednost i sumnju da će njihove želje biti prihvaćene te se oni stoga okreću težnjama za financijskim uspjehom kao izvorom sigurnosti i osjećaja vrijednosti. Ali, siromaštvo ne dovodi samo po sebi do materijalističke orijentacije (kao što svjedoči primjer odricanja i skromnosti iz religioznih uvjerenja), već u kombinaciji s društvenim uvjetovanjem. Može se zaključiti da nesigurnost i poticanje materijalizma u kombinaciji dovode do najviše orijentacije materijalizmu (Kasser i sur., 2004).

Visoka materijalistička orijentacija smanjuje kvalitetu života. Kada ljudi pridaju visoku relativnu važnost materijalističkim vrijednostima, u usporedbi s intrinzičnim vrijednostima, oni iskazuju manje zadovoljstvo životom, manju subjektivnu dobrobit, samoaktualizaciju i vitalnost te više depresivnih i anksioznih simptoma. Također je povezana i sa štetom za zajednicu i svjetsko ekološko zdravlje, smanjenim civilnim i prosocijalnim ponašanjem te s više antisocijalnog ponašanja (Kasser i sur., 2004).

Istraživanja ukazuju na visoku cijenu prihvatanja konzumerističkih poruka društva i pretjeranih materijalističkih težnji. Što više ljudi vrednuju materijalne ciljeve, to su manje zadovoljni svojim osobnim životom i ponašaju se društveno i ekološki štetnije. Materijalističke težnje su povezane s nizom problema koji narušavaju dobrobit osobe, kao što su viša anksioznost i depresivnost te narcizam, manja učestalost ugodnih i više neugodnih emocija, zlouporaba cigareta, alkohola i droga te zdravstveni problemi poput glavobolje (Kasser, 2004)

Što se tiče psiholoških ishoda, visoko vrednovanje financijskog uspjeha u usporedbi s ostalim područjima života (kao što su težnja za pripadanjem zajednici ili samoprihvatanje) povezano je s manjom samoaktualizacijom i vitalnosti, višom depresivnosti i anksioznosti te lošijom prilagodbom u vidu više simptoma poremećaja ponašanja, nižom socijalnom produktivnost i lošijeg općeg funkcioniranja. Pretpostavka je da ekstrinzični ciljevi i prolazna, površna zadovoljstva odmiču ljude od ostvarivanja intrinzičnih potreba za osobnim rastom i povezanosti s drugim ljudima (Kasser i Ryan, 1993; 1996).

Životni ciljevi i vrijednosti djelomično ovise i o kulturi te ekonomskom sustavu u kojem se ljudi nalaze. Ekonomski sustav ima ulogu u svakodnevnim iskustvima i ponašanjima ljudi te utjecaj na njihove ciljeve i želje. Usporedbom uzoraka studenata iz SAD-a kao primjera uspostavljene tržišne ekonomije i visoke individualističke orijentacije, i Rusije koja je bila umjereno kolektivistička zemlja na putu usvajanja tržišne ekonomije pokazalo se da je ostvarivanje ekstrinzičnih ciljeva pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom na uzorku navedene zemlje u tranziciji (imalo je jednak doprinos kao i intrinzična postignuća). No, na oba uzorka se pokazalo da što više važnosti studenti pridaju ekstrinzičnim nasuprot intrinzičnim ciljevima, to im je niža dobrobit (Ryan i sur., 1999). Dakle, nije posjedovanje bogatstva samo po sebi distraktor od dobrobiti, već pretjerana usmjerenost na materijalizam i financijski uspjeh u odnosu na usmjerenost na intrinzične vrijednosti. Pridavanje glavne važnosti materijalnim dobrima te slavi i izgledu, koji po sebi ne zadovoljavaju osnovne psihološke potrebe, u najboljem slučaju može djelomično zadovoljiti potrebe, a u najgorem postaje distraktor koji spriječava njihovo zadovoljavanje i smanjuje osjećaj autentičnosti što rezultira smanjenom dobrobiti (Ryan i Deci, 2001).

Važno je iz kojih razloga osoba slijedi neki cilj, a ne sam njegov sadržaj (Brdar, Rijavec i Miljković, 2009). U tom kontekstu, materijalističke težnje neće smanjiti dobrobit ako služe kao pomoć za ostvarivanje intrinzičnih ciljeva, već će do smanjenja dobrobiti doći ako su takve težnje vođene vanjskim izvorima koji ne zadovoljavaju naše osnovne psihološke potrebe, kao što je težnja za moći. Budući da neki intrinzični ciljevi mogu biti dostupni samo ljudima koji su dovoljno materijalno dobrostojeći, u siromašnijim zemljama ekstrinzične težnje mogu pozitivno doprinijeti dobrobiti pružanjem mogućnosti za osobni rast. U takvim slučajevima materijalističke težnje nisu povezane s konzumerizmom i potrošnjom. Pokazalo se da novac povećava dobrobit jako siromašnih ljudi, ali jednom kada je moguće zadovoljavanje osnovnih potreba, novac prestaje biti važan za dobrobit (Diener i Diener, 1995). Intrinzični ciljevi su važniji za dobrobit u svim proučavanim zemljama, s tom razlikom da u bogatijim zemljama ekstrinzični ciljevi ne pridonose (ili negativno pridonose) dobrobiti, dok u siromašnijim zemljama to čine pozitivno i u maloj mjeri (Brdar i sur., 2009).

U širem društvenom kontekstu, kapitalizam i konzumerizam odvlače ljude od eudamonističkog življenja. Kompetitivna tržišna atmosfera stvara manji osjećaj za altruizam, zajedništvo i prosocijalnost. Kapitalistička etika puno je bliža hedonističkom životnom stilu, a paradoks je u tome što kapitalistički sustav ima mogućnost osiguravanja uvjeta za eudamonistički život, no privlačnost hedonističkih i materijalističkih vrijednosti odvlači od

eudamonističkih. Materijalističko življenje, čak ni kad je jako uspješno, dugoročno ne povećava dobrobit (Ryan i sur., 2008).

## **2.2. Samokontrola i ustrajnost**

Budući da eudamonistički ciljevi obično zahtjevaju ulaganje truda i napora (Ryan i Deci, 2001), samokontrola i upornost su važne osobine ljudi koji ih žele ostvariti. Emmons (2003) smatra da su karakterne vrline razboritost, strpljenje i upornost ključne za uspješno dostizanje ciljeva. Razboritost omogućava usmjerenost na budućnost i slijeđenje dugoročnih ciljeva, strpljenje donosi stalan i konzistentan trud, a upornost omogućava ustrajanje u slijeđenju ciljeva bez obzira na prepreke.

Ustrajnost i strast u slijeđenju dugoročnih ciljeva, odnosno količina napora koju osoba ulaže u savladavanju izazova te održavanje truda i interesa unatoč neuspjehu i nedaćama na putu do uspjeha, značajno pridonosi uspjehu pored i iznad inteligencije i savjesnosti (Duckworth, Peterson, Matthews i Kelly, 2007). Ustrajnost je povezana s dobi te se povećava sa životnim iskustvom. Također, relativno je stabilna kroz vrijeme (Duckworth i Quinn, 2009).

Istraživanja su pokazala da ljudi koji teže eudamonističkoj sreći imaju bolju samokontrolu nego oni koji žive dominantno hedonistički ili oni koji žive ispunjen život (Anić i Tončić, 2013).

## **3. Smisao života**

Smisao života odnosi se na razumijevanje vlastitog iskustva i posjedovanje svrhe te ga karakterizira zanimanje za značenje i osnovnu prirodu postojanja (Steger, Hicks, Krueger i Bouchard, 2011). Ljudska vjerovanja o fundamentalnoj prirodi njihovog postojanja mogu se izražavati na razne načine, od procjena važnosti vlastitih života, pitanja o značaju svemira kao sveprožimajuće cjeline, do sudjelovanja u raznim religijskim praksama. Smisao u životu osobito je važan pokazatelj eudamonističke dobrobiti (Steger i sur., 2008a). Smisao predstavlja središnju komponentu dobrobiti iz eudamonističke perspektive jer dugoročno utječe na napredak pojedinca te na vrijednosti zajedničke cijeloj kulturi (Delle Fave i sur., 2013).

Ljudi doživljavaju prisutnost smisla kada razumiju sebe i svijet, razumiju svoje jedinstveno mjesto u svijetu i znaju što žele postići u životu (Steger, Kashdan, Sullivan i

Lorentz, 2008b). Smisao u životu se sastoji od mreže povezanosti, razumijevanja i tumačenja pomoću kojih razumijemo vlastita iskustva te stvaramo i usmjeravamo planove za buduća postignuća (Steger, 2012). Smisao nam daje osjećaj da su naši životi važni. Razumijevanje iskustava gradi kognitivnu komponentu smisla u životu koja potom daje čvrstu osnovu za pamćenje životnih iskustava i osjećaj kontinuiteta i povezanosti među njima (mreža asocijacija). Smisao je važna motivacijska komponenta za razvoj težnji za budućnost i osjećaj svrhe. Zbog kognitivno - motivacijskog značaja, smisao je važna komponenta kvalitete života. Pomaže nam da razumijemo sebe, svijet i svoje mjesto u svijetu te da na temelju tog razumijevanja prilagođavamo svoje ponašanje. Pridonosi dobrobiti kroz oslobađanje od stresa i razvoj otpornosti za buduće stresne situacije, te njeguje osjećaj spiritualne povezanosti s nečim višim od trenutnog iskustva. Osjećaj da je život važan povezan je sa zadovoljstvom životom i samopouzdanjem te je ujedno zaštita od psihopatoloških stanja povezanih s pridavanjem niske vrijednosti životu, poput depresije (Steger, 2012).

Smisao je puno širi i sveobuhvatniji pojam od jednostavne mjere sreće. Smisao služi kao vitalna funkcija u integriranju različitih ljudskih potreba i funkcija. Uključuje svrhu, razumijevanje, odgovornost i užitak (Wong, 2011). Smisao se u većini istraživanja proučava kao relativno neovisna komponenta dobrobiti. Taksonomija smisla dosljedno uključuje 4 komponente kroz heterogene populacije i razne metode: postignuće/posao, veze/intimnost, religioznost/spiritualnost i samotranscendentnost/ generativnost (Emmons, 2003).

Smisao uključuje razumijevanje šire slike s kojom se poistovjećuje i kojoj doprinosi (Huta, 2015). To može uključivati šire aspekte života, identitet, svrhu, zajednicu, društvo, ekosustav ili čak promišljanje o tome kako čitav svijet funkcionira ili bi trebao. Taj transcendentni aspekt smisla osobito je vezan za eudamoniju. U traženju smisla potrebno je pronaći odgovore na važna egzistencijalna pitanja, a njegovo pronalaženje i slijedenje često će zahtijevati osobne žrtve i mnogo ulaganja. Nekad će biti potrebna promjena pogleda na svijet te će ta potraga ponekad biti prijetnja stabilnosti identiteta. U traženju smisla ljudi će se često oslanjati na vanjske izvore poput roditelja, religije, filozofskih, biografskih ili književnih tekstova i sl. No, kako tvrdi Huta (2015), u stvaranju vlastitog smisla bitno je svjesno promišljanje i iskustvo te povezivanje svega toga. Usprkos tome što traženje smisla zahtjeva ulaganje truda i dugotrajan rad, ono se u konačnici isplati kroz brojne pozitivne ishode koje donosi pojedincu i zajednici. Doprinos zajednici se ostvaruje npr. pomaganjem drugima, stvaranjem, aktivizmom, podučavanjem, odgajanjem ili vođenjem buduće generacije i slično. To pridonosenje široj okolini naziva se generativnost. Pozitivni ishodi za pojedinca ostvaruju se kroz njegov osobni rast, odnosno učenje, napredak, sazrijevanje, dobivanje iskustva,

produbljanje uvida, prevladavanje prepreka ili patnje. Sve to zahtjeva trud i posvećenost te sa sobom povlači nesigurnost promjene. Postiže se biranjem izazova koji su malo viši od trenutnih mogućnosti, a rezultira osjećajima postignuća, kompetentnosti i ispunjenja (Huta, 2015).

Između smisla i eudamonističke dobrobiti postoji dvosmjerna pozitivna povezanost, potvrđena brojnim istraživanjima. Pronalazak smisla dovodi do veće eudamonističke dobrobiti, a življenje u skladu s eudamonističkom filozofijom pruža osjećaj smislenosti života (Delle Fave i sur., 2013; Huta i Ryan, 2010). Smisao je također povezan sa subjektivnom dobrobiti. U brojnim istraživanjima se pokazala povezanost smisla u životu i pozitivnih emocija. To se najčešće tumači time da prisutnost smisla čini ljude sretnijima, no Hicks i King (2009) predlažu suprotan pogled na vezu smisla i pozitivnih emocija i tvrde da pozitivni osjećaji mogu biti izvor smisla u životu. Objašnjavaju to pronalaskom smisla u uživanju u „malim stvarima“ poput, na primjer, promatranja zalaska sunca ili slušanja glazbe. Također, ljudi mogu osjećati prisutnost smisla u životu i kada su negativno raspoloženi (Hicks i King, 2009).

Većina ljudi doživljava svoj život smislenim te što više smisla u životu osjećaju, to im je veća dobrobit u svim životnim fazama. U kasnijim životnim fazama prisutan je veći osjećaj smisla nego u ranijim (Steger, Oishi i Kashdan, 2009). Na uzorku filipinskih studenata se pokazalo da je prisutnost smisla povezana sa subjektivnom dobrobiti. Smisao u životu stvara uvjete za povećanje dobrobiti, zadovoljstva i sreće. Motivacija za pronalaskom smisla raste s dobi i približavanjem kraju studija. Stariji studenti osjećaju prisutnost smisla, ali su još uvijek otvoreni za istraživanje vlastite svrhe (Santos, Magramo, Oguan, Paat i Barnachea, 2012).

Smisao života proizlazi iz globalne evaluacije života i uključuje dvije neovisne dimenzije: pozitivno iskustvo smislenosti i negativno iskustvo krize smisla. Smislenost se definira kao „osnovni osjećaj smisla, temeljen na procjeni života koherentnim, značajnim, usmjerenim i pripadajućim“. Kriza smisla proizlazi iz procjene života „frustrirajuće praznim, beznačajnim i besmislenim“ (Schnell, 2009, str. 487). Nedostatak smisla, ili besmisao, nelagoda je tipična za moderno doba, koja vodi do simptoma anksioznosti, depresivnosti i beznađa (Reker, Peacock i Wong, 1987). Dok je smislenost shvaćena kao nesvjesno povjerenje koje iz pozadine svijesti oblikuje percepciju i ponašanje, kriza smisla se doživljava na svjesnoj razini, a izaziva je neki veliki negativni životni događaj ili kriza. Pojava krize smisla rezultira aktivnom potragom za njim te bi nakon uspješne potrage kriza trebala nestati (Schnell, 2009).

### 3.1. Traženje smisla

Potruga za smislom, premda nije primarna potreba važna za preživljavanje, vrlo je važan i univerzalan ljudski motiv (Reker i sur., 1987). Kod istraživanja povezanosti smisla u životu s različitim varijablama, važno je razlikovati prisutnost i potragu za smislom, koje su povezane s različitim ishodima (Khumalo, Wissing i Schutte, 2014). Potraga za smislom označava ulaganje truda za pronalaskom i razumijevanjem smisla, svrhe i značenja ljudskog života. Potraga za smislom je prema nekim teorijama prirodna i zdrava težnja svakog čovjeka, dok drugi smatraju da u potragu ulaze oni pojedinci koji ne mogu ispuniti vlastite potrebe. Ljudi mogu imati razne motive (npr. deficiti dobrobiti ili potreba za razumijevanjem svijeta) u podlozi svoje potrage te će i njihovi ishodi na dobrobit varirati ovisno o tim motivima (Steger i sur., 2008b).

Osjećaj smislenosti ili svrhovitosti života važna je sastavnica ljudske dobrobiti. Dok je posjedovanje smisla uglavnom blagotvorno iskustvo, njegovo traženje je često povezano s nižim zadovoljstvom životom (Steger, Oishi i Kesebir, 2011). Težnja za smislom može biti u suprotnosti težnji za srećom definiranom kao subjektivno zadovoljstvo životom. Smisleni život često nadilazi osobne interese u nastojanju da služi višem cilju. Stoga potraga za smislom može zahtijevati osobnu žrtvu i patnju za važan cilj, no u konačnici iz takve težnje proizlazi viša razina zadovoljstva životom (Wong, 2014). Potraga za smislom povezana je i s nižom psihološkom dobrobiti: nižim samoprihvatanjem, višom anksioznošću i nezadovoljstvom okolnostima. Kombinacija loših prošlih iskustava i neizvjesne budućnosti koja pokreće potragu za smislom je i razlog niže dobrobiti ljudi koji se nalaze u toj situaciji (Steger i sur., 2008b).

