

Odnosi slobodnih aktivnosti, psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti

Planinac, Vanna

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:186:650723>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-06-26**



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

Vanna Planinac
Odnos slobodnih aktivnosti, psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti
Diplomski rad

Rijeka, 2022.

Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

Vanna Planinac
Odnos slobodnih aktivnosti, psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti
Diplomski rad

Mentorica: doc. dr. sc. Petra Anić

Rijeka, 2022.

IZJAVA

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice *doc. dr. sc. Petre Anić*.

Rijeka, srpanj, 2022.

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je doprinijeti razumijevanju međudnosa subjektivne dobrobiti, psiholoških potreba, slobodnih aktivnosti i motivacije za sudjelovanjem u slobodnim aktivnostima te ispitati ulogu sociodemografskih čimbenika dobi i spola u različitim životnim fazama. Vodeći se teorijom samoodređenja koja naglašava da je za subjektivnu dobrobit važno ispunjavanje psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću, te teorijom aktivnosti koja ističe da su veće frekvencije sudjelovanja i intimnije aktivnosti povezane s višim razinama subjektivne dobrobiti, postavljene su hipoteze koje su ovim istraživanjem djelomično potvrđene. U istraživanju je sudjelovalo 611 sudionika pri čemu je njih 98 bilo muškog, a 513 ženskog spola. Ispitane su osnovne psihološke potrebe, zadovoljstvo životom, pozitivan i negativan afekt, motivacija za aktivnosti, slobodne aktivnosti kojima se ispitanici bave te indikator primarne slobodne aktivnosti. Rezultati multiple linearne regresijske analize kojom smo usporedili 3 modela ukazuju na to da zadovoljenost psiholoških potreba u većoj mjeri od motivacija za slobodne aktivnosti objašnjava zadovoljstvo životom. Osim toga, veće razine zadovoljenja svih psiholoških potreba te eudamonističke, ali ne i hedonističke motivacije, u sklopu ovog modela prognoziraju zadovoljstvo životom. Žene imaju izraženiju hedonističku motivaciju i potrebu za povezanošću i osjećale su više neugodnih emocija od muškaraca. Sudionici u dobnoj skupini odraslosti u nastajanju osjećali su više neugodnih emocija od mladih odraslih i srednjih i zrelih odraslih, koji se međusobno nisu razlikovali. Razlika između muškaraca i žena u doživljenim neugodnim emocijama gotovo da i nema u mladoj odraslosti, dok u odraslosti u nastajanju i srednjoj i zreloj odraslosti žene doživljavaju intenzivnije neugodne emocije od muškaraca. Takav rezultat je razumljiv u kontekstu prethodnih istraživanja. Rezultati provedenog istraživanja doprinose literaturi koja se bavi subjektivnom dobrobiti te potiče daljnje istraživanje u smjeru proučavanja doprinosa slobodnih aktivnosti i psiholoških potreba u različitim životnim fazama.

Ključne riječi: subjektivna dobrobit, psihološke potrebe, slobodne aktivnosti, motivacija

ABSTRACT

Relationship between leisure activities, psychological needs and subjective well-being

The goal of this research has been to add to the understanding of the relationship between subjective well-being, psychological needs, leisure activities and motivation to participate in these activities as well as sociodemographic factors of age and gender at different stages of life. Guided by the theory of self-determination, which emphasizes the importance of meeting psychological needs in terms of long-term accumulation of daily achievement of experiences of autonomy, competence and sense of connection for subjective well-being, and the theory of activity, which emphasizes that higher frequencies of participation and more intimate activities are associated with higher levels of subjective well-being, the hypotheses have been set that are partially confirmed by this research. There were 611 participants in online research, 98 of whom were male and 513 females. The Basic Psychological Needs Scale, The Satisfaction with Life scale, Positive and Negative Affect Schedule, The Hedonic and Eudemonic Motives for Activities scale, Leisure Activities Scale, and indicators of primary leisure activities were used. The results of multiple linear regression analysis by which we compared 3 models indicate that the satisfaction of psychological needs explains life satisfaction to a greater extent than motivation. In addition, within this model, higher levels of satisfaction of all psychological needs and eudemonistic, but not hedonistic motivation, predict life satisfaction. Women have a more pronounced hedonic motivation and need for connection and felt more unpleasant emotions than men. Participants in the emerging adulthood age group felt more unpleasant emotions than young adults and middle-aged and mature adults, who did not differ from each other. The difference between men and women in experienced unpleasant emotions is almost nonexistent in young adulthood, while in emerging adulthood and middle and mature adulthood, women experience more intense unpleasant emotions than men. Such a result is understandable in the context of previous research. The result of the research contributes to understanding of subjective well-being and encourage further research in the direction of studying the contribution of leisure activities and psychological needs in different stages of life.