Također je bitno razlikovati otkrivanje i stvaranje smisla. Otkrivanje smisla je interpretiranje događaja u skladu s ranije postojećim sustavom značenja. Stvaranje smisla zahtijeva napor i prilagodbu da bi se pronašlo značenje u kaotičnim uvjetima, uglavnom je povezano s velikim negativnim iskustvima ili izazovima i prilikama za istraživanje te je ključno za osobni rast (Delle Fave i sur., 2013). Stvaranje smisla ima kognitivnu funkciju stvaranja značenja u negativnim situacijama, a traženje smisla proizlazi iz globalnog vjerovanja da život ima temeljni smisao i da svaki pojedinac ima jedinstveni životni smisao (Wong, 2014).

Smislenost života vrlo je poželjno psihološko stanje te, kada nije prisutan, ljudi će tražiti smisao. No, budući da je smisao samo jedna komponenta dobrobiti, ta će potraga ovisiti i o drugim psihološkim snagama i slabostima. To je potvrđeno za autonomiju: što je manji



osjećaj autonomije, veća je vjerojatnost da će pojedinac tragati za smislom (Steger i sur., 2008b). Hoće li osobe tražiti smisao ovisi i o njihovim individualnim razlikama, vrijednosnim orijentacijama i motivima, tako da će nekima smisao biti važan i neophodan za dobrobit, dok drugima neće. Pokazalo se da je onim ljudima kojima je osjećaj smisla važan, pronalazak smisla pozitivnije povezan s dobrobiti nego onima kojima taj aspekt života nije važan. Jednako tako, ljudi kojima je smisao važan, imaju manju dobrobit ako još nisu pronašli smisao nego oni koji ga niti ne traže (Steger i sur., 2011).

Stvaranje smisla, koje započinje u adolescenciji, povezano je s individualnim razvojem te se odvija zajedno s formiranjem identiteta, ciljeva i bliskih veza. Ispitanici svih dobnih skupina traže smisao, a potraga za smislom uglavnom je povezana s nižom dobrobiti, osobito među starijim osobama. Budući da je istraživanje karakteristično za mlade ljude, za tu skupinu traženje smisla je normativno i adaptivno, dok je kod starijih traženje negativno povezano s dobrobiti jer je češće posljedica negativnih životnih događaja (Steger i sur., 2009). Na uzorku afričkih studenata, potraga za smislom nije se pokazala povezana s eudamonističkom dobrobiti, već je bila negativno povezana samo s hedonističkom dobrobiti. S druge strane, prisutnost smisla je značajno predviđala zadovoljstvo životom, emocionalnu dobrobit, svrhovitost te psihološku i socijalnu komponentu dobrobiti (Khumalo i sur., 2014).

Čini se kako je potraga za smislom povezana s većim životnim zadovoljstvom i srećom jedino onda kada osoba već smatra svoj život dovoljno smislenim te kada traži dodatni smisao (Park, Park i Peterson, 2010).

### **3.2. Izvori smisla**

Korak dalje u istraživanju smisla, koji treba napraviti kada se utvrdi da ljudi osjećaju prisutnost smisla u životu, je otkrivanje u čemu to pronalaze smisao, odnosno koji su njegovi izvori.

Izvori smisla definiraju se kao stabilne orijentacije koje motiviraju posvećenost i pružaju usmjerenje životu (Schnell, 2010). Izvori smisla su dostupni svjesnosti i reflektiranju, iako su većinu vremena pred - svjesni (Schnell, 2009).

U teorijama o izvorima smisla postoje dva pristupa (Hicks i King, 2009). Prvi pristup je vjerovanje da postoji temeljni smisao iz kojeg proizlazi potreba da se pronađe „viši“ smisao koji će biti vodič kroz cijeli život (posvećivanje nekom višem cilju), što su između ostalih zastupali Frankl i Yalom (Hicks i King, 2009). Drugi pristup je traženje smisla u određenim

područjima života koji su tipični za većinu ljudi, kao npr. obitelj, posao, društvene uloge ili određeni pogledi na svijet (npr. religija, političko opredjeljenje, veganstvo). U istraživanjima se primjenjuje drugi pristup, odnosno pokušava se otkriti koje domene života ljudima predstavljaju izvore smisla (Hicks i King, 2009).

Reker i Wong (1988) su identificirali 12 izvora smisla: zadovoljavanje primarnih potreba, slobodne aktivnosti, kreativan rad, međuljudski odnosi, postignuće, osobni rast, društveni i politički aktivizam, altruizam, trajne vrijednosti i ideali, tradicija, ostavljanje nasljeđa i religija. U svom daljnjem radu, Wong (1998) je utvrdio 7 izvora: težnja za postignućem, religioznost, odnosi, samonadilaženje, intimnost, samoprihvatanje i pravednost.

U istraživanju Delle Fave i sur. (2013) ispitanici iz sedam zapadnih zemalja izvjestili o svojim izvorima životnog smisla. Većina ispitanika je navela obitelj kao izvor smisla. Potom je slijedio osobni rast, posvećenost u svakodnevnom životu, želja za učenjem, potraga za novim izazovima i iskustvima, trud da se postane boljom osobom i prevladavanje slabosti. Ukupno gledajući, eudamonističke komponente dobrobiti pokazale su se značajnijim izvorima smisla od hedonističkih komponenti te su rast i transcendentnost imali prednost nad pozitivnim emocijama i zadovoljstvom. Obiteljski i međuljudski odnosi su najviše pridonosili ukupnom osjećaju smisla, potom osobni rast, pa zajednica i društvo u cjelini. Spiritualnost i slobodne aktivnosti nisu se pokazale kao značajni izvori smisla. Kod mladih odraslih ljudi, najvažnijim izvorom se pokazao osobni rast. Na drugom mjestu se našla zajednica i društvo, a na trećem obitelj. Zadnja domena koja se pokazala značajnom bio je posao. Smislenost kroz sve domene pokazala se kao slabi prediktor zadovoljstva životom, što upućuje na to da su zadovoljstvo životom i prisutnost smisla pokazatelji različite vrste sreće. Obiteljski i međuljudski odnosi su značajno pridonosili zadovoljstvu životom i bili značajni izvori smisla, pa se može zaključiti da te varijable pripadaju i hedonističkoj i eudamonističkoj perspektivi dobrobiti (Delle Fave i sur., 2013).

Schnell je (2011) u istraživanju svojim Upitnikom izvora smisla u životu obuhvatila 26 izvora smisla raspoređenih u pet domena/dimenzija: vertikalna transcendentnost (spiritualnost, religioznost), horizontalna transcendentnost (generativnost, društvena uključenost, jedinstvo s prirodom, samospoznaja, zdravlje), samoaktualizacija (izazov, individualizam, moć, razvoj, postignuće, sloboda, znanje, kreativnost), red (tradicija, moral, praktičnost, razum) te povezanost i dobrobit (zajedništvo, ljubav, zabava, ugoda, pružanje brige, harmonija). Od navedenih izvora, generativnost (stvaranje nečeg što nas nadilazi i ostaje nakon naše smrti) se pokazala kao najjači prediktor smisla. Čak 8 izvora pokazalo se osobito prediktivnima za osjećaj smisla: generativnost, harmonija, eksplicitna religioznost,

spiritualnost, moć, razvoj, kreativnost i praktičnost. Većina ljudi ima izvore iz različitih domena, što ukazuje na važnost korištenja raznolikih izvora u istraživanjima. Ukupan rezultat smisla ispitanika koji imaju izvore u samo jednoj domeni nije viši od razine onih koji nisu posvećeni nikakvim izvorima, a osjećaj smisla je veći što su izvori raznolikiji (Schnell, 2011).

Studenti pronalaze smisao većim dijelom u izvorima orijentiranim u budućnosti, poput obrazovanja, ostvarivanja ciljeva, osobnog rasta i razvoja, postignuća i uspjeha. No, određeni dio smisla pronalaze i u izvorima orijentiranim u sadašnjosti, kao što su veze, religija, autonomija te slobodne aktivnosti (Nell, 2014). Istraživanje Lamberta i sur. (2010) pokazalo je da su mladim odraslim osobama obiteljski odnosi najznačajniji izvor smisla, kao i partnerski/romantični odnosi te prijateljstva. Možemo zaključiti da su za većinu ljudi bliski odnosi jedan od najvažnijih izvora smisla, a da je za mlade ljude vrlo važan i osobni rast.

### **3.3. Svrha**

Svrha je pojam koji je usko povezan sa smislom. Osjećaj osobnog smisla uključuje poznavanje vlastite svrhe, odnosno stremljenje prema određenim ciljevima (Reker i sur., 1987). Svrha se definira kao „stabilna i generalizirana namjera za postizanjem nečeg što je istovremeno osobno značajno i ima posljedice na svijet izvan osobe“ (Damon, Menon i Bronk, 2003, str. 121). Dakle svrha je cilj koji je dio osobne potrage za smislom, ali je orijentirana na činjenje razlike i doprinos nečem višem. Ljudi biraju vrijednosti i ciljeve koji doprinose višoj svrsi, kao što su npr. spiritualnost, kreativnost i moralnost. Svrha je jedan dio smisla te se, za razliku od njega, odnosi na vanjski orijentirane napore (Damon i sur., 2003) te je, osim za samog pojedinca, značajna i za druge ljude (Bronk, Lapsley, Talib i Finch, 2009). Svrha je vezana uz cjelokupno usmjeravanje, životne ciljeve i sržne vrijednosti. Na dubljem nivou svrha se odnosi na egzistencijalne vrijednosti: što je stvarno bitno u životu, a na višem nivou odnosi se na posvećivanje nečemu višem od nas samih (Wong, 2011).

Brojna istraživanja potvrđuju da postojanje svrhe pridonosi optimalnom ljudskom razvoju (Bronk i sur., 2009). Postojanje svrhe u mladenačkoj dobi povezano je s brojnim poželjnim ishodima, npr. prosocijalnim ponašanjem, postignućem i visokim samopouzdanjem (Damon i sur., 2003). Postojanje svrhe u životu vodi većem zadovoljstvu životom kod adolescenata i mladih ljudi, dok je traženje svrhe pozitivno povezano sa životnim zadovoljstvom kod adolescenata. S druge strane, mladi odrasli ljudi koji još uvijek traže svrhu manje su zadovoljni životom (Bronk i sur., 2009).

Svrha igra ulogu i u savladavanju životnih izazova i kriza te se poput smisla mijenja kroz razvojne faze. Tako je normativni smisao za adolescente uspostava stabilnog identiteta, za mlade ljude stvaranje intimnih odnosa, za osobe u srednjoj životnoj dobi je to stvaralaštvo, a u kasnijim životnim fazama osjećaj integriteta. U mlađoj životnoj dobi osjećaj svrhovitosti se postiže kroz dostizanje ciljeva i rad na budućim ishodima, a u starosti se svrhovitost očitava kroz reflektiranje ostvarenih postignuća. Osjećaj svrhe raste s dobi, od adolescencije prema starosti, a postojanje smisla i svrhe u životu povezano je s osjećajima mentalnog i tjelesnog zdravlja (Reker i sur., 1987).

#### **4. Mjerenje dobrobiti, životnih ciljeva i izvora smisla**

Za mjerenje hedonističke dobrobiti najčešće se koriste Skala zadovoljstva životom (Diener i sur., 1985) koja mjeri kognitivni aspekt te Upitnik pozitivnih i negativnih afekata (Watson, Clark i Tellegen, 1988) koji mjeri emocionalni aspekt. Što se tiče eudamonističke dobrobiti, izbor upitnika je nešto teži jer je u tom području prisutno manje slaganje istraživača oko definiranja bitnih pojmova te izbora aspekta koji se mjeri, odnosno hoće li se mjeriti orijentacije, ponašanja, funkcioniranje ili iskustva (Huta i Waterman, 2013). Tako neki definiraju eudamonističku sreću u terminima pozitivnog psihološkog funkcioniranja (Ryff, 1989), a drugi u terminima iskustava i samoaktualiziranog funkcioniranja (Waterman, 1993; Waterman i sur., 2010) ili u terminima ciljeva, vrijednosti i motivacija (Ryan i Deci, 2001). Iz različitih pristupa proizašle su i različite mjere: Skala psihološke dobrobiti (Ryff i Keyes, 1995), Upitnik eudamonističke dobrobiti (Waterman i sur., 2010) te Skala osnovnih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2000). Od ovih upitnika ranije su na hrvatskim uzorcima korištene Skala psihološke dobrobiti (Brdar, Rijavec i Miljković, 2009; Kadić, 2010) te Skala osnovnih psiholoških potreba (Brdar, 2006). Međutim, za ove upitnike nije potvrđena originalna faktorska struktura. Upitnik Watermana i sur. (2010) je najnoviji i zbog toga smo odlučili koristiti ovaj instrument kao mjeru eudamonističke dobrobiti i ispitati njegovu faktorsku strukturu na uzorku hrvatskih ispitanika. Uz njega smo koristili i Skalu psihološke dobrobiti koju je kreirala Brdar (2014) po uzoru na Ryffin model, a čija je prednost u ovom istraživanju to što ima samo 6 čestica koje čine jedan faktor.

Kao mjeru ciljeva odlučili smo koristiti Upitnik životnih ciljeva (Kasser i Ryan, 1993) čija je pouzdanost i faktorska struktura već dobro utvrđena na hrvatskim uzorcima (Brdar, 2006; Brdar i sur., 2006). Budući da je za dobrobit bitna i uspješnost u ostvarivanju ciljeva, u

istraživanje smo uključili i Kratku skalu ustrajnosti (Duckworth i sur., 2007). Za mjerenje izvora smisla koristili smo Profil osobnog smisla (Wong, 1998) koji je također korišten u različitim populacijama i kulturama, uključujući i uzorak hrvatskih studenata (Kadić, 2010).

Dodatno smo ispitali demografska obilježja naših ispitanika kako bismo znali na koju populaciju možemo generalizirati nalaze istraživanja.

## **5. Ciljevi istraživanja**

Glavni cilj je bio ispitati odnos intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva te izvora smisla s dvije vrste dobrobiti: hedonističkom i eudamonističkom. U ranijim se istraživanjima pokazalo da intrinzični ciljevi povećavaju osjećaj dobrobiti indirektno kroz zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba (Brdar, 2006) te nas zanima jesu li oni više povezani s eudamonističkom nego hedonističkom dobrobiti. U nekim se istraživanjima pokazalo da ekstrinzični ciljevi ne pridonose (ili čak smanjuju) dobrobit, a u siromašnijim zemljama - uključujući Hrvatsku oni u manjoj mjeri povećavaju dobrobit (Brdar i sur., 2009). Stoga nas zanima kakva je trenutno situacija u Hrvatskoj. Također, želimo provjeriti kako je ustrajnost u slijeđenju ciljeva povezana s dobrobiti te ulogu percipiranog životnog standarda u pridavanju važnosti različitim ciljevima. Izvori smisla predstavljaju središnji pojam u istraživanjima eudamonističke dobrobiti. Što se tiče njihove povezanosti s hedonističkom dobrobiti, dosadašnja su istraživanja dobila različite nalaze: neki izvori smisla su bili povezani sa životnim zadovoljstvom (odnosi i obitelj), ali ne svi (Delle Fave i sur., 2013). Stoga će biti zanimljivo ispitati koji su od izvora smisla uz eudamonističku dobrobit povezani i s hedonističkom dobrobiti. Također, želimo provjeriti koje od ispitanih izvora smisla ispitanici procjenjuju kao najvažnije.

# PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

## Problemi istraživanja

1. Ispitati metrijske karakteristike Upitnika eudamonističke dobrobiti.
2. Ispitati odnos životnih ciljeva i ustrajnosti s hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti.
3. Ispitati odnos između važnosti intrinzičnih i ekstrinzičnih (materijalističkih) životnih ciljeva i subjektivne percepcije životnog standarda.
4. Ispitati odnos smisla u životu i pojedinih izvora smisla s hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti.

## Hipoteze istraživanja

S obzirom na navedene probleme rada, postavljene su sljedeće hipoteze:

1. Očekuje se da će analiza Upitnika eudamonističke dobrobiti pokazati slične karakteristike kao i u originalnom istraživanju.
2. Intrinzični životni ciljevi će biti povezani s hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti, dok će ekstrinzični biti povezani samo s hedonističkom. Ustrajnost u slijeđenju ciljeva bit će povezana s eudamonističkom dobrobiti.
3. Ekstrinzični (materijalistički) životni ciljevi bit će povezani sa subjektivnom percepcijom životnog standarda, dok intrinzični neće.
4. a) Smisao života i izvori smisla bit će više povezani s eudamonističkom dobrobiti nego s hedonističkom.  
b) Svi izvori smisla pridonose eudamonističkoj dobrobiti, dok samo neki izvori smisla (postignuće, intimnost, odnosi i samoprihvatanje) pridonose hedonističkoj dobrobiti.

## METODA

### 1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 490 ispitanika u dobi od 19 do 30 godina. Od toga je 318 ispitanica (64.8%) bilo ženskog spola, a 172 ispitanika (35.2%) muškog spola. Prosječna dob ispitanika bila je 24.51 godine uz standardnu devijaciju 3.33.

Tablica 1. Demografska obilježja sudionika istraživanja

Obilježje	Kategorije	N	%
Spol	Muški	172	35.1
	Ženski	318	64.9
Obrazovanje	Osnovna skola	3	0.6
	Srednja skola	145	29.6
	Viša škola/preddiplomski studij	144	29.4
	Diplomski studij	168	34.3
	Magisterij znanosti	29	5.9
	Doktorat znanosti	1	0.2
Zanimanje	Student	189	38.6
	Zaposlen	277	56.5
	Ostalo	24	4.9
Bračni status	Samac	228	46.5
	U vezi	160	32.7
	Živi s partnerom/partnericom	76	15.5
	U braku	23	4.7
	Razveden	2	0.4
	Udovac	1	0.2
Životni standard - Obiteljski	Puno lošiji od prosjeka	3	0.6
	Lošiji od prosjeka	57	11.6
	Prosječan	289	59.0
	Bolji od prosjeka	125	25.5
	Puno bolji od prosjeka	16	3.3
Životni standard - Osobni	Puno lošiji od prosjeka	17	3.5
	Lošiji od prosjeka	75	15.3
	Prosječan	294	60.0
	Bolji od prosjeka	89	18.2
	Puno bolji od prosjeka	15	3.1
Religioznost	Nisu religiozni	262	53.5
	Religiozni	228	46.5
Učestalost odlaska u crkvu	Nikada	282	57.6
	Povremeno	155	31.6
	Redovito	53	10.8

U istraživanju su sudjelovali ispitanici iz cijele Republike Hrvatske. Većina ispitanika u ovom istraživanju je visoko obrazovana ili trenutno uključena u visokoškolsko obrazovanje. Nešto manje od polovice ispitanika su bili studenti. Gotovo polovica ispitanika bili su samci. Gotovo dvije trećine ispitanika je bilo zaposleno te su procijenili da imaju prosječan životni standard. Nešto manje od polovice ispitanika je izvjestilo da su religiozni te gotovo trećina da povremeno odlazi u crkvu.

## **2. Instrumenti**

U istraživanju su korišteni sljedeći mjerni instrumenti: Upitnik životnih ciljeva, Kratka skala ustrajnosti, PANAS upitnik, Profil osobnog smisla, Upitnik eudamonističke dobrobiti, Skala zadovoljstva životom te Skala psihološke dobrobiti.

### **1. Upitnik životnih ciljeva**

Upitnik životnih ciljeva (Aspiration index) originalno su konstruirali Kasser i Ryan (1993) u okviru teorije samoodređenja kako bi mjerio relativnu snagu intrinzičnih u odnosu na ekstrinzične ciljeve. U našem istraživanju korištena je verzija od 30 čestica sa 6 subskala od kojih su 3 intrinzične: bliski odnosi, osobni rast i razvoj te doprinos zajednici, a 3 ekstrinzične: bogatstvo, slava i izgled. Subskala zdravlje je izostavljena zbog pretpostavke da ispitanicima u mladenačkoj dobi zdravlje još ne predstavlja važan cilj te zbog ranijih nalaza da se ne može jasno svrstati kao intrinzični ili ekstrinzični cilj (Brdar, 2006).

U ovom istraživanju ispitanici su procjenjivali važnost ciljeva. Odgovarali su na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva, pri čemu 1 označava „uopće mi nije važan“, a 7 označava „jako mi je važan“.

U istraživanjima autora upitnika dobivena je faktorska struktura sa 7 subskala nižeg reda i dvije subskale višeg reda: intrinzični i ekstrinzični ciljevi (Kasser i Ryan, 1996; Niemiec, Ryan i Deci, 2009). Cronbachovi alfa koeficijenti u navedenim istraživanjima za pojedine subskale iznosili su između .64 i .92. Istraživanja na hrvatskim uzorcima potvrdila su dobivenu faktorsku strukturu i pouzdanost (Brdar, 2006; Rijavec, Brdar i Miljković, 2006).

Provjerili smo faktorsku strukturu na našem uzorku. Proveli smo analizu metodom glavnih osi s kosokutnom Oblimin rotacijom te smo potvrdili ranije utvrđenu strukturu sa 6 faktora čime smo ukupno objasnili 53.86% varijance. Dobili smo gotovo identičnu raspodjelu po faktorima kao što je ranije utvrđeno, osim što se čestica „Na kraju života moći gledati na



svoj život kao smislen i kompletan“ svrstala u faktor „odnosi“ umjesto u izvorni „rast i razvoj“. No, budući da se Cronbachov alfa koeficijent pouzdanosti za subskalu „rast i razvoj“ smanjuje izbacivanjem navedene čestice, odlučili smo se zadržati izvornu strukturu. Korelacije ekstrinzičnih s intrinzičnim faktorima su niže od .3 (od .01 do .22), korelacije intrinzičnih faktora međusobno od .37 do .48, a korelacije ekstrinzičnih faktora međusobno od .53 do .62 (Pearsonovi koeficijenti). Faktorska analiza drugog reda potvrđuje prethodne nalaze o dva faktora višeg reda: intrinzični i ekstrinzični ciljevi. Time je ukupno objašnjeno 52.49% varijance, a Pearsonov koeficijent korelacije među faktorima je .11.

U Tablici 2 prikazani su deskriptivni podatci za Upitnik životnih ciljeva dobiveni na našem uzorku ispitanika.

Tablica 2. Deskriptivna statistika i pouzdanost podskala za Upitnik životnih ciljeva

Ciljevi	n*	Min	Max	M	SD	Simetričnost	Kurtoza	Cronbachov $\alpha$
Bogatstvo	5	1.00	7.00	3.85	1.27	0.13	-0.44	.87
Slava	5	1.00	7.00	2.41	1.31	1.04	0.75	.91
Izgled	5	1.00	6.60	3.39	1.26	0.25	-0.62	.92
Rast i razvoj	5	3.40	7.00	6.17	0.67	-0.85	0.62	.62
Odnosi	5	2.80	7.00	6.36	0.73	-1.55	2.72	.79
Zajednica	5	1.60	7.00	5.59	1.06	-0.74	0.37	.86
<b>Ekstrinzični</b>	<b>15</b>	<b>1.00</b>	<b>6.73</b>	<b>3.22</b>	<b>1.09</b>	<b>0.49</b>	<b>0.07</b>	<b>.81</b>
<b>Intrinzični</b>	<b>15</b>	<b>3.53</b>	<b>7.00</b>	<b>6.04</b>	<b>0.65</b>	<b>-0.82</b>	<b>0.74</b>	<b>.66</b>

\*n = broj čestica u svakoj subskali

## 2. Upitnik eudamonističke dobrobiti

Upitnik eudamonističke dobrobiti (Questionnaire for Eudaimonic Well-Being; Waterman i sur., 2010) osmišljen je za mjerenje dobrobiti u skladu sa suvremenom eudamonističkom filozofijom. Uključuje osjećaje i iskustva koja se javljaju prilikom ispunjavanja osobnih potencijala te ponašanja vezana uz slijeđenje eudamonističkih ciljeva. Ispituje opću razinu eudamonističkog funkcioniranja.

Upitnik sadrži 21 česticu iz 6 međusobno povezanih kategorija. Prva kategorija se odnosi na samospoznaju koja je osnova za sav daljnji eudamonistički razvoj, a druga kategorija je percipirani razvoj osobnih potencijala. Sljedeća kategorija je osjećaj svrhe i smisla u životu, potom slijedi kategorija ulaganje značajnog napora u težnju k izvrsnosti.

Sljedeća kategorija je snažna uključenost u aktivnosti, a posljednja kategorija je uživanje u aktivnostima osobnog izražavanja. Odgovara se na skali Likertovog tipa, u originalu (Waterman i sur., 2010) od 0 do 4 . U ovom istraživanju korištena je skala od 7 stupnjeva, pri čemu je 1 označavalo „uopće se ne slažem“, a 7 „u potpunosti se slažem“, jer je takva skala već bila primijenjena u nekim istraživanjima u našoj zemlji (Delle Fave i sur., 2011, 2013, 2016).

U istraživanju Watermana i sur. (2010) instrument je pokazao dobre metrijske karakteristike (Cronbachovi alfa koeficijenti .85 i .86), a konfirmatorna faktorska analiza je pokazala jednofaktorsku strukturu.

Detaljan opis faktorske strukture upitnika dobivene na našem uzorku nalazi se u poglavlju Rezultati, a u Tablici 3. prikazani su deskriptivni podaci za dva izlučena faktora, od kojih smo prvi nazvali *Samoaktualizacija* a drugi *Ispunjenost u aktivnostima*.

Tablica 3. Deskriptivna statistika za Upitnik eudamonističke dobrobiti

	n*	Min	Max	M	SD	Simetričnost	Kurtoza	Cronbachov $\alpha$
Samoaktualizacija	9	1.00	7.00	4.63	1.18	-0.45	-0.06	.87
Ispunjenost	5	1.00	7.00	5.66	0.88	-0.75	1.60	.72

\*n = broj čestica u svakom faktoru

### 3. Profil osobnog smisla

Profil osobnog smisla (Personal meaning profile; Wong, 1998) je instrument koji je kreiran kako bi mjerio kako ljudi percipiraju smisao u svojim životima. Analizom glavnih komponenata uz Varimax rotaciju utvrđeno je 7 faktora: Težnja za postignućem, Religioznost, Odnosi, Transcendentnost, Intimnost, Samoprihvatanje i Pravednost. Dobivena je visoka pouzdanost za cijeli upitnik s Cronbachovim alfa koeficijentom .93. Dokazana je visoka vremenska stabilnost u periodu od 3 tjedna. Kreirana je i kratka verzija: PMP – B (Macdonald, Wong i Gingras, 2012) sa 21 česticom (po tri za svaku od 7 subskala).

U našem istraživanju korišten je originalni Profil osobnog smisla (Wong, 1998) s 57 čestica. Odgovaranje se vršilo na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva, pri čemu je 1 „uopće se ne odnosi na mene“, a 7 „jako se odnosi na mene“.

Provjerili smo faktorsku strukturu upitnika na podacima dobivenima našim istraživanjem te se ona donekle razlikovala od strukture koju je dobio Wong (1998). Koristili smo metodu glavnih osi (Principal axis factoring) uz kosokutnu Oblimin rotaciju te smo izlučili 6 faktora kojima smo ukupno objasnili 53.64% varijance. Broj faktora određen je na temelju Kaiserovog kriterija (karakteristični korijen veći od 1) i Cattellovog *scree* testa. Iz upitnika smo izbacili jednu česticu koja je imala prenizak izlučeni komunalitet te još 9 čestica koje su imale podjednaka zasićenja na 2 ili više faktora zbog čega nismo mogli odrediti kojem faktoru pripadaju. Dakle, od 57 početnih zadržali smo 47 čestica. Naših 5 faktora se u velikoj mjeri poklapa s faktorima autora (Wong, 1998): *postignuće*, *odnosi religioznost*, *intimnost* i *transcendentnost*, a njegova 2 faktora: *samoprihvatanje* i *pravednost* su se kod nas spojila u jedan faktor koji smo nazvali *prihvatanje* zbog sadržaja čestica koje upućuju na prihvatanje sebe i okolnosti u svom životu. Broj čestica u svakom faktoru i cijeloj skali te pouzdanost faktora i skale prikazani su uz ostale deskriptivne podatke u Tablici 4. Faktorska opterećenja pojedinih čestica na faktorima, karakteristični korjени te postotci objašnjene varijance prikazani su u Prilogu u Tablicama p1 i p2.

Tablica 4. Deskriptivna statistika za Profil osobnog smisla

	n*	Min	Max	M	SD	Simetričnost	Kurtoza	Cronbachov $\alpha$
Postignuće	16	1.94	7.00	5.37	0.99	-0.74	0.42	.95
Odnosi	5	2.00	7.00	5.93	0.82	-1.19	2.33	.75
Religioznost	8	1.00	7.00	4.35	1.54	-0.11	-1.04	.90
Transcendentnost	6	1.00	7.00	4.80	1.17	-0.50	0.14	.86
Intimnost	4	1.00	7.00	5.04	1.71	-0.46	-0.94	.84
Prihvatanje	8	1.38	7.00	4.74	1.04	-0.41	0.12	.82

\*n = broj čestica u svakoj skali

Pearsonovi koeficijenti korelacije među faktorima kreću se između .23 i .66.

#### 4. Skala zadovoljstva životom

Skala zadovoljstva životom (Satisfaction With Life Scale; Diener i sur., 1985) ispituje zadovoljstvo životom. Skala se sastoji od 5 čestica i ima jednofaktorsku strukturu. Procjena se vrši na skali Likertovog tipa na 7 stupnjeva, pri čemu 1 označava „uopće se ne slažem“, a 7 „potpuno se slažem“. Ukupan rezultat na skali nalazi se u rasponu od 5 do 35, a rezultat 20 predstavlja neutralnu točku skale (Pavot i Diener, 1993).

Skala pokazuje zadovoljavajuća psihometrijska svojstva na studentskim i gerijatrijskim populacijama (Diener i sur., 1985). Ima visoku unutarnju pouzdanost i umjereno visoku vremensku stabilnost, ali i dovoljnu osjetljivost na promjene (npr. nakon psihoterapijske intervencije ili neke životne promjene). Potvrđena je jednofaktorska struktura. (Pavot i Diener, 1993).

Deskriptivni podatci za Skalu zadovoljstva životom prikazani su u Tablici 5.

Tablica 5. Deskriptivna statistika za Skalu zadovoljstva životom

	n*	Min	Max	M	SD	Simetričnost	Kurtoza	Cronbachov $\alpha$
Zadovoljstvo životom	5	1,00	7,00	4,46	1,28	-0.49	-0.09	.86

\*n = broj čestica upitnika

#### 5. Upitnik pozitivnih i negativnih emocija

PANAS upitnik (Positive and Negative Affective Schedule; Watson i sur., 1988) se najčešće koristi kao pokazatelj emocionalne komponente subjektivne dobrobiti. Originalna skala se sastoji od 20 čestica, od kojih 10 mjeri pozitivne, a 10 negativne emocije. Pozitivne emocije odražavaju osjećaje entuzijazma, aktivnosti i pobuđenosti. Negativne emocije odražavaju subjektivnu nelagodu i neugodnu pobuđenost koje uključuju brojna averzivna stanja, poput bijesa, prezira, gađenja, krivnje, straha i živčanosti (Watson i sur., 1988).

U istraživanjima su autori upitnika (Watson i sur., 1988) dobili visoku pouzdanost s Cronbachovim alfa koeficijentima od .86 do .90 za pozitivane emocije i od .84 do .87 za negativne emocije. Korelacija između pozitivnih i negativnih emocija je niska (od -.12 do -

.23). Test- retest stabilnost je velika dovoljno da se može govoriti o stabilnim osobinama (Watsoni sur., 1988).

Istraživanja brojnih drugih autora su potvrdila originalne nalaze (Crawford i Henry, 2004; Terracciano, McCrae i Costa Jr., 2003), a Brdar i Anić (2010) su na hrvatskom uzorku potvrdile dvofaktorsku strukturu s Cronbachovim alfa koeficijentima .85 za pozitivne emocije i .88 za negativne.

Ispitanici su procjenjivali u kojoj se mjeri općenito, odnosno u prosjeku tako osjećaju za svaki od 20 opisa afektivnih stanja (10 pozitivnih i 10 negativnih). Korištena je Likertova skala od 5 stupnjeva, pri čemu je 1= vrlo malo ili nimalo, a 5= izrazito. Deskriptivni podaci i pouzdanosti za subskele koje smo koristili u istraživanju su prikazani u Tablici 6.

Tablica 6. Deskriptivni podaci za PANAS upitnik

	n*	Min	Max	M	SD	Simetričnost	Kurtoza	Cronbachov $\alpha$
Pozitivne emocije	10	1.30	5.00	3.30	0.67	-0.15	0.03	.86
Negativne emocije	10	1.00	5.00	2.26	0.81	0.75	0.17	.91

\*n = broj čestica u svakoj skali

## 6. Skala psihološke dobrobiti

Model psihološke dobrobiti (Ryff, 1989) teorijski je utemeljen model koji se sastoji od 6 dimenzija: *Samoprihvatanje, Pozitivni odnosi s drugim ljudima, Autonomija, Ovladavanje okolinom, Svrha u životu te Osobni rast*. Na temelju ovih modela napravljen je upitnik koji ima šest podskala (Ryff i Keyes, 1995). Iako među podskalama postoji relativno visoka korelacija, postoje i dokazi o njihovoj različitosti s obzirom na neke psihološke, sociodemografske i biološke varijable (Ryff i Singer, 2006). Međutim, neka istraživanja nisu potvrdila strukturu od 6 faktora (Kafka i Kozma, 2002; Springer i Hauser, 2006), uključujući i istraživanja na hrvatskom uzorku (Brdar i sur., 2009).