Key words: subjective well-being, psychological needs, leisure activities, motivation

UVOD	1
1.1 Subjektivna dobrobit	1
1.2. Sociodemografski čimbenici i subjektivna dobrobit	3
1.3. Hedonija i eudamonija	3
1.4. Putevi do subjektivne dobrobiti	4
1.5. Teorija samoodređenja	5
1.6. Psihološke potrebe	6
1.7. Odnos psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti	7
1.8. Psihološke potrebe i sociodemografska obilježja sudionika	8
1.9. Slobodne aktivnosti	9
1.10. Odnos slobodnih aktivnosti i subjektivne dobrobiti	11
1.11. Slobodne aktivnosti i sociodemografske varijable	14
1.12. Aktualno istraživanje	14
2. PROBLEMI RADA I HIPOTEZE	15
3. METODA	16
3.1. Ispitanici	16
3.2. Instrumentarij	17
3.3. Postupak	18
4. REZULTATI	19
4.1. Deskriptivni podaci	19
4.2. Motivacija za slobodne aktivnosti, zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba te subjektivna dobrobit s obzirom na dob i spol sudionika	20
4.3. Međudnos sudjelovanja u slobodnim aktivnostima sa subjektivnom dobrobiti, motivacijom za slobodne aktivnosti i osnovnim psihološkim potrebama	28
4.4. Razlike u bavljenju primarnim slobodnim aktivnostima s obzirom na razvojnu fazu	31
5. DISKUSIJA	35
5.1 Razlike u subjektivnoj dobrobiti s obzirom na zadovoljenost psiholoških potreba, motivaciju za slobodne aktivnosti i spol	

sudionika kod različitih dobnih skupina	35
5.2. Povezanost sudjelovanja u slobodnim aktivnostima sa zadovoljenjem osnovnih psiholoških potreba, motivacijom te subjektivnom dobrobiti	37
5.3. Ograničenja istraživanja	40
5.4. Teorijske i praktične implikacije	41
6.ZAKLJUČAK	42
7. Literatura	44

UVOD

Različite životne faze obilježene su različitim životnim izazovima (Levinson, 1986). Fakultetski život, koji se u pravilu odvija tijekom faze odraslosti u nastajanju (engl. *emerging adulthood*; Arnett, 2000) smatra se jednim od najvažnijih dijelova života osobe, posebice jer se radi o prijelazu ili razdoblju prilagodbe u odraslu dob, kada se etičke vrijednosti stečene u djetinjstvu uspoređuju sa skupom vrijednosti stečenih tijekom odrastanja i rane odrasle dobi. U međuvremenu, studenti se suočavaju s mnoštvom izazova u svom životu. Osim akademskih zahtjeva, od njih se očekuje da preuzmu i zrelije životne uloge (Schulenberg i sur., 2004). Uz završavanje obrazovanja, tijekom mlade odraslosti ljudi se susreću s brojnim profesionalnim izazovima vezanim uz ostvarenje vlastite karijere, ali i privatnim izazovima vezanim uz zasnivanje obitelji, kao i s izazovom balansiranja privatnog i poslovnog života. Na tu se fazu nadovezuje zrela odraslost, u kojoj postajemo odgovorni ne samo za sebe i svoj razvoj, već i za razvoj budućih generacija (Levinson, 1986). Konačno, iako se u zreloj odrasloj dobi društveni pritisci i odgovornosti u pravilu umanjuju, to je olakšanje praćeno i postupnim smanjivanjem pojedinačnih bioloških kapaciteta (Levinson i sur., 1978). Stoga je, prema Levinsonu i suradnicima (1978) i Levinsonu (1986), opravdano zaključiti da svaka od faza odraslosti nosi svoje specifične izazove i zahtjeve, kao i to da je za uspješno nošenje s tim izazovima važno otkriti kako u kontekstu zadataka trenutne faze ostvarivati svoje ciljeve, odnosno zadovoljavati svoje potrebe. Štoviše, Proctor (2014) ukazuje na ugodne emocije kao ultimativni cilj u ljudskome životu, što počiva na pretpostavci uspješnog balansa između vlastitih potreba, ciljeva i obaveza. Stoga će se ovo istraživanje usmjeriti na proučavanje odnosa slobodnih aktivnosti, psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti u različitim životnim fazama.

1.1 Subjektivna dobrobit

Pojam subjektivna dobrobit (engl. *subjective well-being*, SWB) prvi je uveo Diener (1984) kao sredstvo za diferencijaciju polja psihologije koje pokušava razumjeti procjenu kvalitete života ljudi, uključujući i njihove kognitivne prosudbe i afektivne reakcije. Subjektivnu dobrobit definiramo kao doživljavanje i osobnu percepciju pozitivnih i negativnih emocija ili raspoloženja te globalne i specifične kognitivne procjene zadovoljstva životom. Drugim riječima, ona predstavlja kognitivni i afektivni osvrt pojedinca na vlastiti život (Diener i sur., 2002). Time dolazimo i do dviju različitih (ali povezanih) dimenzija