Skalu psihološke dobrobiti od 6 čestica kreirala je Brdar (2014) prema modelu C. Ryff. Svaka čestica odnosi se na jednu od dimenzija psihološke dobrobiti. Ispitanici su procijenili u kojoj su mjeri navedene tvrdnje točne za njih na skali Likertovog tipa od 7

stupnjeva, pri čemu je 1 „potpuno netočno, uopće se ne slažem“, a 7 „potpuno točno, u potpunosti se slažem“. Deskriptivni podatci i pouzdanost skale prikazani su u Tablici 7.

Tablica 7. Deskriptivna statistika za EWB-6 upitnik

	n*	Min	Max	M	SD	Simetričnost	Kurtoza	Cronbachov $\alpha$
Psihološka dobrobit	6	2.00	7.00	5.30	1.04	-0.81	0.45	.83

\*n = broj čestica upitnika

## 7. Kratka skala ustrajnosti

Kratka skala ustrajnosti (Grit-S; Duckworth i Quinn, 2009) skraćena je verzija Skale ustrajnosti (Grit; Duckworth i sur., 2007) s poboljšanim psihometrijskim svojstvima. Ima 8 čestica koje čine 2 faktora: prvi faktor sadrži 4 čestice koje upućuju na dosljednost interesa, a drugi 4 čestice koje ukazuju na ustrajnost i trud. U četiri istraživanja koja su proveli autori skale (Duckworth i Quinn, 2009) dobivena je visoka pouzdanost za cijelu skalu (Cronbachov alfa od .73 do .83), subskala Dosljednost interesa imala je alfe od .73 do .79, a subskala Ustrajnost napora od .60 do .78. Međusobna korelacija ta dva faktora iznosi  $r = .59$ .

U našem istraživanju ispitanici su procjenjivali koliko se navedene tvrdnje odnose na njih na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva, pri čemu je 1= potpuno točno, a 5= uopće nije točno za ispitanika. Provjerili smo faktorsku strukturu upitnika metodom glavnih osi uz kosokutnu Oblimin rotaciju te smo potvrdili strukturu s dva faktora: Dosljednost interesa i Ustrajnost u trudu. Česticu „Prepreke me ne obeshrabuju“ smo uklonili jer je imala izuzetno nizak komunalitet i zasićenja na faktorima te se njenim brisanjem povećala pouzdanost faktora Ustrajnost u trudu i cijele skale. Proveli smo analizu s preostalih 7 čestica. S dva izlučena faktora objasnili smo 50.96% varijance. Pearsonov koeficijent korelacije među faktorima iznosi .47 uz značajnost  $p < .01$ . Pouzdanosti za obje subskale te ostali deskriptivni podaci nalaze se u Tablici 8.

Tablica 8. Deskriptivni podaci za Kratku skalu ustrajnosti

	n*	Min	Max	M	SD	Simetričnost	Kurtoza	Cronbachov $\alpha$
Dosljednost	4	1.00	5.00	3.17	0.82	0.35	-0.29	.75
Ustrajnost	3	1.00	5.00	3.64	0.84	0.38	-0.29	.77

\*n = broj čestica sveke subskale

## 8. Postupak

Istraživanje se provodilo od lipnja do studenog 2017. godine. Veći dio istraživanja proveden je putem interneta, a manji dio u formatu papir olovka. Kreirali smo upitnik na aplikaciji Google.docs te poziv za sudjelovanje slali ispitanicima putem elektroničke pošte i Facebooka. Ispitanici su birani metodom snježne grude. Osim toga, upitnik je postavljen na razne Facebook grupe za koje se smatralo da su primjerene za takvu vrstu istraživanja (uglavnom studentske grupe). Na taj način smo prikupili 474 ispitanika, od čega preko 65% ženskog spola. Zbog toga smo odlučili provesti istraživanje na Tehničkom fakultetu kako bismo došli do većeg broja muških ispitanika. Istraživanje je provedeno na jednoj grupi studenata stručnog smjera Elektrotehnika te su još 2 muška ispitanika regrutirana su prilikom jedne radionice na Filozofskom fakultetu. Na taj način smo došli do ukupno 490 ispitanika.

Ispunjavanje upitnika trajalo je prosječno 20 minuta. Na početku upitnika nalazile su se kratke informacije o istraživanju te zamolba i zahvala ispitanicima za sudjelovanje. Na idućih pet stranica nalazili su se upitnici, ovim redom: Skala životnih ciljeva, PANAS upitnik, Skala zadovoljstva životom, Kratka skala ustrajnosti, Skala psihološke dobrobiti, Upitnik eudamonističke dobrobiti te Profil osobnog smisla. Na početku svakog upitnika nalazila se uputa za njegovo rješavanje. Na posljednjoj stranici nalazila su se pitanja o demografskim obilježjima ispitanika: spol, dob, regija Hrvatske u kojoj žive, stupanj obrazovanja, fakultet, smjer, pitanja o zaposlenju, bračni status, pitanja o religioznosti, percipirani vlastiti i obiteljski standard te pitanje o načinu dolaska do informacije o istraživanju.

## REZULTATI

### 1. Faktorska struktura Upitnika eudamonističke dobrobiti

Kako bismo ispitali metrijske karakteristike Upitnika eudamonističke dobrobiti (Waterman i sur., 2010) na našem uzorku ispitanika, proveli smo faktorsku analizu. Za početak smo provjerili potrebne preduvjete za analizu. Izračunata je Kaiser- Meyer- Olkin (KMO) mjera te je dobivena vrijednost .88 što ukazuje na prikladnost podataka za provođenje faktorske analize (Brace, Kemp i Snelgar, 2006). Bartlettov test sfericiteta je značajan ( $X^2=3581.76$ ;  $df=210$ ,  $p<.01$ ) što znači da su korelacije među varijablama značajno različite od 0, odnosno da su uvjeti za provedbu faktorske analize zadovoljeni. Proveli smo analizu metodom glavnih osi s kosokutnom Oblimin rotacijom te su izlučena 4 faktora s vrijednosti karakterističnog korijena većom od 1. Catellov Scree test upućivao je na 3 faktora. Samo dvije čestice su imale zasićenja na četvrtom faktoru, od kojih je jedna pokazivala visoko zasićenje i na drugom faktoru. Također, vrijednost njegova karakterističnog korijena je bila neznatno veća od 1 (1.04) pa smo odlučili provesti novu analizu sa postavljena 3 faktora. Pregledom sadržaja čestica u svakom faktoru ustanovili smo da treći faktor predstavlja obrnuto formulirane tvrdnje, što znači da je artefakt (posljedica metode, a ne sadržaja čestica). Proveli smo novu analizu s brojem faktora postavljenim na 2. Pregledom komunaliteta utvrdili smo da čestice 3, 5, 7, 12 i 19 imaju izrazito niske izlučene komunalitete ( $<.14$ ) te smo ih izbacili iz daljnje obrade. Također smo izbacili čestice 4 i 14 jer su imale podjednaka zasićenja na oba faktora pa nije bilo moguće odrediti kojem faktoru pripadaju. Napravili smo novu analizu s 14 preostalih čestica te smo s dva faktora ukupno objasnili 42.72% varijance. Prvi faktor sadrži 9 čestica (1, 2, 6, 9, 11, 16, 17, 20 i 21) koje se odnose na samoaktualizaciju (osobnu izražajnost kroz aktivnosti), a drugi faktor 5 čestica (8, 10, 13, 18 i 18) koje opisuju ispunjenost u aktivnostima. Faktorska struktura upitnika prikazana je u Tablici 8. Pouzdanost Faktora 1 Cronbachov alfa iznosi .87, a Faktora 2 iznosi .72 te se ne bi povećale izbacivanjem niti jedne čestice. Pearsonov koeficijent korelacije između faktora iznosi  $r=.40$ , korelacija je značajna na razini  $p<.01$ .

Waterman i sur. (2010) definiraju eudamoniju kao osobnu izražajnost, odnosno kao osjećaj samoaktualizacije koji nastaje kao rezultat „uključivanja u aktivnosti koje su u skladu s razvojem i izražavanjem najboljih osobnih potencijala i težnje za intrinzičnim ciljevima“



(Waterman i sur., 2010 – str. 42) te smo u skladu s tim prvi faktor nazvali *samoaktualizacija*, a drugi *ispunjenost*.

Faktorska opterećenja čestica, karakteristični korijeni i postotak objašnjene varijance su prikazani u Tablici 9.

Tablica 9. Faktorska struktura Upitnika eudamonističke dobrobiti

Red. broj	Čestice upitnika	Faktorska opterećenja*	
		1	2
11	Do sada još nisam otkrio/la što da radim sa svojim životom.	.80	
16	Nisam siguran/na za što sam zapravo nadaren/a.	.76	
9	Mogu reći da sam pronašao/la svrhu svog života.	.75	
2	Vjerujem da sam otkrio/la tko sam ja zapravo.	.65	
21	Vjerujem da znam za što sam u životu predodređen/a.	.63	
6	Vjerujem da znam koje su moje najbolje sposobnosti i nastojim ih razvijati kad god je to moguće.	.62	
17	Mislim da mi mnoge stvari koje radim omogućavaju da se osobno izrazim.	.52	
20	Teško mi je u potpunosti se unijeti u stvari koje radim.	.51	
1	Primjetio sam da se intenzivno uključujem u puno stvari koje radim svakodnevno.	.41	
15	Kad sudjelujem u aktivnostima koje uključuju moje najbolje sposobnosti, imam osjećaj da zaista živim.		.72
18	Važno mi je da se osjećam ispunjeno u aktivnostima u kojima sudjelujem.		.72
13	Vjerujem da je važno znati da je ono što činim u skladu sa svrhom koju vrijedi slijediti.		.59
8	Najbolje se osjećam kada radim nešto vrijedno velikog truda.		.48
10	Mislim da ne bih mogao/la dalje raditi nešto ako u tome ne osjećam zadovoljstvo.		.45
	<b>Karakteristični korijen</b>	<b>4.66</b>	<b>1.33</b>
	<b>Postotak objašnjene varijance</b>	<b>33.26</b>	<b>9.46</b>

\* Nisu prikazana opterećenja manja od .30

## 2. Deskriptivna statistika

Deskriptivni podaci za varijable korištene u analizama prezentirani su u Tablici 10. Iz tablice je vidljivo da, od svih ispitanih izvora smisla ispitanici smisao najviše pronalaze u odnosima, a najmanje u religiji. Intrinzične životne ciljeve ispitanici procjenjuju važnijima od ekstrinzičnih, osobito međuljudske odnose, potom rast i razvoj, a nešto manje zajednicu. Slavu su procijenili najmanje važnim ciljem, zatim izgled te bogatstvo koje je bilo najvažniji ekstrinzični cilj. Nadalje, ispitanici prosječno u većoj mjeri doživljavaju pozitivne nego negativne emocije. Što se tiče osobne dobrobiti, ispitanici pokazuju najviše rezultate u ispunjenosti u aktivnostima, zatim u psihološkoj dobrobiti, potom u samoaktualizaciji te na kraju u zadovoljstvu životom. Svi prosječni rezultati ispitanika su viši od prosjeka skala što znači da ispitanici iskazuju prilično visoku dobrobit (osobito eudamonističku). Ispitanici su također procijenili sebe kao prilično ustrajne u trudu i nešto manje dosljedne u interesima.

Korelacije među varijablama korištenim u analizama prikazane su u Tablici 11.

Tablica 10. Srednje vrijednosti i standardne devijacije varijabli

	<b>Varijabla</b>	<b>M</b>	<b>SD</b>
<b>Životni ciljevi</b>	Bogatstvo	3.85	1.27
	Slava	2.41	1.31
	Izgled	3.39	1.26
	Rast i razvoj	6.17	0.67
	Odnosi	6.36	0.73
	Zajednica	5.59	1.06
	Ekstrinzični ciljevi	3.22	1.09
<b>Izvori smisla</b>	Intrinzični ciljevi	6.04	0.65
	Postignuće	5.37	0.99
	Odnosi	5.93	0.82
	Religioznost	4.35	1.54
	Transcendentnost	4.80	1.17
	Intimnost	5.04	1.71
	Prihvatanje	4.74	1.04
<b>Hedonistička dobrobit</b>	Pozitivne emocije	3.30	0.67
	Negativne emocije	2.26	0.81
	Zadovoljstvo životom	4.46	1.28
<b>Eudamonistička dobrobit</b>	Samoaktualizacija	4.63	1.18
	Ispunjenost	5.66	0.88
	Psihološka dobrobit	5.30	1.04
<b>Dosljednost i ustrajnost</b>	Dosljednost u interesima	3.17	0.82
	Ustrajnost u trudu	3.64	0.84

Tablica 11. Korelacije među varijablama korištenima u analizama

		Spol	Dob	Ekstrinzični ciljevi	Intrinzični ciljevi	Postignuće	Religija	Intimnost	Odnosi	Transcendent nost	Prihvaćanje	Zadovoljstvo životom	Pozitivne emocije	Negativne emocije	Samoaktu- alizacija	Ispunjenost	Psihol. dobrobit	Dosljednost interesa	Ustrajnost u trudu
Demografske karakteristike	Spol	-	-.05	-.07	.28**	.14**	.14**	.27**	.23**	.09	.07	.12**	.01	-.01	.05	.15**	.13**	.12**	.20**
	Dob		-	-.11	.00	-.02	-.13**	.12**	-.01	.00	.02	-.03	-.02	-.05	.05	-.05	.04	.09*	.06
Životni ciljevi	Ekstrinzični ciljevi			-	.11*	.06	-.00	-.12**	-.11*	.06	-.13**	-.03	.11*	.18**	-.04	.01	-.05	-.15**	-.05
	Intrinzični ciljevi				-	.35**	.34**	.22**	.37**	.50**	.21**	.22**	.26**	-.03	.22**	.46**	.33**	.06	.20**
Izvori smisla	Postignuće					-	.34**	.36**	.57**	.66**	.60**	.54**	.66**	-.37**	.70**	.49**	.69**	.31**	.47**
	Religija						-	.19**	.23**	.51**	.33**	.23**	.17**	-.04	.20**	.26**	.24**	.13**	.19**
	Intimnost							-	.29**	.23**	.38**	.40**	.22**	-.20**	.32**	.20**	.37**	.11*	.21**
	Odnosi								-	.42**	.42**	.25**	.26**	-.15**	.30**	.38**	.41**	.12**	.23**
	Transcendentnost									-	.51**	.37**	.43**	-.19**	.43**	.41**	.42**	.16**	.24**
Hedonistička dobrobit	Prihvaćanje										-	.65**	.44**	-.44**	.48**	.25**	.60**	.19**	.26**
	Zadovoljstvo životom											-	.51**	-.47**	.58**	.26**	.72**	.22**	.29**
	Pozitivne emocije												-	-.35**	.61**	.33**	.62**	.28**	.32**
Eudamonistička dobrobit	Negativne emocije													-	-.50**	-.12**	-.54**	-.34**	-.28**
	Samoaktualizacija														-	.40**	.75**	.41**	.44**
	Ispunjenost Psihološka dobrobit															-	.41**	.09*	.23**
Ustrajnost	Psihološka dobrobit																-	.31**	.44**
	Dosljednost interesa																	-	.47**
	Ustrajnost u trudu																		-

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

Iz tablice korelacija vidljivo je da su gotovo svi izvori smisla u životu povezani pozitivno sa svim varijablama, osim s ekstrinzičnim ciljevima te s negativnim emocijama s kojima ili nisu povezani ili su povezani nisko negativno. S varijablama eudamonističke dobrobiti, od svih izvora smisla, najviše je povezano postignuće, a najmanje religioznost. Izvori smisla prihvaćanje i postignuće najviše su povezani s varijablama hedonističke dobrobiti. Transcendentnost je izvor smisla koji je najviše povezan s intrinzičnim ciljevima. Ekstrinzični ciljevi su povezani s negativnim emocijama, s intrinzični ciljevi s pozitivnim emocijama i zadovoljstvom životom. Ekstrinzični ciljevi nisu povezani sa zadovoljstvom životom niti sa jednom varijablom eudamonističke dobrobiti. Intrinzični ciljevi su povezani umjereno s mjerama eudamonističke dobrobiti. Nadalje, zadovoljstvo životom je umjereno pozitivno povezano s pozitivnim emocijama, a negativno s negativnim emocijama. Također, umjereno je povezano sa samoaktualizacijom te visoko s psihološkom dobrobiti. Pozitivne emocije su umjereno pozitivno povezane sa svim varijablama eudamonističke dobrobiti, a negativne emocije su nisko do umjereno negativno povezane s istim varijablama. Psihološka dobrobit je visoko povezana sa samoaktualizacijom, a umjereno s ispunjenosti. Mjere ustrajnosti: dosljednost i ustrajnost nisko do umjereno su povezane sa svim varijablama dobrobiti (negativno s negativnim emocijama). Ustrajnost je povezana nisko pozitivno s intrinzičnim ciljevima, a negativno s ekstrinzičnima.