subjektivne dobrobiti: kognitivne dimenzije, odnosno zadovoljstvo životom (engl. *Life satisfaction*, LS) te afektivne dimenzije, u koju svrstavamo pozitivne emocije (engl. *positive affect*, PA) i negativne emocije (engl. *negative affect*, NA; Proctor, 2014). Za osobe se kaže da imaju visoku subjektivnu dobrobit ako imaju visoko zadovoljstvo životom, česte ugodne emocije (npr. radost, ponos) te rijetke neugodne emocije (npr. tuga, bijes). Suprotno tome, kaže se da pojedinci imaju nisku subjektivnu dobrobit ako su nezadovoljni životom, doživljavaju malo ugodnih emocija, a puno neugodnih (Proctor, 2014). Svi transverzalni, longitudinalni i eksperimentalni podaci pokazali su da pozitivna subjektivna dobrobit prethodi različitim pozitivnim osobnim, bihevioralnim, psihološkim i društvenim ishodima (Lyubomirsky i sur., 2005). Sretni ljudi su ekstravertiraniji, društveniji, aktivniji, zdraviji, imaju bolje međuljudske odnose, raspoloženje te kreativno razmišljanje (Fredrickson, 2001). Termini subjektivna dobrobit i sreća često se koriste kao sinonimi (Diener, 2000), iako sreća predstavlja emociju, a subjektivna dobrobit emocionalnu i kognitivnu procjenu, što je čini širim pojmom.

U svom pregledu Diener (1984) navodi pristupe istraživanju subjektivne dobrobiti odozdo prema gore i odozgo prema dolje. Pristup odozdo prema gore tvrdi da se ugodni i neugodni događaji, stanja i životni uvjeti (poput socioekonomskog statusa ili dostupnosti resursa važnih za zadovoljenje potreba) zbrajaju kako bi se procijenila percipirana subjektivna dobrobit te osobe. Prema ovom pristupu, ugodan trenutak će dovesti do toga da osoba doživi dobrobit, a što više pozitivnih trenutaka osoba doživi, to se povećava njezina razina dobrobiti. Nasuprot tome, teorije odozgo prema dolje tvrde da će inherentna sklonost osobe da doživljava svijet na određeni način utjecati na interakcije te osobe sa svijetom. Stoga, prema teorijama odozgo prema dolje, osoba veće subjektivne dobrobiti može doživjeti ili interpretirati određeni događaj kao "sretniji" nego što bi to mogla osoba s negativnijom perspektivom, čime bi pozitivan stav, a ne objektivni događaji, bili uzrokom dobrobiti. Stvarnost se, ipak, čini kompliciranijom od Dienerovih (1984) objašnjenja. Naime, longitudinalno istraživanje Headeya i suradnika (2005) provedeno na australskom uzorku pokazalo je da nemaju sve specifične domene zadovoljstva životom dvosmjernan odnos sa općenitim zadovoljstvom životom. Drugim riječima, dok se za neke životne domene, poput zadovoljstva brakom, odnos pokazao dvosmjernim – odnosno, zadovoljstvo brakom dovodilo je do zadovoljstva životom općenito, dok je veće zadovoljstvo životom općenito dovodilo i do većeg zadovoljstva brakom - za druge, poput zadovoljstva poslom, utvrđen je jednosmjernan odnos prema kojem općenito zadovoljstvo životom definira zadovoljstvo poslom. Dodatno, tim istraživanjem nije utvrđen nikakav odnos između specifičnih domena

zadovoljstva poput zadovoljstva prijateljskim odnosima i zdravstvenim statusom te opće procjene zadovoljstva životom. Ranija istraživanja također su urodila nedosljednim rezultatima, dajući djelomičnu potvrdu pristupu odozgo prema dolje i pristupu odozdo prema gore (Feist i sur., 1995; Scherpenzeel i Saris, 1996). Radi jasnoće, u ovom je istraživanju usvojen pristup istraživanju subjektivne dobrobiti odozdo prema gore i fokus je na prediktorima subjektivne dobrobiti, uvažavajući pritom mogućnost dvosmjernih efekata kod interpretacije rezultata.

1.2. Sociodemografski čimbenici i subjektivna dobrobit

Više je autora nastojalo istražiti ulogu sociodemografskih čimbenika u subjektivnoj dobrobiti. Općenito, Batz-Barbarich i sur. (2018) izvornom meta-analizom nisu utvrdili razlike između muškaraca i žena s obzirom na subjektivnu dobrobit operacionaliziranu dominantno kroz zadovoljstvo životom, dok su naknadnim analizama ipak utvrdili vrlo blagu razliku u korist muškaraca, iako je praktični doprinos takve razlike bio zanemariv. S druge strane, Else-Quest i sur. (2012) meta-analizom muško-ženskih razlika u samoiskazanim emocijama pokazali su da žene intenzivnije od muškaraca doživljavaju neugodne emocije, dok je intenzitet razlika u pozitivnim emocijama bio od zanemarivog praktičnog značaja. Ipak, tom je meta-analizom ukazano i na heterogenost muško-ženskih razlika u doživljenim emocijama kako od emocije do emocije, tako i kroz različita dobna razdoblja. Slično je u kontekstu zadovoljstva životom pokazao i Shmotkin (1990), u čijem je nacrtu interakcija spola i dobi sudionika bila značajna u predviđanju zadovoljstva životom, iako se nije pokazala dosljednom za sve mjere. Općenito, dok su mlađi muškarci bili podjednako zadovoljni životom kao i mlađe žene, stariji su muškarci životom bili zadovoljniji od starijih žena.

1.3. Hedonija i eudamonija

Više je autora raspravljalo o čimbenicima koji mogu povećavati ili umanjivati subjektivnu dobrobit, a da nisu vezani uz sociodemografska obilježja sudionika. Jedan način postizanja subjektivne dobrobiti jest hedonističkim putem, točnije traženjem užitka (Kahneman i sur., 1999), a drugi se manifestira eudamonistički, ostvarenjem ljudskih potencijala (Waterman, 1993). Pojam hedonizam uveo je grčki filozof Aristip (435.–366. pr. Kr.), a doktrina hedonizma temeljila se na maksimiziranju užitaka i minimiziranju boli. Zanimljivo je da su rani kršćanski filozofi osudili hedonizam jer je nedosljedan cilju

izbjegavanja grijeha. Hedonizam možemo vidjeti i u današnjoj kulturi zapadnog svijeta u kojem je težnja za užitkom široko prihvaćena kao način postizanja zadovoljstva - „*Don't worry – be happy*“ (Peterson i sur., 2005). Hedonistička konceptualizacija subjektivne dobrobiti usredotočuje se na proučavanje pozitivnih emocija i zadovoljstva životom (Delle Fave i sur., 2011; Diener i sur. 1985.; Diener 2000; Pavot i Diener, 2008) i uključuje artikulirani okvir kao što je *broaden-and-build* model pozitivnih emocija (Fredrickson, 2001).

Za razliku od hedonizma, eudamonija se definira kao vjernost vlastitoj nutrini, a pojam je uveo Aristotel (384.–322. pr. Kr.). Prema ovom gledištu, prava sreća podrazumijeva prepoznavanje vlastitih vrlina, njihovo kultiviranje i život u skladu s njima. Slične stavove zauzeli su John Stuart Mill (1806–1873) i Bertrand Russell (1872–1970) postavili temelje za modernije psihološke pojmove kao što su Rogersov (1963) ideal potpuno funkcionalne osobe, Maslowljev (1970) koncept samoostvarenja, Ryffičinu i Singerovu (1996) viziju psihološke dobrobiti te Decijevu i Ryanovu (2000) teoriju samoodređenja. Objedinjujući ove vizije, možemo reći da je eudamonijska premisa da ljudi trebaju razviti ono što je najbolje u njima samima, a zatim upotrijebiti te vještine i talente u službi većih dobara – uključujući posebno dobrobit drugih ljudi ili čovječanstva. Opet, u modernom svijetu težnja za smislenim životom je široko prihvaćena kao način postizanja zadovoljstva - „*Be all that you can be*“ i „*Make a difference*“ (Peterson i sur., 2005). Pritom su i za hedonističku i za eudamonističku motivaciju primijećene promjene u funkciji dobi – dok hedonistička motivacija s godinama pada i kod muškaraca i kod žena, eudamonistička motivacija do tridesetih godina raste kod žena, a zatim stagnira, dok kod muškaraca pada tijekom tridesetih da bi opet rasla između četrdesetih i šezdesetih (LeFebvre i Huta, 2020).

1.4. Putevi do subjektivne dobrobiti

Peterson i suradnici (2005) nadovezuju se na opisane metode postizanja subjektivne dobrobiti te ističu da postoje tri puta do subjektivne dobrobiti: ugodan, angažiran i smislen život. Tu teoriju postulirao je Seligman u "Autentičnoj sreći" (2002). Detaljnije proučavanje opisanih komponenti navodi na zaključak da je Seligman (2002) koncept hedonije prikazao kroz prizmu ugodnog života, a koncept eudamonije kroz prizmu smislenog života. Sirgy i Wu (2009) dodatno su istaknuli važnost ravnoteže u razvoju subjektivne dobrobiti, čime su postavili Teoriju uravnoteženog života. Prethodna istraživanja na odraslima iz 27 različitih nacija otkrila su da su spomenuti putevi do sreće povezani, ali ostaju različiti i u pozitivnoj su korelaciji sa zadovoljstvom životom i drugim pokazateljima pozitivnog psihološkog

funkcioniranja (Peterson i sur., 2005., 2007.; Park, 2009.; Tandler i sur., 2020). Primjerice, pokazano je da adolescenti traže ugodu i zabavu u različitim aktivnostima i iskustvima, pa najviše slijede upravo orijentaciju na ugodan život (Gabriele, 2008). Isto tako, pokazano je da se neugodne emocije javljaju rjeđe samo kod ljudi koji traže sreću kroz angažiran i smislen život. Neka istraživanja koja su proučavala nošenje sa stresom u radnom okruženju i zadovoljstvo na poslu (Tandler i sur., 2020.) pokazuju da orijentacija ugodnom životu najviše pomaže u suočavanju sa stresom na poslu, dok orijentacije angažiranom i, u manjoj mjeri, smislenom životu doprinose zadovoljstvu na poslu.

Opisani konstrukti ugodnog, angažiranog i smislenog života prožimaju se i kroz druge teorije povezane sa subjektivnom dobrobiti. U sljedećim se poglavljima prvo usmjeravamo na Teoriju samoodređenja iz koje proizlaze psihološke potrebe koje se mogu povezati s konceptima eudamonije i hedonije, a zatim na ulogu aktivnosti u subjektivnoj dobrobiti.