Provjerili smo i korelacije dobi i spola s varijablama korištenima u istraživanju kako bi razumjeli moguću povezanost tih karakteristika ispitanika s rezultatima. Pokazalo se da je dob povezana jedino s religijom kao izvorom smisla, ali je ta povezanost bila vrlo niska. Spol je bio povezan s intrinzičnim ciljevima, postignućem, religijom, intimnosti i odnosima kao izvorima smisla, zadovoljstvom životom, ispunjenosti i psihološkom dobrobiti kao varijablama dobrobiti te s varijablama ustrajnosti. Na svim navedenim varijablama žene su ostvarivale više prosječne rezultate, ali su i te povezanosti bile niske.

### **3. Životni ciljevi, ustrajnost i dobrobit**

Kako bismo lakše analizirali odnos životnih ciljeva i dobrobiti, za početak smo napravili kompozitne varijable hedonistička i eudamonistička dobrobit. Za kompozit hedonistička dobrobit zbrojili smo standardizirane vrijednosti zadovoljstva životom s razlikom standardiziranih varijabli pozitivne i negativne emocije po slijedećoj formuli:  $Zadovoljstvo\ životom + (z\ Pozitivne\ emocije - z\ Negativne\ emocije) = Hedonistička$

dobrobit. Za kompozit eudamonistička dobrobit smo zbrojili standardizirane vrijednosti samoaktualizacije, ispunjenosti i psihološke dobrobiti.

U Tablici 12. prikazali smo međusobne korelacije svih prediktora u ovim analizama.

Tablica 12. Korelacije između prediktora u regresijskim analizama

	Bogatstvo	Slava	Izgled	Rast i razvoj	Odnosi	Zajednica	Dosljednost	Ustrajnost
Bogatstvo		.53**	.62**	.15**	.01	-.09*	-.14**	-.04
Slava			.62**	.13**	-.03	.10*	-.13**	-.06
Izgled				.22**	.18**	.06	-.12**	-.04
Rast i razvoj					.48**	.44**	.00	.11*
Odnosi						.37**	.09*	.19**
Zajednica							.05	.17**
Dosljednost								.47**
Ustrajnost								

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$

Kako bismo provjerili objašnjavaju li intrinzični ciljevi veću proporciju varijance hedonističke i eudamonističke dobrobiti u odnosu na ekstrinzične ciljeve te doprinosi li ustrajnost dodatnom objašnjenju varijance dobrobiti, proveli smo 2 hijerarhijske regresijske analize u 3 koraka. Prediktori u analizama su bili životni ciljevi i ustrajnost, a kriteriji hedonistička dobrobit u prvoj analizi te eudamonistička dobrobit u drugoj. U prvom koraku smo unijeli ekstrinzične ciljeve (bogatstvo, slava, izgled), u drugom intrinzične ciljeve (rast i razvoj, odnosi, zajednica), a u trećem ustrajnost (ustrajnost u trudu i dosljednost interesa).

Mjere kolinearnosti (tolerancija i VIF- faktor povećanja varijance) su bile prikladne za provedbu analize. Rezultati regresijskih analiza prikazani su u Tablici 13, a doprinosi pojedinih prediktora hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti u Tablici 14.

Tablica 13. Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza za hedonističku i eudamonističku dobrobit uz životne ciljeve i ustrajnost kao prediktore<sup>a</sup>

	korak	R	R <sup>2</sup>	F	df <sub>1,2</sub>	ΔR <sup>2</sup>	ΔF	Δdf <sub>1,2</sub>
Hedonistička dobrobit	1.	.11	.01	2.08	3, 486	-	-	-
	2.	.24	.06	4.91**	6, 483	.05	7.66**	3, 483
	3.	.46	.21	15.90**	8, 481	.15	46.12* *	2, 481
Eudamonistička dobrobit	1.	.16	.03	4.10**	3, 486	-	-	-
	2.	.36	.13	11.82**	6, 483	.10	19.09* *	3, 483
	3.	.55	.30	25.82**	8, 481	.17	59.25* *	2, 481

\*p< .05; \*\*p< .01; df= stupnjevi slobode; Δ= promjena

<sup>a</sup> Prediktori: 1.korak: bogatstvo, slava, izgled; 2.korak: dodani rast i razvoj, odnosi, zajednica; 3.korak: dodani ustrajnost u trudu, dosljednost interesa

U prvom koraku analize, uz ekstrinzične ciljeve kao prediktore, objasnili smo 1% varijance hedonističke dobrobiti, što nije bio značajan doprinos. Dodavanjem intrinzičnih ciljeva objasnili smo dodatnih 5% varijance, a varijable ustrajnosti imale su najveći doprinos od dodatnih 15% objašnjene varijance. Na taj način smo ukupno objasnili 21% varijance hedonističke dobrobiti. Što se tiče pojedinačnih prediktora, u prvom koraku je bogatstvo bilo značajan, ali slab negativni prediktor hedonističke dobrobiti, a dodavanjem intrinzičnih ciljeva te faktora ustrajnosti prestalo je biti značajno. Odnosi i zajednica su bili značajni, ali slabi pozitivni prediktori u drugom koraku, no dodavanjem ustrajnosti u trećem koraku se izgubio njihov značaj. U zadnjem koraku, uz ustrajnost i dosljednost kao značajan pozitivan prediktor se pokazala i slava.

Tablica 14. Ukupni i samostalni doprinosi pojedinih prediktora hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti

Korak	Varijabla	Hedonistička dobrobit			Eudamonistička dobrobit		
		Beta	r	Sr	Beta	r	Sr
1.	Bogatstvo	-.13*	-.09	-.10	-.18**	-.11	-.14
	Slava	.09	.01	.07	.13*	.04	.10
	Izgled	-.01	-.04	-.01	.01	-.02	.01
2.	Bogatstvo	-.09	-.09	-.07	-.13*	-.11	-.10
	Slava	.09	.01	.07	.14*	.04	.10
	Izgled	-.08	-.04	-.05	-.09	-.02	-.06
	Rast i razvoj	.07	.15	.05	.12*	.24	.10
	Odnosi	.11*	.16	.09	.14**	.24	.12
	Zajednica	.11*	.19	.09	.16**	.28	.13
3.	Bogatstvo	-.09	-.09	-.07	-.13*	-.11	-.10
	Slava	.11*	.01	.08	.16**	.04	.12
	Izgled	-.04	-.04	-.03	-.05	-.02	-.03
	Rast i razvoj	.07	.15	.06	.13**	.24	.10
	Odnosi	.04	.16	.04	.08	.24	.06
	Zajednica	.07	.19	.06	.12**	.28	.10
	Dosljednost	.23**	.35	.20	.22**	.37	.19
	Ustrajnost	.24**	.37	.21	.28**	.42	.24

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; Beta: Standardizirani regresijski koeficijent; Sr: Semiparcijalna korelacija

U objašnjenju varijance eudamonističke dobrobiti sva tri koraka su donijela značajne doprinose te smo ukupno objasnili 30% varijance. Ekstrinzični ciljevi su objasnili 3%, intrinzični ciljevi dodatnih 10%, a faktori ustrajnosti čak dodatnih 17% varijance (tablica 14). Što se tiče pojedinačnih prediktora, bogatstvo je bilo značajan negativan prediktor, a slava pozitivan u sva tri koraka. Svi intrinzični ciljevi su bili pozitivni prediktori u drugom koraku, a u trećem koraku, dodavanjem faktora ustrajnosti, izgubila se značajnost odnosa. Ekstrinzični cilj slava je bila snažniji pozitivni prediktor eudamonističke dobrobiti nego što su to bili intrinzični ciljevi. Dosljednost i ustrajnost su imale najveći ukupni i pojedinačni doprinos objašnjenju eudamonističke dobrobiti.

#### 4. Životni ciljevi i životni standard

U istraživanju smo od sudionika tražili da procijene i osobni i obiteljski standard. Kako bismo ispitali odnos između životnih ciljeva i subjektivne percepcije životnog standarda, proveli smo 4 jednosmjerne analize varijance: prve dvije za obiteljski standard te dodatne dvije za osobni standard. Budući da su rezultati vrlo slični, ovdje ćemo prikazati samo analize za obiteljski standard jer smatramo da je važniji za ispitanike našeg uzorka koji su imali prosječnu dob od 24.5 godina te u velikoj mjeri bili studenti. Rezultati analiza varijanci za osobni standard prikazani su u Prilogu p3.

U prvoj analizi kriterij su bili ekstrinzični ciljevi, a u drugoj intrinzični. Prediktor je bio osobni životni standard u 3 kategorije: ispodprosječni, prosječni i iznadprosječni. Iako smo standard početno mjerili u 5 kategorija, kategorije „puno lošiji od prosjeka“ i „puno bolji od prosjeka“ smo zbog premalog broja ispitanika spojili s kategorijama ispod i iznad prosjeka.

Rezultati analiza su pokazali da nema značajne razlike u životnim ciljevima s obzirom na standard. Ispitanici ispodprosječnog, prosječnog i iznadprosječnog obiteljskog standarda se ne razlikuju u važnosti koju pridaju ekstrinzičnim niti intrinzičnim ciljevima. F vrijednosti i veličine efekata ( $\eta^2$ ) su prikazani u Tablici 15.

Tablica 15. Rezultati jednosmjernih analiza varijance za životne ciljeve kao kriterije, uz obiteljski standard kao kriterij

Vrsta ciljeva	Standard (M)			F(2, 487)	$\eta^2$
	Ispod prosjeka	Prosječan	Iznad prosjeka		
Ekstrinzični ciljevi	3.16	3.20	3.28	0.42	.002
Intrinzični ciljevi	6.18	6.04	6.00	2.09	.009

$\eta^2$ = parcijalni Eta<sup>2</sup> - veličina efekta; df = Stupnjevi slobode



## 5. Smisao u životu i dobrobit

Kako bismo utvrdili koji izvori smisla najviše doprinose dobrobiti, proveli smo 2 regresijske analize za kompozit hedonističke i kompozit eudamonističke dobrobiti, uz izvore smisla kao prediktore. Premda postoje umjerene korelacije među izvorima smisla, mjere kolinearnosti (tolerancija i faktor povećanja varijance-VIF) upućivale su na to da je kolinearnost u prihvatljivim granicama.

Rezultati standardne regresijske analize upućivali su na postojanje supresijskih efekata za prediktore religija, odnosi i transcendentnost. Zbog toga smo proveli nekoliko hijerarhijskih regresijskih analiza s različitim kombinacijama tih varijabli kako bismo utvrdili koja od njih (ili koja kombinacija) radi supresiju. Ispostavilo se da svaka kombinacija jedne, dvije ili sve tri navedene varijable radi supresiju pa smo kao konačnu verziju proveli hijerarhijsku regresijsku analizu u 2 koraka: u prvom koraku smo unijeli izvore smisla postignuće, intimnost i prihvaćanje, a u drugom prediktore koji imaju supresijski efekt: religiju, odnose i transcendentnost.

U Tablici 16. su prikazani rezultati oba koraka hijerarhijskih regresijskih analiza za hedonističku i eudamonističku dobrobit kao kriterije, ali zbog efekta supresije moguće je interpretirati samo značajnost prvog koraka. U Tablici 17. prikazani su pojedinačni doprinosi svih varijabli u oba koraka.

Tablica 16. Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza za hedonističku i eudamonističku dobrobit uz izvore smisla kao prediktore<sup>a</sup>

	korak	R	R <sup>2</sup>	F	df <sub>1,2</sub>	ΔR <sup>2</sup>	ΔF	Δdf <sub>1,2</sub>
Hedonistička dobrobit	1.	.73	.53	184.90**	3, 486	-	-	-
	2.	.76	.57	106.98**	6, 483	.04	14.10**	3, 483
Eudamonistička dobrobit	1.	.79	.62	267.76**	3, 486	-	-	-
	2.	.80	.64	141.15**	6, 483	.02	6.10**	3, 483

\*p< .05; \*\*p< .01; df = Stupnjevi slobode; Δ = Promjena

<sup>a</sup> Prediktori- 1.korak: postignuće, intimnost, prihvaćanje; 2.korak: dodani su religija, odnosi, transcendentnost

Izvori smisla postignuće i prihvaćanje su značajni prediktori hedonističke dobrobiti te zajedno objašnjavaju 53% varijance tog kriterija. Postignuće ukupno objašnjava 27.7% varijance, a samostalno 10.9%. Prihvaćanje ukupno objašnjava 23.7%, a samostalno 8.4% varijance hedonističke dobrobiti. Oba prediktora imaju veće ukupne od samostalnih doprinosa. Intimnost ne predviđa značajno hedonističku dobrobit.

Tablica 17. Ukupni i samostalni doprinosi pojedinih izvora smisla hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti

Korak	Izvor smisla	Hedonistička dobrobit			Eudamonistička dobrobit		
		Beta	r	Sr	Beta	r	Sr
1.	Postignuće	.42**	.66	.33	.59**	.76	.47
	Intimnost	.06	.35	.05	.07*	.37	.06
	Prihvaćanje	.37**	.64	.29	.24**	.62	.19
2.	Postignuće	.56**	.66	.36	.67**	.76	.42
	Intimnost	.08*	.35	.07	.08*	.37	.07
	Prihvaćanje	.42**	.64	.32	.27**	.62	.20
	Religija	-.09*	.18	-.07	-.05	.25	-.04
	Odnosi	-.20**	.28	-.16	-.13**	.37	-.11
	Transcendentnost	-.06	.42	-.04	-.01	.51	-.01

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; Beta - Standardizirani regresijski koeficijent; r- Pearsonov koeficijent korelacije, Sr - Semiparcijalna korelacija

Što se tiče eudamonističke dobrobiti, izvori smisla postignuće, prihvaćanje i intimnost su značajni prediktori i zajedno objašnjavaju 62% varijance (tablica 17). Postignuće ima najveći ukupni (44.8%) te samostalni doprinos (22.1%) objašnjenju varijance, potom prihvaćanje koje ukupno objašnjava 14.9%, a samostalno 3.6%, a najmanji ukupni (2.6%) i samostalni (0.4%) doprinos ima intimnost. I ovdje su ukupni doprinosi prediktora veći od samostalnih zbog njihove međusobne koreliranosti. Doprinos ostalih izvora smisla nije bilo moguće analizirati zbog supresijskih efekata.

Supresorska varijabla je ona koja uključivanjem u regresijsku jednadžbu povećava prediktivnu vrijednost drugog prediktora na način da suzbija dio varijance tog prediktora koji nije povezan s kriterijem. To se može primijeniti i na setove varijabli, odnosno moguće je da više varijabli (tj. linearna kombinacija varijabli) djeluje kao supresor na linearnu kombinaciju prediktora (Tzelgov i Henik, 1991). Upravo takav slučaj se dogodio kod nas: linearna

kombinacija varijabli religija, odnosi i transcendentnost je djelovala kao supresor na linearnu kombinaciju varijabli postignuće, intimnost i prihvaćanje. To vidimo iz činjenice da varijable religija, odnosi i transcendentnost imaju negativne ili ne značajne Beta koeficijente, a uz to se doprinosi varijabli postignuće, intimnost i prihvaćanje povećavaju dodavanjem navedenih varijabli u regresijsku jednadžbu. Ista situacija se dogodila za hedonističku i eudamonističku dobrobit kao kriterije. Zbog toga, u oba slučaja, možemo opisati jedino samostalni doprinos prvog koraka hijerarhijske regresijske analize, a ne možemo odrediti doprinos varijabli religija, odnosi i transcendentnost. Navedene varijable su tzv. negativni supresori koji imaju pozitivnu korelaciju s kriterijem, a negativnu vrijednost Beta koeficijenta kada su u multiploj regresijskoj jednadžbi. Radi se o relativnoj, a ne apsolutnoj supresiji jer se vrijednosti Beta koeficijenata prediktora povećavaju dodavanjem varijabli supresora u regresijsku jednadžbu. Također, indikator supresije je i suprotan predznak koeficijenta semiparcijalne korelacije od predznaka korelacije između prediktora i kriterija (Tzelgov i Henik, 1991).

# RASPRAVA

## 1. Faktorska struktura upitnika Eudamonističke dobrobiti

U izradi upitnika autori su uključili 6 međusobno povezanih kategorija: samospoznaju, percipirani razvoj osobnih potencijala, osjećaj svrhe i smisla u životu, ulaganje značajnog napora u slijeđenju izvrsnosti, snažnu uključenost u aktivnosti i uživanje u aktivnostima osobnog izražavanja. Premda se kategorije temelje na nekoliko različitih teorija, budući da sve proizlaze iz filozofije eudamonije autori su zaključili da se radi o jedinstvenom konstrukt.