1.5. Teorija samoodređenja

Tijekom preuzimanja brojnih uloga ljudi slijede različite ciljeve kroz svoj angažman u skupu važnih životnih domena. Međutim, ne doživljavaju se sve te domene na isti način – neke ih mogu ispunjavati, dok druge iscrpljuju. Što određuje hoće li se netko osjećati sretno ili energično u određenoj domeni? Istraživanja Decija i Ryana (2000; 2008) pokazala su važnost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba za dobrobit i druge pozitivne ishode. Njihova teorija samoodređenja (engl. *self-determination theory*, SDT) je makro-teorija ljudske motivacije, razvoja ličnosti i dobrobiti. Teorija se posebno usredotočuje na voljno ili samoodređeno ponašanje i društvene uvjete koji ga promiču, ali i temeljne potrebe koje različitim ponašanjima nastojimo zadovoljiti. Prvo ćemo kratko opisati aspekte SDT usmjerene na motivaciju, a zatim one usmjerene na osnovne psihološke potrebe.

Teorija samoodređenja (Deci i Ryan, 2000) razlikuje vrste motivacije i drži da različite vrste motivacije imaju funkcionalno različite popratne elemente i posljedice. Dok su mnoge povijesne i suvremene teorije motivacije tretirale motivaciju prvenstveno kao jedinstven koncept, usredotočujući se na ukupnu količinu motivacije koju ljudi imaju za određena ponašanja ili aktivnosti, teorija samoodređenja diferencira različite tipove motivacije. Početna ideja bila je da je vrsta ili tip motivacije osobe važnija od ukupne količine motivacije za predviđanje mnogih važnih ishoda kao što su psihičko zdravlje i dobrobit, kreativno rješavanje problema i duboko ili konceptualno učenje (Deci i Ryan,

2008). Najvažnija razlika u SDT je ona između autonomne motivacije i kontrolirane motivacije. Autonomna motivacija obuhvaća intrinzičnu motivaciju i vrste ekstrinzične motivacije u kojoj su se ljudi identificirali s vrijednostima neke aktivnosti te će je integrirati u svoj identitet (Deci i Ryan, 2008). Kontrolirana motivacija, nasuprot tome, sastoji se od vanjske regulacije, u kojoj je nečije ponašanje funkcija vanjskih okolnosti, nagrade ili kazne, i introjicirane regulacije, u kojoj je motivacija djelovanja djelomično internalizirana i potaknuta čimbenicima kao što su izbjegavanje srama, ego-uključenost i slično. Pri kontroliranoj motivaciji ljudi doživljavaju pritisak da razmišljaju, osjećaju se ili ponašaju na određene načine. I autonomna i kontrolirana motivacija daju energiju za ponašanje i usmjeravaju ga, a u suprotnosti su s amotivacijom koja se odnosi na nedostatak namjere i motivacije. Velik broj istraživanja potvrdio je da autonomna motivacija dovodi do boljeg psihološkog zdravlja i do učinkovitijeg djelovanja u svakodnevnim aktivnostima, a dovodi i do ustrajnosti u nekoj aktivnosti (Deci i Ryan, 2008).

1.6. Psihološke potrebe

Teorija samoodređenja konceptualizira psihološke potrebe koje su esencijalne i nužne za optimalan psihološki rast i dobrobit (Deci i Ryan, 2000). Smatra se da su potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanošću univerzalne među ljudima i kulturama i primjenjive u svim aspektima života pojedinca, a njihovo ispunjenje smatra se nužnim i bitnim za vitalno i zdravo funkcioniranje čovjeka.

Autonomija se odnosi na iskustvo izbora i volje u nečijem ponašanju te na osobno autentično odobravanje nečijih aktivnosti i postupaka (Deci i Ryan, 2000). Treba napomenuti da autonomija nije sinonim za odvojenost od bliskih ljudi. Zapravo, mnoge studije pokazale su da je osjećaj prihvaćenosti i povezanosti s bliskim ljudima povezan s većim osjećajem autonomije (npr. Guay i sur., 2008.; Guay, 2022). U teoriji samoodređenja autonomija se ne poistovjećuje s neovisnošću. Ljudi mogu biti autonomno neovisni, ali mogu biti i autonomno ovisni o drugima. Dakle, autonomija nije faza razvoja, već se smatra važnom od početka života do njegova kraja. Guay (2022) je proučavao psihološke potrebe na primjeru učenika te je pokazao da se učenici ponašaju s većom autonomijom kada iskuse podršku za svoju autonomiju te tada temeljito internaliziraju aspekte obrazovnog konteksta koji im omogućuju da voljno usvoje školska pravila i očekivanja.

Kompetencija uključuje sposobnost postizanja željenih rezultata i osjećaja učinkovitosti te gospodarenja okolinom (Deci i Ryan, 2000). Potreba za kompetencijom shvaća se kao želja za učinkovitom interakcijom s okolinom (White, 1959). Ta potreba navodi ljude da traže izazove koji su malo iznad njihovih trenutnih mogućnosti i da vježbaju aktivnosti kako bi na kraju poboljšali svoje sposobnosti. Međutim, nije važna razina sposobnosti koju osoba stječe sama po sebi, već fenomenološko iskustvo percipiranja sebe kompetentnim. Na primjer, Guay (2022) navodi da osnovnoškolska djeca koja se smatraju kompetentnima u školi stječu viši stupanj obrazovanja te zaključuje da je zadovoljenje potrebe za kompetencijom stoga bitan preduvjet za potpuno funkcioniranje osobe.

Konačno, povezanost odražava osjećaj bliskosti i povezanosti u svakodnevnim interakcijama (Deci i Ryan, 2000). Potreba za povezanošću odnosi se na potrebu za bliskim i sigurnim emocionalnim vezama s bliskim osobama i na osjećaj da je osoba dio kolektiva (Ryan i Deci, 2017). Bez ove potrebe bilo bi teško objasniti zašto bi ljudi tako spremno internalizirali načine učinkovite i skladne interakcije s drugima ljudima. Guay (2022) pokazao je na primjeru učenika da zadovoljenje potrebe za povezanošću pomaže razvoju vlastitih potencijala. Na primjer, talent za matematiku vjerojatno će se pojaviti u okruženju u kojem djeca osjećaju potporu svojih roditelja, dok će hladni roditelji vjerojatnije ugušiti taj potencijal.

1.7. Odnos psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti

Nekoliko je studija istovremeno ispitivalo odnos zadovoljenja potreba i subjektivne dobrobiti u više životnih domena ili je istraživalo potencijalni mehanizam tog odnosa. Brdar i Anić (2010) pokazale su da je zadovoljstvo životom u najvećoj mjeri povezano s psihološkim potrebama i orijentacijom na smislen život. U studiji Milyavskaya i Koestner (2011), rezultati pokazuju da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba snažno povezano i s autonomnom motivacijom i dobrobiti u više različitih domena života. Osim toga, dobiveno je da motivacija djeluje kao djelomični posrednik na putu između zadovoljenja potreba i dobrobiti. Kada su ove tri potrebe zadovoljene unutar društvenog konteksta, ljudi doživljavaju više vitalnosti, motivacije i dobrobiti (Lynch i sur., 2005). Mnoga istraživanja ispitivala su izravan odnos zadovoljenja psiholoških potreba i dobrobiti, kako općenito, tako i u specifičnim kontekstima. Ispunjavanje potreba specifičnih za domenu također je povezano s pozitivnim ishodima u različitim okruženjima, uključujući veću vitalnost, manju iscrpljenost i sagorijevanje u sportu, upornost u školi, uspješnost u poslu, uključenost u volonterski rad te zadovoljstvo

vezom (Milyavskaya i Koestner, 2011). Istraživanja isto tako pokazuju da neispunjavanje osnovnih potreba dovodi do smanjene motivacije i subjektivne dobrobiti (Reis i sur., 2000). To je pokazano na primjeru radnika (Deci i sur., 1989) te pacijenata u ustanovama za liječenje (Kasser i sur., 1992; Ryan i sur., 1995; Williams i sur., 1998). Redovito se postavljaju hipoteze i dosljedno otkriva da društvene sredine kao što su radna mjesta koja podržavaju zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba olakšavaju autonomnu motivaciju, psihološku i tjelesnu dobrobit i poboljšanu izvedbu (Deci i Ryan, 2000). Ryan i suradnici (2006) pokazali su također da nezadovoljenje psiholoških potreba može biti uključeno u etiologiju mnogih oblika psihopatologije.

1.8. Psihološke potrebe i sociodemografska obilježja sudionika

Proveden je i veći broj istraživanja usmjerenih na provjeru dobni i spolnih razlika u zadovoljenju osnovnih psiholoških potreba. Nedavno istraživanje koje su na odraslim Portugalcima proveli Antunes i suradnici (2020) pokazalo je da su muškarci i žene imali podjednake razine zadovoljenosti osnovnih psiholoških potreba, pri čemu su se muškarci ipak osjećali nešto kompetentnijima, iako je veličina efekta sugerirala da se radi o praktično zanemarivoj razlici. Istraživanjem su utvrđene i dobne razlike, čija veličina efekta je bila nešto veća od razlika utvrđenih po spolu: sudionici iz najmlađe dobne skupine (stari 18-34 godine) postizali su značajno niže rezultate na ljestvici kompetentnosti od starijih sudionika, pri čemu grupiranje sudionika u dobne kategorije nije provedeno po nekoj od poznatih klasifikacija razvojnih stadija u odraslosti. Razlike glede preostalih dviju potreba nisu opažene. S druge strane, dva istraživanja koja su na Norvežanima proveli Dysvik i suradnici (2013) ukazala su na nedosljedan odnos zadovoljenosti psiholoških potreba i dobi: dok se temeljem rezultata prvog istraživanja također naziralo da stariji sudionici imaju u većoj mjeri zadovoljene sve tri osnovne psihološke potrebe, to nije potvrđeno rezultatima drugog istraživanja. Također, iz rezultata prvog istraživanja vidljivo je da muškarci imaju niže razine zadovoljenosti potrebe za autonomijom i povezanošću, što također nije potvrđeno rezultatima drugog istraživanja. S treće strane, Unanue i suradnici (2017) proveli su istraživanje na Čileancima te su u studijama 2 i 3 tretirali zadovoljenost potreba kao jedinstven konstrukt. Utvrdili su da u kontekstu posla stariji zaposlenici u većoj mjeri imaju zadovoljene potrebe od mlađih, pri čemu spolne razlike nisu utvrđene. Odnos dobi i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba općenito potvrdili su i u trećem dijelu istraživanja, iako su tu rezultati

ukazali da žene u prosjeku imaju nešto manju razinu zadovoljenosti potreba od muškaraca. S četvrte strane, Di Domenico i Fournier (2013) na uzorku odraslih Amerikanaca pokazali su da stariji sudionici postižu veće rezultate na ljestvicama svih triju osnovnih psiholoških potreba, dok su muškarci i žene ostvarivali slične rezultate na svim trima osnovnim psihološkim potrebama.