Faktorska struktura Upitnika eudamonističke dobrobiti dobivena na našem uzorku se poprilično razlikuje od originalne koju su dobili Waterman i sur. (2010). Na dva velika, geografski i demografski različita uzorka od preko 7300 studenata ukupno, autori su utvrdili jednofaktorsku strukturu. Suprotno njihovom nalazu, kod nas se pokazala struktura sa dva sadržajno različita faktora. Prvi izlučeni faktor sadržavao je čestice koje su u najvećoj mjeri proizašle iz 4 kategorije koje su naveli Waterman i sur. (2010): samospoznaja, osjećaj svrhe i smisla u životu, percipirani razvoj osobnih potencijala te ulaganje značajnog napora u slijeđenju izvrsnosti. Taj faktor smo nazvali *samoaktualizacija*. Drugi faktor je sadržavao čestice iz preostale dvije kategorije: snažna uključenost u aktivnosti i uživanje u aktivnostima osobnog izražavanja. S obzirom na sadržaj čestica, taj faktor smo nazvali *ispunjenost*.

Čak 7 čestica smo uklonili iz daljnje obrade jer nisu pripadale niti jednom od ta dva faktora. Čestice „Obično znam što bih trebao raditi jer osjećam da su baš određeni postupci pravi za mene“ te „U središtu mog života je skup temeljnih uvjerenja koja mu daju smisao“ su podjednako opisivale oba faktora. Čestice „Mislim da bi bilo idealno kada bi mi u životu stvari lako dolazile“, Ne mogu razumjeti zašto neki ljudi žele tako naporno raditi na stvarima koje rade“ i „Ako je nešto zaista teško, vjerojatno nije ni vrijedno truda“ predstavljaju obrnuto formulirane tvrdnje vezane uz ulaganje truda te su sadržajno trebale pripadati prvom faktoru, no moguće je da su zbog obrnute formulacije bile zbunjujuće ispitanicima. Čestice „Važnije mi je da uživam u onome što radim nego da time impresioniram druge ljude“ i „Drugi ljudi obično znaju bolje od mene što bi bilo dobro za mene da učinim“ sadržajno se razlikuju od oba izlučena faktora po komponenti „drugi ljudi“.

Mogući razlozi dobivanja različite strukture su ti što je naš uzorak bio puno manji od uzoraka Watermana i sur. (2010). Osim toga, ispitanici pripadaju različitoj kulturi te je moguće da se u prijevodu donekle promijenilo značenje nekih čestica.

No, moguće je i da ovaj upitnik zaista sadrži više odvojenih komponenti. Naime, i sam autor govori kako Upitnik eudamonističke dobrobiti mjeri dva aspekta: samospoznaju kao funkcionalni i osjećaj ispunjenosti kao iskustveni aspekt (Huta i Waterman, 2013). Pritom samospoznaju vide kao glavnu sastavnicu eudamonije, a osjećaj ispunjenosti, koji se postiže aktivnim djelovanjem u skladu s vlastitim potencijalima, kao pokazatelj da su aktivnosti koje osoba čini usklađene s njezinom pravom prirodom. Iako, dakle, upitnik sadrži više komponenti, autori (Waterman i sur, 2010; Huta i Waterman, 2013) ga promatraju kao jedinstveni indikator pozitivnog funkcioniranja.

Naši nalazi ukazuju na to da su te dvije komponente ipak odvojene i međusobno samo umjereno povezane. Osim toga, pokazuju različite obrasce povezanosti s drugim varijablama: samoaktualizacija je više povezana s ostalim varijablama dobrobiti, a ispunjenost je više povezana s intrinzičnim ciljevima. Prema tome, odvojeno promatranje tih komponenti u istraživanju možda može biti informativnije nego njihovo svrstavanje u isti faktor.

Schutte, Wissing i Khumalo (2013) su u istraživanju na južnoafričkom uzorku studenata također dobili više dimenzionalnu faktorsku strukturu te zaključili da neke čestice treba izmjeniti. Ovi autori predlažu strukturu s tri faktora: „osjećaj svrhe“, „svrhovita izražajnost“ te „angažiranost i trud“ ili strukturu s četiri faktora na način da se prvi navedeni faktor podijeli na dva: „uključivanje u nagrađujuće aktivnosti“ i „življenje u skladu s vjerovanjima“ (str. 13).

Na temelju svega, možemo zaključiti da je potrebno dodatno ispitati strukturu ovog upitnika na različitim uzorcima kako bi se utvrdio sadržaj čestica i struktura koja bi bila primjenjiva u različitim populacijama.

## **2. Životni ciljevi, ustrajnost i dobrobit**

Ciljevi su važni za razvoj identiteta te daju životu strukturu i motivaciju za aktivnosti (Brdar, 2006; Emmons, 2003), a vrsta ciljeva i uspješnost u njihovu dostizanju utječu na emocije, kognitivnu i psihološku dobrobit (Kasser i Ryan, 2001; Ryan i sur., 2008). Težnja materijalističkim ciljevima općenito je povezana s manjom dobrobiti, a težnja intrinzično motiviranim vrijednostima s većom (Diener i sur., 1999; Kasser i sur, 2004; Ryan i Deci,

2001). Iznimka od tog pravila su siromašnija društva u kojima ostvarenje materijalističkih težnji ponekad može povećati dobrobit (Brdar i sur., 2009).

Budući da je Hrvatska u prethodnim istraživanjima bila opisivana kao zemlja u tranziciji, prepostavili smo da će intrinzični ciljevi biti povezani s obje vrste dobrobiti, dok će ekstrinzični biti povezani s hedonističnom dobrobiti. Hipoteza za intrinzične ciljeve je potvrđena: oni su povezani s obje vrste dobrobiti iako više doprinose eudamonističkoj dobrobiti, što je u skladu s ranijim nalazima (Brdar, 2006; Ryan i sur., 2008). Ekstrinzični ciljevi su značajno doprinosili objašnjenju eudamonističke, ali ne i hedonističke dobrobiti te se pokazalo da je materijalistička težnja povezana s manjom dobrobiti. Od pojedinačnih ekstrinzičnih ciljeva, jedino je bogatstvo negativan prediktor dobrobiti, i to više eudamonističke. Ovaj rezultat je u skladu s ranijim nalazima u razvijenim zemljama da težnja materijalističkim vrijednostima može smanjiti dobrobit (Kasser, 2004; Kasser i sur, 2004). Rezultati za izgled i slavu su u skladu s ranijim nalazima da ekstrinzični ciljevi ne povećavaju dobrobit ili to čine u maloj mjeri (Ryan i Deci, 2001): izgled se nije pokazao kao značajan prediktor dobrobiti, a slava je bila pozitivno, ali slabo povezana s eudamonističkom dobrobiti. Moguće objašnjenje za to je da su slavu u našem slučaju ispitanici protumačili kao „postati poznat i cijenjen u svom području djelovanja“, umjesto na tradicionalan način shvaćanja slavni osoba kao filmskih ili glazbenih zvijezda. Ako je tako, onda je težnja za slavom povezana s trudom i napretkom k vlastitoj svrsi i smislu te to objašnjava pozitivan doprinos slave eudamonističkoj dobrobiti.

Također, kao što je već ranije rečeno, u siromašnijim zemljama ekstrinzične težnje nisu uvijek povezane s nižom dobrobiti. U ranijim istraživanjima se pokazalo da je ostvarivanje ekstrinzičnih ciljeva pozitivno povezano sa zadovoljstvom života u siromašnijim zemljama te da materijalističke težnje ne moraju nužno smanjiti dobrobit ako ljudi teže novcu kao instrumentu za ostvarivanje intrinzičnih ciljeva (Brdar i sur., 2009; Ryan i sur., 1999). Na našem se uzorku pokazalo da je težnja za bogatstvom negativno povezana s eudamonističkom dobrobiti te je po tome naš rezultat sličniji nalazima u razvijenijim zemljama. Jedno moguće objašnjenje za to je da su se, završetkom razdoblja tranzicije i prilagodbom na kapitalizam, promijenili ciljevi mladih u Hrvatskoj. Broj mladih koji navode materijalni položaj kao najvažniji cilj se smanjio od kraja 20. stoljeća do danas: 1999. godine materijalni položaj se nalazio na vrhu ljestvice vrijednosti, a 2013. je bio na trećem mjestu, iza privatnosti i samosvojnosti (Ilišin, 2017; str. 332).

No, zanimljiv je nalaz da se dodavanjem intrinzičnih ciljeva u regresijsku jednadžbu smanjuje negativan efekt težnje za bogatstvom na dobrobit, odnosno smanjuje se prediktivna

vrijednost bogatstva koje prestane biti značajan prediktor hedonističke dobrobiti. Ovakav nalaz je u skladu s ranijim istraživanjima koja su pokazala kako je pridavanje *glavne* važnosti materijalnim dobrima te slavi i izgledu povezano s nižom dobrobiti (Kasser i Ryan, 1993; 1996; Ryan i Deci, 2001). Bitno je napomenuti da naši ispitanici u prosjeku pridaju puno veću važnost intrinzičnim nego ekstrinzičnim ciljevima. Također, korelacija između ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva je niska, ali pozitivna. Moguće je da neki ispitanici koji misle da su ekstrinzični ciljevi važni, ujedno misle da su važni i intrinzični ciljevi. Ako ispitanici pridaju veliku važnost i jednim i drugim ciljevima, uz veću relativnu vrijednost intrinzičnih, negativni efekti koji se inače vežu uz ekstrinzične ciljeve neće doći do izražaja.

Uz važnost ciljeva, za dobrobit je bitno i koliko ispitanici ostvaruju zadane ciljeve te smo zbog toga pretpostavili da će ustrajnost značajno pridonositi objašnjenju dobrobiti. To se posebno odnosi na eudamonističku dobrobit jer je ona povezana s ciljevima koji zahtijevaju dugotrajno ulaganje vremena, truda i energije (Ryan i Deci, 2001). Budući da ustrajnost i strast u slijeđenju dugoročnih ciljeva značajno pridonosi uspjehu (Duckworth i sur., 2007), a uspješnost u ostvarivanju ciljeva pridonosi dobrobiti, ustrajnost bi trebala pridonositi većoj dobrobiti. To se i potvrdilo u našem istraživanju, a ustrajnost u slijeđenju ciljeva je imala malo veći doprinos objašnjenju eudamonističke nego hedonističke dobrobiti. Pritom je ustrajnost imala veći doprinos nego dosljednost. Uz to, ustrajnost je imala veći doprinos objašnjenju dobrobiti nego što su to imale obje vrste ciljeva. Dodavanjem ustrajnosti smanjuje se prediktivna snaga intrinzičnih ciljeva odnosi i zajednica. To se događa jer su varijable odnosi i zajednica korelirane s varijablom ustrajnost te stoga zajedno dijele dio objašnjene varijance dobrobiti.

Zanimljiv je odnos ustrajnosti i težnje za slavom. Naime, kada se ustrajnost doda u analizu, povećava se prediktivna važnost slave koja samostalno nije u značajnoj korelaciji s dobrobiti što upućuje na kooperativnu supresiju. Kooperativna supresija se događa kada su dva prediktora međusobno negativno korelirana, a u pozitivnoj su korelaciji s kriterijem, a efekt vidimo po tome što je veća vrijednost Beta koeficijenta prediktora slave od njegove korelacije s kriterijem. Moguće je i da dio prediktivne važnosti slave proizlazi iz njene povezanosti s bogatstvom. Naime, slava nije samostalno značajno povezana sa eudamonističkom dobrobiti, ali je umjereno povezana s bogatstvom koje je pak značajno povezano s dobrobiti. Dakle, bogatstvo vjerojatno objašnjava dio varijance slave koji nije povezan s dobrobiti, pa slavi kao prediktoru ostaje manje ukupno neobjašnjene varijance te zbog toga i ta slaba povezanost s kriterijem postaje značajna.

Kada se u obzir uzme sve navedeno, možemo zaključiti da težnja za slavom ipak nema stvaran doprinos eudamonističkoj dobrobiti iako je on statistički značajan.

### **3. Životni ciljevi i standard**

U prethodnim se istraživanjima siromaštvo povezivalo s većom težnjom za materijalnim vrijednostima pa smo pretpostavili da će ekstrinzični životni ciljevi biti povezani sa subjektivnom percepcijom životnog standarda, dok intrinzični neće. Rezultati su pokazali da ni ekstrinzični niti intrinzični ciljevi nisu povezani s percepcijom standarda. Ispitanici različitog životnog standarda ne razlikuju se u pridavanju važnosti ekstrinzičnim niti intrinzičnim životnim ciljevima.

Ovakvi rezultati nisu u skladu s ranijim istraživanjima koja su pokazala vezu između ekonomske deprivacije i materijalizma (Kasser i sur., 2004) te da tinejdžeri iz siromašnijih obitelji više vrednuju ekstrinzične nego intrinzične ciljeve, a da tinejdžeri koji su odrasli u povoljnijim socio - ekonomskim uvjetima pridaju manju važnost financijskom uspjehu u odnosu na druge vrijednosti (Kasser i sur., 1995).

Moguće je da su takve razlike više povezane s nečijem zadovoljstvom standardom nego s objektivnim standardom. Mi smo pitali ispitanike da procijene svoj standard, a ne i koliko su zadovoljni njime. Pretpostavljamo da su ispitanici mogli prilično točno procijeniti svoj standard budući da je pitanje bilo formulirano na način da se ispitanici uspoređuju s ostalim ljudima iz svoje okoline. Međutim, njihovo zadovoljstvo standardom se može jako razlikovati, osobito u grupi prosječnog standarda koja je najbrojnija. Pokazalo se da su objektivni prihodi slabo povezani sa zadovoljstvom prihodima – dobivene su korelacije od 0.10 do 0.30 (Diener i Oishi, 2000), a zadovoljstvo nečijim standardom ovisi o objektivnom standardu i o ekstrinzičnim ciljevima. Dakle, čini se da objektivni standard i ekstrinzični ciljevi nisu povezani međusobno, nego da su standard i ekstrinzični ciljevi povezani sa zadovoljstvom standardom.

### **4. Izvori smisla i dobrobit**

Osjećaj smislenosti ili svrhovitosti života važna je sastavnica ljudske dobrobiti. Smisao života predstavlja važnu komponentu dobrobiti jer dugoročno utječe na napredak pojedinca te na vrijednosti zajedničke cijeljoj kulturi i zajednici (Delle Fave i sur., 2013; Huta, 2015). Daje nam osjećaj da su naši životi važni, pomaže nam da razumijemo sebe, svijet i



svoje mjesto u svijetu te da na temelju tog razumijevanja prilagođavamo svoje ponašanje (Steger, 2012). Nedostatak smisla, ili besmisao, nelagoda je tipična za moderno doba, koja vodi do simptoma anksioznosti, depresivnosti i beznađa (Reker i sur., 1987). Stoga, kako bi se izbjegla ta neugodna iskustva i emocije te unaprijedila dobrobit pojedinaca i zajednice, važno je baviti se temom smisla. Spoznaje iz ovog područja mogu biti korisne i pojedincima i stručnjacima koji rade s njima.

Pretpostavili smo da će izvori smisla u životu biti više povezani s eudamonističkom nego hedonističkom dobrobiti. Rezultati regresijskih analiza pokazali su da postignuće, intimnost i prihvaćanje kao izvori smisla bolje objašnjavaju eudamonističku (62% objašnjene varijance) nego hedonističku (53% objašnjene varijance) dobrobiti. Doprinos ostalih izvora smisla nije bilo moguće analizirati zbog supresijskih efekata.

Očekivali smo da će svi izvori smisla doprinositi objašnjenju eudamonističke dobrobiti. Samostalno, svi izvori smisla su značajno pozitivno povezani s eudamonističkom dobrobiti. Nažalost, zbog dobivenog efekta supresije nismo mogli procijeniti koliki je samostalni doprinos svih izvora smisla eudamonističkoj dobrobiti. Od izvora koje smo mogli analizirati: postignuće, intimnost i prihvaćanje- svi su bili značajni prediktori eudamonističke dobrobiti. Pritom je postignuće imalo najveći ukupni i samostalni doprinos, potom prihvaćanje, a na kraju intimnost.

Pretpostavili smo da će objašnjenju hedonističke dobrobiti značajno doprinositi postignuće, intimnost, odnosi i samoprihvatanje (kasnije pretvoreno u prihvaćanje). Samostalno, svi su izvori smisla bili pozitivno povezani sa zadovoljstvom životom i pozitivnim emocijama te su svi osim religioznosti bili negativno povezani s negativnim emocijama. No, i u ovom slučaju smo mogli utvrditi samostalne doprinose jedino za izvore postignuće, intimnost i prihvaćanje. Dobili smo značajne doprinose postignuća i prihvaćanja objašnjenju varijance hedonističke dobrobiti, a intimnost nije bila značajan prediktor.