Već i iz navedenih istraživanja nazire se nesklad u dobivenim rezultatima, pri čemu se niti efekti spola niti efekti dobi dosljedno ne pokazuju značajnima. Dok se u kontekstu efekata spola možda i može govoriti o eventualnim kulturalnim razlikama i malim veličinama učinka, kod efekata dobi važno je u obzir uzeti i razlike u analitičkim pristupima. Naime, istraživanje u kojem je zabilježen najjači odnos je istraživanje Antunes i suradnika (2020), gdje dob nije tretirana kao kontinuirana varijabla već je grupirana na manji broj razreda. Iako se time gubi kontinuiranost varijable, analitički pristup korišten u tom istraživanju ne podrazumijeva linearnost odnosa, što ga s obzirom na kvalitativna i kvantitativna obilježja različitih razvojnih faza (Levinson i sur., 1978) čini primjerenijim od računanja Pearsonovog r korelacijskog koeficijenta. Zato se čini da prostor za metodološki napredak u ovom području istraživanja još uvijek postoji.

1.9. Slobodne aktivnosti

Drevni grčki filozof Aristotel govorio je o središnjoj važnosti slobodnog vremena za zadovoljavajući život, ističući da su – za razliku od posla – slobodne aktivnosti posebno vrijedne jer se obavljaju radi njih samih. Sudjelovanjem u slobodnim aktivnostima ljudi izgrađuju društvene odnose, osjećaju pozitivne emocije, stječu dodatne vještine i znanja (Brajša-Žganec i sur., 2011). Prema Newmanu i suradnicima (2013), slobodno vrijeme ključna je životna domena i temelj opće dobrobiti. Ono se definira kao višedimenzionalni konstrukt koji obuhvaća i strukturne i subjektivne aspekte. Riječ je o količini aktivnosti/vremena provedenog izvan obveznog radnog vremena i/ili percipirane angažiranosti u slobodno vrijeme. Nasuprot tome, iskustvene definicije slobodnog vremena definiraju ga na temelju karakterističnih iskustvenih značajki. Iskustveni pristup prikazan je u Neulingerovom (1981) radu o „čistom“ slobodnom vremenu koje ga definira kao aktivnosti koje su slobodno odabrane i intrinzično motivirane. Dodatno, čini se važnim u konceptualiziranju slobodnog vremena razlikovati angažman (koji se naziva i sudjelovanje) i

zadovoljstvo slobodnim vremenom (Kuykendall i sur., 2018). Angažman se odnosi na opseg u kojem ljudi sudjeluju u slobodnom vremenu i mjeri se na temelju količine provedenog slobodnog vremena ili širine i/ili učestalosti sudjelovanja u slobodnim aktivnostima, dok se zadovoljstvo odnosi na stav o kvaliteti slobodnog vremena.

Slobodno vrijeme moguće je provoditi na različite načine. Iako većina ljudi cijeni svoje slobodno vrijeme i ono je idealan kontekst za uključivanje u aktivnosti koje će pogodovati promicanju dobrobiti, neki pojedinci često ga ne koriste u poželjnom smislu. Zapravo, podaci o korištenju vremena primjerice u SAD-u pokazali su da ljudi provode više od 50% svog slobodnog vremena gledajući televiziju, aktivnosti koja je vrlo ograničena u svom potencijalu za zadovoljenje psiholoških potreba, i vrlo malo vremena obavljajući aktivnosti koje će vjerojatno ispuniti širi spektar društvenih potreba, kao što su društvene aktivnosti (13% slobodnog vremena) i sport (6% slobodnog vremena) (Kuykendall i sur., 2018). Što se Hrvatske tiče, istraživanja su isto tako pokazala da građani Hrvatske svoje slobodno vrijeme najčešće provode gledajući televiziju. Rjeđe posjećuju prijatelje ili rodbinu, bave se nekim određenim hobiem, idu u kupovinu, idu u barove ili klubove, čitaju knjige ili idu u crkvu. Vrlo rijetko idu na izlete, bave se sportom, večeraju u restoranima, posjećuju sportska događanja, posjećuju koncerte, idu u kino, posjećuju izložbe ili idu u kazalište (Brajša-Žganec i sur., 2011). Pokazalo se da muškarci najčešće sudjeluju u aktivnim druženjima i izlascima, dok žene navode da najčešće posjećuju kulturna događanja i sudjeluju u obiteljskim aktivnostima. Rezultati longitudinalne studije Scotta i Willitsa (1998) pokazali su da je sudjelovanje u slobodnim aktivnostima tijekom adolescencije jedan od najboljih prediktora sudjelovanja u odrasloj dobi.