S obzirom na izvore smisla koje smo mogli analizirati regresijskom analizom, jasno je da oni više pridonose objašnjenju eudamonističke nego hedonističke dobrobiti i da su s eudamonističkom dobrobiti povezani svi (ispitani) izvori, a s hedonističkom samo neki. Time su naše hipoteze djelomično potvrđene. Ovaj nalaz je u skladu s rezultatima Delle Fave i suradnika (2013) da su izvori smisla više povezani s eudamonističkim komponentama dobrobiti nego hedonističkim te da smisao ukupno objašnjava mali postotak varijance zadovoljstva životom. Schnell (2009) je pronašla umjerenu povezanost smisla u životu i dobrobiti te zaključila da je smisao više povezan s eudamonističkom nego hedonističkom dobrobiti.

Izvori smisla koji su u istraživanju Delle Fave i sur. (2013) bili najviše povezani sa zadovoljstvom životom su odnosi i posao. Naši rezultati se samo djelomično pokalpaju s njihovima jer je postignuće (koje možemo usporediti s poslom) bilo povezano sa zadovoljstvom životom, ali su odnosi bili nisko povezani. Schnell (2009) je dobila umjerenu korelaciju izvora „povezanost“ (koji možemo usporediti s odnosima) i vertikalne transcendentnosti (odnosno religioznosti) i dobrobiti. Rezultati Grouden i Josea (2015) su pokazali da su obitelj i međuljudski odnosi i religioznost/spiritualnost bili najviše povezani s hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti. Za razliku od toga, kod nas je religija bila nisko povezana s obje vrste dobrobiti, a odnosi su bili umjereno povezani sa dobrobiti. Dakle, izvori smisla koji su u prethodnim istraživanjima bili najčešće povezani s dobrobiti samo su djelomično potvrđeni u našem istraživanju. Budući da su navedena istraživanja provedena s ispitanicima starijima od 30 godina, vjerujemo da se dobivene razlike barem donekle mogu pripisati dobnim razlikama.

Intimnost za koju smo pretpostavili da će pridonositi objašnjenju hedonističke dobrobiti se ipak nije pokazala kao značajan prediktor. Moguće objašnjenje za to je činjenica da su polovicu našeg uzorka činili studenti, a to razdoblje života karakterizira pojačana društvenost i provođenje znatne količine vremena s prijateljima. Možemo pretpostaviti da osobe koje nisu u partnerskim odnosima sudjeluju u ispunjavajućim aktivnostima s prijateljima i da kroz takve aktivnosti i općenito druženje s drugim ljudima, doživljavaju jednaku količinu pozitivnih emocija kao što ju „zauzeti“ ispitanici doživljavaju s partnerima. S druge strane, partnerski odnos predstavlja izvor podrške i prihvaćanja te je preko tih karakteristika intimnost vjerojatno povezana s eudamonističkom dobrobiti.

Pozitivan doprinos postignuća kao izvora smisla hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti očekivan je i logičan jer je uspješnost u ostvarivanju intrinzičnih ciljeva već dokazano povezana s dobrobiti (Diener i sur., 1999; Ryan i Deci, 2001). Postignuće kao izvor smisla u našem istraživanju je povezano s intrinzičnim ciljevima i nije povezano s ekstrinzičnim ciljevima. Postignuće je, uz odnose i jedan od najvažnijih izvora smisla za mlade, stoga je važno znati da ono u velikoj mjeri pridonosi njihovoj hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti.

Samoprihvaćanje se često promatra kao važna značajka mentalnog zdravlja i samoaktualizacije, a Ryff (1989) ga je uključila u svoj model kao jednu od glavnih odrednica eudamonističke dobrobiti. Uz prihvaćanje sebe, za dobrobit je važno i prihvaćanje svoje prošlosti i svojih okolnosti. Samoprihvaćanje se pokazalo umjereno do visoko povezano s hedonističkom dobrobiti (Ryff i Keyes, 1995). Dakle, kada uzmemo u obzir da je

samoprihvatanje jedna od komponenti eudamonističke dobrobiti i da je u prethodnim istraživanjima potvrđena njegova povezanost s hedonističkom dobrobiti, nije iznenađujuće da je *prihvatanje sebe i okolnosti* kao jedinstven pojam u našem istraživanju bilo umjereno do visoko povezano s dobrobiti te da je nakon postignuća najviše doprinijelo objašnjenju obje vrste dobrobiti.

## 5. Važnost pojedinih izvora smisla

Utvrđili smo da su ispitanici kao najvažnije izvore smisla procijenili odnose i postignuće, potom su slijedili intimnost, transcendentnost pa prihvaćanje i na kraju religioznost, koju su procijenili najmanje važnom. Dakle, rezultati su u skladu s našom pretpostavkom.

Budući da je više od polovice ispitanika u našem uzorku izjavilo da nisu religiozni (53.5%), nije iznenađujući rezultat da je religioznost kao izvor smisla na zadnjem mjestu po važnosti. Transcendentnost, kao izvor sličan religiji, ali ipak šireg opsega po pridavanju važnosti nečem izvan sebe, procijenjena je kao važnija od religije.

Istraživanje MacDonalda i sur. (2012) je pokazalo da mladi ljudi imaju manje samoprihvatanje i manje procjenjuju svoje okolnosti pravednima od ispitanika srednje i starije dobi. Zbog toga nije iznenađujuće da svoj životni smisao ne pronalaze u prihvaćanju sebe i svojih okolnosti. Također, sadržaj čestica ovog faktora je takav da su one primjerenije za ispitanike starije dobi jer zahtjevaju pogled unatrag na životna iskustva koja mladi ljudi vjerojatno još nisu imali priliku doživjeti („Naučio sam živjeti s patnjom i prihvatiti je na najbolji mogući način“, „imao sam pravedan udio prigoda i priznanja“). Takve tvrdnje pretpostavljaju određeno životno iskustvo i zrelost kakva nije karakteristična za ispitanike prosječne dobi oko 24 godine. Osim toga, za mlade ljude je karakteristično da svoj smisao pronalaze u izvorima orijentiranima na budućnost kao što su osobni rast i postignuće te da mijenjaju svoje okolnosti i stvaraju nove prilike, umjesto da prihvaćaju okolnosti takve kakve jesu. Dakle, ovakav rezultat možemo objasniti mladom dobi naših ispitanika, odnosno iskustvima i težnjama koje se povezuju s tom dobi.

Dob najvjerojatnije objašnjava i najveću važnost odnosa i postignuća za naše ispitanike. U istraživanju Delle Fave i sur. (2013), osobni rast te zajednica i društvo su se pokazali kao najvažniji izvori smisla za mlade ljude. Zajednica i društvo predstavljaju odnose s drugim ljudima, jednako kao i naš faktor odnosi, a osobni rast se odnosi na razvoj svojih

potencijala, što je povezano s postignućem. Istraživanje Nella (2014) je pokazalo da studenti većim djelom pronalaze smisao u izvorima orijentiranim na budućnost, a postignuće je primjer takvog izvora. Istraživanje Lamberta i sur. (2010) na mladim odraslim osobama, pokazalo je da su obiteljski odnosi najznačajniji izvor smisla za većinu ispitanika (68%) te da su bliski obiteljski odnosi povezani s višim nivoima doživljenog smisla u životu. Osim obitelji, važan izvor smisla su i partnerski/romantični odnosi te prijateljstva i društvena podrška. Pretpostavljamo da se intimnost po važnosti našla iza odnosa s prijateljima i obitelji zbog toga što otprilike polovica ispitanika u našem uzorku nije bila u partnerskom odnosu. Postignuće kao izvor smisla bilo je značajno povezano sa intrinzičnim ciljevima te na temelju toga možemo pretpostaviti da je našim ispitanicima važnije postignuće u smjeru osobnog rasta i razvoja nego postignuće u smislu ostvarivanja bogatstva.

Ove rezultate možemo usporediti s ranije spomenutim vrijednostima mladih ljudi u Hrvatskoj (Ilišin, 2017, str. 332). Najviše ispitanika je kao vrijednost istaknulo privatnost koja se odnosi na „miran život u krugu obitelji i prijatelja“ što se poklapa s izvorom smisla odnosi, a na sljedeća 3 mjesta po učestalosti odabira ispitanika su se našle vrijednosti koje su u skladu s postignućem kao izvorom smisla: samosvojnost ili autonimija („biti svoj gospodar i baviti se onim što se želi“), materijalni položaj („osigurati dobar materijalni standard“) i profesionalni uspjeh („postati poznat u svom zanimanju“). Naši rezultati upućuju na to da su kod mladih u Hrvatskoj prisutni mješoviti tipovi vrijednosti. Važne su im neke tradicionalne vrijednosti (odnosi i intimnost), dok druge nisu (religija). Također, u većoj mjeri teže postmaterijalističnim nego materijalističnim vrijednostima (rast i razvoj su im važniji od bogatstva).

Dakle, izvori smisla koji se dosljedno pokazuju kao najvažniji za mlade ljude kroz razna istraživanja, uključujući i naše, su odnosi s bliskim ljudima i postignuće. Bliski odnosi se mogu ostvarivati s obitelji, prijateljima ili u intimnim vezama, a postignuće se u ovom kontekstu odnosi na ostvarenje intrinzično motiviranih ciljeva te osobni rast i razvoj. Ono što je jako važno za mlade je nalaz da je postignuće najviše od svih izvora smisla povezano sa hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti. Nakon njega slijedi prihvaćanje sebe i svojih okolnosti, no iako je ono povezano s dobrobiti, ispitanici mu ne pridaju toliku važnost. Vidimo, dakle, da oni izvori smisla koji su najvažniji našim ispitanicima, ne dovode nužno i do najveće dobrobiti te da su ponekad ti izvori konfliktni. Primjerice, zbog trenutne ekonomske situacije, u Hrvatskoj se u zadnje vrijeme brojni ljudi nalaze u dilemi između davanja prioriteta težnji za postignućem i odnosima s bliskim ljudima. Naši rezultati sugeriraju da je, s jedne strane, postignuće u ostvarivanju intrinzično motiviranih težnji poput

osobnog rasta i razvoja povezano s većom dobrobiti. S druge pak strane, kada je težnja za postignućem motivirana materijalističkim vrijednostima, povezana je s manjom dobrobiti. Stoga je pri donošenju važnih životnih odluka, poput recimo preseljenja zbog posla, dobro uzeti u obzir ovakve spoznaje.

## **6. Prednosti i ograničenja istraživanja**

Kao jednu od prednosti našeg istraživanja možemo navesti to što smo ispitali odnos izvora smisla u životu i životnih ciljeva s obje vrste dobrobiti: hedonističkom i eudamonističkom. Eudamonistička sreća je, u usporedbi s istraživanjima hedonističke sreće relativno novije i slabije empirijski istraženo područje u kojemu ima još puno prostora za nove spoznaje (Huta i Waterman, 2013).

Prednost našeg istraživanja je i ta što smo na hrvatskom uzorku testirali faktorsku strukturu i pouzdanost Upitnika eudamonističke dobrobiti (Waterman i sur., 2010). Premda se faktorska struktura razlikovala od originalne, utvrđena je zadovoljavajuća razina pouzdanosti. Bit će zanimljivo vidjeti što će pokazati buduće validacije ovog, relativno novog i još uvijek nedovoljno primjenjivanog upitnika.

Također, koristili smo dvije mjere eudamonističke dobrobiti: Upitnik eudamonističke dobrobiti (Waterman i sur., 2010) i Skalu psihološke dobrobiti (Brdar, 2014) kreiranu po uzoru na model psihološke dobrobiti (Ryff, 1989) koji se često koristi u istraživanju eudamonističke dobrobiti. Na taj način smo našom kompozitnom varijablom eudamonističke dobrobiti obuhvatili širok raspon karakteristika koje čine eudamonističku sreću (samoaktualizaciju, ispunjenost u aktivnostima, samoprihvatanje, pozitivne odnose s drugim ljudima, autonomiju, ovladavanje okolinom, svrhu u životu te osobni rast). Ovo je važno jer pojam eudamonija još nije sasvim dobro definiran te ne postoji jedinstven upitnik eudamonističke sreće oko koje postoji suglasnost istraživača (Kashdan i sur., 2008).

Istraživanje smo primijenili na uzorku mladih ljudi različitih demografskih karakteristika te iz cijele Hrvatske. Mladi ljudi se nalaze na prijelazu između zaštićenog svijeta djetinjstva i natjecateljskog svijeta odraslih, zbog čega su posebno ranjiva skupina. Kada se tim normativnim promjenama doda i činjenica da se proces transformacije, praćen ekonomskim promjenama i migracijama stanovništva, istodobno odvija i na razini društva, jasno je da je danas mladima u Hrvatskoj možda teže nego ikad prije (Ilišin, 2017). Ulazak u svijet rada nikad nije lagan proces, ali danas je sve teži i nosi rizike s kojima se nekadašnje

generacije mladih uglavnom nisu suočavale (Ilišin i Gvozdanić, 2016). Zbog toga je u ovom izazovnom vremenu osobito potrebno obratiti pažnju na dobrobit mladih, a o njoj nam puno govore vrijednosti i ciljevi kojima mladi teže te izvori u kojima pronalaze smisao i svrhu svog života. Naše istraživanje, stoga, nudi praktičnu vrijednost za ljude koji žele znati što im je činiti kako bi bili sretniji ili kako bi pomogli drugima, a osobito mladima da budu sretniji (npr. klinički psiholozi, psihoterapeuti).

Prednosti uzorka prikupljenog putem interneta u odnosu na istraživanje u određenim ustanovama kao što su fakulteti u formi papir-olovka su te što je ovako moguće doći do ispitanika šireg geografskog područja, ali i različitih demografskih osobina: različite dobi, obrazovanja, struke i zaposlenja. Osim toga, ispitanici koji sudjeluju u istraživanju su stvarno motivirani i vjerojatno pažljivije čitaju pitanja i odgovaraju iskrenije. Međutim, problem je taj što kod ovakvih metoda u istraživanju pristaju sudjelovati samo motivirani ispitanici koji su vjerojatno više zainteresirani za područje ispitivanja. Nedostatak prikupljanja ispitanika metodom „snježne grude“ je taj što će istraživanje uglavnom dolaziti do ljudi sličnih karakteristika, no to smo pokušali ispraviti oglašavanjem istraživanja na stranicama raznolike tematike. Također, istraživanje je trajalo oko 20 minuta pa su ispitanici koji su ga riješili do kraja vjerojatno i vrlo ustrajni. Ovi metodološki problemi vjerojatno jednim dijelom doprinose relativno visokim prosječnim rezultatima ispitanika na intrinzičnim ciljevima, izvorima smisla, eudamonističkoj dobrobiti i ustrajnosti.

Metodološko ograničenje našeg istraživanja je i to što je ono bilo kvantitativno te su ispitanici procijenjivali svoje ciljeve, izvore smisla i sreću na zadanim varijablama. No, postoji još puno mogućih izvora u kojima ispitanici mogu pronalaziti smisao života te ciljeva kojima mogu težiti, a koje mi nismo ispitali. Također, naše istraživanje je bilo ograničeno samo na ciljeve i izvore smisla, a nismo proučavali neke druge varijable koje su se prethodno pokazale povezanima s dobrobiti, npr. osobine ličnosti ili kognitivne faktore poput strategija suočavanja i atribucija te socijalne usporedbe (Diener i sur., 1999). Sreća proizlazi iz složenog odnosa vanjskih i unutarnjih faktora, poput intrinzičnih životnih ciljeva s jedne strane i bliskih međuljudskih odnosa s druge strane. Zbog toga je, kako bi se bolje razumjelo sreću u istraživanjima potrebno primjenjivati interakcijsku perspektivu koja naglašava međudnose koji dovode do porasta ili smanjenja sreće (Ahuvia i sur., 2015).

## ZAKLJUČAK

Provedenim istraživanjem djelomično smo potvrdili polazne pretpostavke.

U našem istraživanju ispitana je faktorska struktura Upitnika eudamonističke dobrobiti. Dobivena struktura razlikuje se od originalne strukture koju su dobili autori upitnika, a neka druga istraživanja su utvrdila strukturu različitu i od originalne i od naše. Stoga je potrebna dodatna validacija ovog mjernog instrumenta.

Intrinzični životni ciljevi su povezani s obje vrste dobrobiti te više pridonose eudamonističkoj nego hedonističkoj dobrobiti, što je u skladu s prethodnim nalazima. Također, intrinzični ciljevi su više povezani s obje vrste dobrobiti nego ekstrinzični. Ekstrinzični ciljevi su značajno pridonosili objašnjenju eudamonističke, ali ne i hedonističke dobrobiti. Pokazalo se da je materijalistička težnja povezana s manjom dobrobiti što nije u skladu s pretpostavkama za siromašnije, već za razvijenije zemlje. Jedno moguće objašnjenje za to je da su se, završetkom razdoblja tranzicije i prilagodbom na kapitalizam, ciljevi većine mladih u Hrvatskoj promijenili od materijalističnih k postmaterijalističnima.

Ustrajnost u ostvarenju ciljeva je imala veći doprinos objašnjenju dobrobiti nego obje vrste ciljeva, i to u većoj mjeri za eudamonističku dobrobit jer je ona povezana s ciljevima koji zahtijevaju dugotrajno ulaganje vremena, truda i energije.

Ispitanici različitog životnog standarda nisu se razlikovali u pridavanju važnosti ekstrinzičnim niti intrinzičnim životnim ciljevima. Ovaj rezultat nije bio u skladu s našom pretpostavkom da će ekstrinzični ciljevi biti povezani sa subjektivnom percepcijom životnog standarda niti s prethodnim istraživanjima u kojima se siromaštvo povezivalo s većom težnjom materijalnim vrijednostima. Moguće je da su takve razlike više povezane s nečijim zadovoljstvom standardom nego s objektivnim standardom.

Izvori smisla su bili više povezani s eudamonističkom nego s hedonističkom dobrobiti, kao što je bilo očekivano. Također, svi ispitanici izvori smisla su pridonosili objašnjenju eudamonističke dobrobiti, a samo neki su pridonosili hedonističkoj. Postignuće je imalo najveći doprinos, potom prihvaćanje i na kraju intimnost koja je bila povezana samo s eudamonističkom, no ne i s hedonističkom dobrobiti. Postignuće kao izvor smisla je povezano s intrinzičnim ciljevima i s ustrajnosti u trudu, a povezanost između postignuća i dobrobiti je u skladu s rezultatima o povezanosti ustrajnosti, intrinzičnih ciljeva i dobrobiti. Prihvaćanje sebe je jedna od sastavnica eudamonističke dobrobiti, a u prethodnim se istraživanjima pokazalo povezano i sa hedonističkom dobrobiti. Intimnost vjerojatno nije bila povezana s

hedonističkom dobrobiti zbog mlade dobi naših ispitanika za koju je karakteristično provođenje puno vremena s prijateljima i društvenost kroz koju oni doživljavaju pozitivne emocije i kognitivno zadovoljstvo. S druge strane, intimne veze predstavljaju izvor podrške i važne su za formiranje identiteta te je zbog tih karakteristika vjerojatno povezana s eudamonističkom dobi.

Odnosi i postignuće su bili najvažniji izvori smisla za naše ispitanike, kao što je i očekivano s obzirom na njihovu prosječnu dob i kao što je već ranije utvrđeno raznim istraživanjima. Religija se našla na posljednjem mjestu po važnosti, što nije iznenađujuće s obzirom na to da više od polovice ispitanika u našem uzorku nije bilo religiozno. Prihvatanje je također bilo pri dnu važnosti jer je za mlade ljude karakteristično da se razvijaju i stvaraju nove prilike umjesto da prihvaćaju zadane okolnosti. Intimnost i transcendentnost su bili umjereno važni izvori smisla. Intimnost je vjerojatno bila manje važna od odnosa zbog toga što oko polovice ispitanika nije bilo u partnerskom odnosu, a transcendentnost je vjerojatno bila važnija od religije jer pruža širi okvir unutar kojeg osoba može pronaći više vrijednosti kojima će se posvetiti.

Dobiveni rezultati upućuju na to da je za dobrobit važna vrsta ciljeva koje mladi ljudi biraju te ustrajnost u njihovu slijedenju. Ovim istraživanjem je još jednom potvrđena prednost posvećivanja intrinzičnim umjesto ekstrinzičnim vrijednostima, a pokazalo se da objektivni životni standard nije povezan s izborom tih vrijednosti. Također se potvrdila važnost odnosa i postignuća za osjećaj smisla u životu mladih ljudi, kao i doprinos postignuća, prihvaćanja sebe i svojih okolnosti te intimnosti njihovoj dobrobiti.



## Literatura

1. Ahuvia, A., Thin, N., Haybron, D.M., Biswas-Diener, R., Ricard, M. i Timsit, J. (2015). Happiness: An interactionist perspective. *International Journal of Wellbeing*, 5, 1-18.
2. Anić, P. i Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being, and life goals. *Psihologijske teme*, 22, 135-153.
3. Brace, N., Kemp, R. i Snelgar, R. (2006). *SPSS for Psychologists*. New York: Palgrave Macmillan.
4. Brdar, I. (2006). Životni ciljevi i dobrobit: Je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja Zagreb*, 4-5, 671-691.
5. Brdar, I. (2014). *Upitnik eudamonističke dobrobiti*. Neobjavljeni rukopis. Upitnik je primijenjen u međunarodnom istraživanju "Kros-kulturalno istraživanje dobrobiti studenata", voditelji Veljko Jovanović i Ingrid Brdar.
6. Brdar, I. i Anić, P. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće? *Psihologijske teme*, 19, 169-187.
7. Brdar, I., Rijavec, M. i Miljković, D. (2009). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychological Topics*, 18, 317-334.
8. Bronk, C.K., Lapsley, D., Talib, T.L. i Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 500-510.
9. Crawford, J.R. i Henry, J.D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43, 245-265.
10. Damon, W., Menon, J. i Bronk, C.K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7, 119-128.
11. Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination theory in human behavior*. New York: Plenum
12. Delle Fave, A., Brdar, I., Vella-Brodrick, D. i Wissing, M. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 158-207.
13. Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M.P., Araujo, U., Solano, A.C., Freire, T., Hernandez-Pozo, M.D.C. i sur. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7: 30.

14. Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M.P. i Vella-Brodrick, D.A. (2013). Sources and motives for personal meaning in adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 8, 517-529.
15. Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
16. Diener, E. i Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
17. Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
18. Diener, E., Oishi, S. i Lucas, R.E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
19. Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. i Smith, H.L.(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
20. Diener, E., Suh, E. i Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
21. Duckworth, A.L., Peterson, C., Matthews, M.D. i Kelly, D.R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101.
22. Duckworth, A.L. i Quinn, P.D. (2009). Development and validation of the Short grit scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174.
23. Emmons, R.A. (2003). Personal goals, life meaning and virtue: Wellsprings of a positive life. U C.L.M. Keyes i J. Haidt (ur.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (str. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
24. Grouden, M. E. i Jose, P. E. (2015). Do sources of meaning differentially predict search for meaning, presence of meaning, and wellbeing? *International Journal of Wellbeing*, 5, 33-52.
25. Grouzet, F.M.E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J.M.F., Kim, Y., Lau, S. i sur. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 800-816.
26. Hicks, J.A. i King, L.A. (2009). Meaning in life as a subjective judgment and a lived experience. *Social and Personality Psychology Compass* 3, 638–653.
27. Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. U S. Joseph (ur.), *Positive Psychology in Practice* (str. 159-182). Hoboken, NJ: Wiley.

28. Huta, V. i Ryan, R.M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11, 735-762.
29. Huta, V. i Waterman, A.S. (2013). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15, 1425-1456.
30. Ilišin, V. (2017). Mladi pred izazovom: Kako uspjeti u hrvatskom društvu? U T. Jakovina (ur.), *Dvadeset pet godina hrvatske neovisnosti – Kako dalje?* (str. 327-348). Zagreb: Centar za demokraciju i pravo Miko Tripalo.
31. Ilišin, V. i Gvozdanović, A. (2016). Struktura i dinamika vrijednosti mladih u Hrvatskoj. U D. Sekulić (ur.), *Vrijednosti u hrvatskom društvu* (str. 169-197). Zagreb: Centar za demokraciju i pravo Miko Tripalo.
32. Kadić, A. (2010). *Izvori smisla u životu, osnovne psihološke potrebe, životni ciljevi i sreća*. Neobjavljeni diplomski rad. Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Rijeka.
33. Kafka, G.J. i Kozma, A. (2002). The Construct validity of Ryff's Scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57, 171-190.
34. Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R. i King, L.A. (2008). Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 219-233.
35. Kasser, T. (2004). Materialism and its alternatives. U M. Csikszentmihalyi i I.S. Csikszentmihalyi (ur.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (str. 200-214). New York, NY: Oxford University Press.
36. Kasser, T. i Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
37. Kasser, T. i Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
38. Kasser, T. i Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. U *National library of Canada cataloguing in publication data* (str. 116-131). Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber Publishers.

39. Kasser, T., Ryan, R.M., Couchman, C.E. i Sheldon, K.M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. U T. Kasser i A.D. Kanner (ur.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (str. 11-28). Washington, DC: American Psychological Association.
40. Kasser, T., Ryan, R.M., Zax, M. i Sameroff, A.J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907-914.
41. Khumalo, I.P., Wissing, M.P. i Schutte, L. (2014). Presence of meaning and search for meaning as mediators between spirituality and psychological well-being in a South African sample. *Journal of Psychology in Africa*, 24, 61-72.
42. Lambert, N.M., Stillman, T.F., Baumeister, R.F., Fincham, F.D., Hicks, J.A. i Graham, S.M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 367-376.
43. Macdonald, M.J., Wong, P.T.P. i Gingras, D.T. (2012). Meaning in life measures and development of a brief version of the Personal meaning profile. U T.P.P. Wong i P.S. Frey (ur.), *The Human Quest for Meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (str. 357- 382), Mahwah, NJ: Erlbaum.
44. Nell, W. (2014). Sources of life meaning among South African university students. *Journal of Psychology in Africa*, 24, 82-91.
45. Niemiec, C.P., Ryan, R.M. i Deci, E.L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in past- college life. *Journal of Research in Personality*, 43, 291-306.
46. Park, N., Park, M. i Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-being*, 2, 1-13.
47. Pavot, W. i Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
48. Peterson, C., Park, N. i Seligman, M.E.P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
49. Reker, G.T., Peacock, E.J. i Wong, P.T.P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44-49.
50. Reker, G. T. i Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. U J. E. Birren i V. L. Bengston (Ur.), *Emergent theories of aging* (str. 214–246). New York, NY: Springer.

51. Rijavec, M., Brdar, I. i Miljković, D. (2006). Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. U A. Delle Fave (ur.), *Dimensions of Well-being: Research and Intervention* (str. 91- 104), Milano, Italy: FrancoAngeli s.r.l.
52. Ryan, R.M., Chirkov, V.I., Little, T.D., Sheldon, K.M., Timoshina, E. i Deci, E.L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
53. Ryan, R.M. i Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
54. Ryan, R.M., Huta, V. i Deci, E.L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
55. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything-or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
56. Ryff, C.D. i Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
57. Ryff, C.D. i Singer, B.H. (2006). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
58. Santos, M.C.J., Magramo Jr.,C., Oguan Jr., F., Paat, J.N.J. i Barnachea, E.A. (2012). Meaning in life and subjective well-being: Is a satisfying life meaningful? *Journal of Arts, Science and Commerce*, 3, 32-40.
59. Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 483-499.
60. Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 50, 351–373.
61. Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51, 667-673.
62. Schutte, L., Wissing, M.P. i Khumalo, I.P. (2013). Further validation of the questionnaire for eudaimonic well-being (QEWB). *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 3, 1-22.
63. Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York, NY: The Free Press.
64. Springer, K.W. i Hauser, R.M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080–1102.

65. Steger, M.F. (2012). Experiencing meaning in life. Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology and spirituality. U P.T.P. Wong (ur.), *The human quest for menaing: Theories, research, and applications* (str. 165-184). New York, NY: Taylor and Francis Group.
66. Steger, M.F., Hicks, B.M., Krueger, R.F. i Bouchard, T.J. (2011). Genetic and environmental influences nad covariance among meaning in life, religiousness, and spirituality. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 181-191.
67. Steger, M.F., Kashdan, T.B. i Oishi, S. (2008a). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42, 22-42.
68. Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. i Lorentz, D. (2008b). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
69. Steger, M.F., Oishi, S. i Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and corelates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 43-52.
70. Steger, M.F., Oishi, S. i Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life jedgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 173-180.
71. Terracciano, A., McCrae, R.R. i Costa Jr., P.T. (2003). Factorial and construct validity of the Italian positive and negative affect schedule (PANAS). *European Journal of Psychological Assessment*, 19, 131-141.
72. Tzelgov, J. i Henik, A. (1991). Suppression situations in psychological research: Definitions, implications and applications. *Psychological Bulletin*, 109, 524-536.
73. Waterman, A.S. (1993). Two Conceptions of happiness: Contrasts of pesonal expressiveness (Eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
74. Waterman, A.S., Schwartz, S.J., Zamboanga, B. L., Ravert, R.D., Williams, M.K., Agocha, V.B., Kim, S.J. i Donnellan, M.B. (2010). The questionnaire for eudaimonic well- being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 41- 61.
75. Watson, D., Clark, L.A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.

76. Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the Personal Meaning Profile (PMP). U P.T.P. Wong i P.S. Fry (ur.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (str. 111-140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
77. Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology*, 52, 69-81.
78. Wong, P. T. P. (2014). Viktor Frankl's meaning seeking model and positive psychology. U A. Batthyany i P. Russo- Netzer (ur.), *Meaning in existential and positive psychology* (str. 149- 184). New York, NY: Springer.

## Prilozi

Tablica p1 - Faktorska struktura Profila osobnog smisla

Red. broj	Čestice upitnika	Faktorska opterećenja*					
		1	2	3	4	5	6
47	Ustrajan/na sam i snalažljiv/a u ostvarivanju svojih ciljeva	.78					
9	Nastojim ostvariti svoje ciljeve	.75					
8	Slijedim ciljeve koji su vrijedni truda	.74					
13	Nastojim ostvariti svoje potencijale	.73					
7	Uspješan/na sam u ostvarivanju svojih težnja (ciljeva)	.73					
40	Ne odustajem kada naiđem na razočaranja ili prepreke	.72					
48	Cijenim svoj rad	.66					
30	Imam svrhu i smjer koji slijedim u životu	.66					
25	Mogu u potpunosti iskoristiti svoje sposobnosti	.66					
34	Osjećam entuzijazam prema onome što činim	.62					
29	Posvećen/a sam svome poslu	.61					
21	Volim izazove	.60					
26	Nastojim dati sve od sebe u svemu što radim	.60					
24	Preuzimam inicijativu	.59					
12	Vjerujem da su ciljevi koje nastojim ostvariti vrijedni	.56					
44	Trudim se da se osobno razvijam	.52					
33	Nastojim slaviti Boga		.91				
20	Težim Božjoj volji		.89				
51	Vjerujem u život poslije smrti		.81				
3	Ja sam u miru s Bogom		.76				
52	Vjerujem da netko može imati osobni odnos s Bogom		.75				
5	Vjerujem da život ima višu svrhu i smisao		.57				
54	Vjerujem da u svemiru postoje red i svrha		.45				
22	Vjerujem da zakoni morala usmjeravaju ljudski život		.32				
11	Postoji netko s kim mogu dijeliti intimne osjećaje			.78			
43	Pronašao/la sam nekoga koga duboko volim			.77			
38	Imam ljubavnu vezu u kojoj smo oboje zadovoljni			.75			
17	Imam osobu od povjerenja koja mi pruža emocionalnu podršku			.66			
14	Ustanovio/la sam da na svijetu postoji nepravda				.58		
4	Naučio/la sam da su nesreće i razočaranja neizostavni dio života				.56		
10	Stalo mi je do drugih ljudi				.45		
27	Imam nekoliko dobrih prijatelja				.44		
28	Drugi ljudi imaju povjerenja u mene				.42		
55	Drugi su ljudi prema meni pravedni					.64	
36	Prihvacam svoja ograničenja					.64	
46	Prihvacam ono što se ne može promijeniti					.60	
35	Život je bio pošten prema meni					.58	
37	Spokojan/na sam sa svojom prošlošću					.55	
56	Imao/la sam pravedan udio prigoda (prilika) i priznanja (nagrada)					.54	
1	Moj obiteljski život je dobar					.44	
57	Naučio/la sam živjeti s patnjom i prihvatiti je na najbolji mogući način					.36	
23	Važno mi je da svoj život posvetim općem dobru						-.69
15	Trudim se da ovaj svijet bude bolje mjesto						-.65
50	Pridonosim dobrobiti drugih ljudi						-.55
49	Dajem značajan doprinos društvu	.33					-.54
31	Težim višim vrijednostima - vrijednostima koje nadilaze moje vlastite interese						-.47
53	Pokušavam iza sebe ostaviti vrijednu i trajnu baštinu						-.32

\* Nisu prikazana opterećenja manja od .30



Tablica p2. Karakteristični korjeni i postotak objašnjene varijance faktora Profila osobnog smisla

<b>Faktor</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Karakteristični korjen	15.06	3.77	2.27	1.61	1.29	1.21
Postotak objašnjene varijance	32.05	8.03	4.83	3.42	2.73	2.57

1 = postignuće, 2= religioznost, 3= intimnost, 4 = odnosi, 5 = prihvaćanje, 6= transcendentnost

Tablica p3. Rezultati jednosmjernih analiza varijanci za ekstrinzične i intrinzične ciljeve uz osobni standard kao prediktor

<b>Vrsta ciljeva</b>	<b>F</b>	<b>df1, df 2</b>	<b><math>\eta^2</math></b>
Ekstrinzični ciljevi	1.54	2, 487	.006
Intrinzični ciljevi	0.39	2, 487	.002

$\eta^2$  = parcijalni Eta<sup>2</sup> - veličina efekta; df = Stupnjevi slobode