Više je istraživača pokušalo na neki način grupirati opisane (ali i brojne druge) slobodne aktivnosti. Primjerice, Tinsley i Eldredge (1995) razvili su klasifikaciju slobodnih aktivnosti na temelju njihovih svojstava zadovoljavanja potreba te su predložili podjelu na 11 skupina aktivnosti. Passmore i French (2001) identificirali su tri vrste slobodnih aktivnosti u kojima adolescenti sudjeluju: slobodne aktivnosti koje dovode do postignuća, socijalne slobodne aktivnosti i slobodne aktivnosti u svrhu odmaranja. Lloyd i Auld (2002) grupirali su slobodne aktivnosti u šest kategorija (masovni mediji, društvene aktivnosti, aktivnosti na otvorenom, sportske aktivnosti, kulturne aktivnosti i hobiji) na temelju njihove učestalosti. Scott i Willits (1998) izvijestili su o četiri vrste slobodnih aktivnosti koje su označene kao druženje, kreativne ili umjetničke, intelektualne i sportske aktivnosti. Iz nepoklapanja u

opisanim kategorizacijama vidljivo je da konsenzus oko kategorizacije slobodnih aktivnosti još uvijek nije postignut.

1.10. Odnos slobodnih aktivnosti i subjektivne dobrobiti

U literaturi se nalaze različita objašnjenja procesa koji su u osnovi odnosa između slobodnog vremena i subjektivne dobrobiti. S jedne strane, okupiranost slobodnim aktivnostima često je praćena posebnim stanjem zanesenosti (eng. *flow*; Csikszentmihalyi, 1990). U tom slučaju osjećaj zadovoljstva proizlazi iz aktivnosti i angažmana vlastitih sposobnosti i vrlina, a ne iz trenutnog, hedonističkog zadovoljstva. Tijekom stanja zanesenosti pažnja ljudi usmjerena je na sam zadatak i oni su u potpunosti zaokupljeni aktivnošću. Stanje zanesenosti razlikuje se od osjetilnog užitka te je prilično neemocionalno i nesvjesno (Tandler i sur., 2020). Drugim riječima, postoje aktivnosti čijim izvođenjem možemo povećati našu subjektivnu dobrobit, pri čemu Diener i suradnici (1999) ističu takvu ulogu slobodnih aktivnosti. Međutim, sudjelovanje i mogućnosti za slobodne aktivnosti koje predviđaju subjektivnu dobrobit razlikuju se među pojedincima i kulturama (Diener i sur., 1999).

S druge strane, Newman i suradnici (2013) ukazuju na postojanje pet temeljnih psiholoških mehanizama koje slobodno vrijeme potencijalno pokreće, a koji mogu određivati subjektivnu dobrobit: oporavak odvajanja, autonomija, ovladavanje, značenje i pripadnost (DRAMMA). Navedeni psihološki mehanizmi dovode do promicanja subjektivne dobrobiti slobodnim vremenom u globalnu subjektivnu dobrobit kroz teoriju odozdo prema gore (Newman i sur., 2013). Prikaz teorije odozdo prema gore sugerira da je poboljšanje zadovoljstva slobodnim vremenom važno za poboljšanje ukupne subjektivne dobrobiti. Podržavajući ovo predviđanje, nedavna meta-analiza eksperimentalnih studija pokazala je da intervencije usmjerene na kvalitetu doživljaja u slobodno vrijeme poboljšavaju subjektivnu dobrobit, pružajući daljnju podršku mehanizmima odozdo prema gore primijenjenim na slobodno vrijeme (Kuykendall i sur., 2015).

S treće strane, prema Teoriji aktivnosti, veće frekvencije sudjelovanja i intimnije aktivnosti povezane su s višim razinama subjektivne dobrobiti (Rodríguez i sur., 2008). Prethodne studije pokazale su pozitivan odnos između sudjelovanja u fizičkim aktivnostima u slobodno vrijeme i subjektivne dobrobiti (Leung i Lee, 2005) te zdravstvene kvalitete života (Wendel-Vos i sur., 2004). Rezultati Lloydove i Auldove studije (2002) podržavaju pozitivnu vezu između društvenih aktivnosti (npr. učestalost posjećivanja prijatelja, izlazak s

prijateljima) i subjektivne dobrobiti. Osim toga, Robinson i Martin (2008) pokazali su da su ljudi koji su sretni aktivniji u većini društvenih aktivnosti. Ipak, pravi odnosi vjerojatno su složeniji. Naime, prema Teoriji osnovnih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2000), zadovoljenje potreba dovodi do viših razina subjektivne dobrobiti. Tinsley i Eldredge (1995) usredotočili su se na pronalaženje slobodnih aktivnosti koje su povezane sa zadovoljenjem potreba budući da zadovoljenje potreba kroz slobodne aktivnosti ima povoljan učinak na subjektivnu dobrobit i zdravlje ljudi (Brajša-Žganec i sur., 2011). Rodríguez i sur. (2008) pronašli su podršku za obje teorije te su utvrdili pozitivnu korelaciju između slobodnog vremena i subjektivne dobrobiti. Točnije, što su pojedinci više sudjelovali u određenoj aktivnosti i percipirali da su im potrebe zadovoljene, to su izvještavali o većoj subjektivnoj dobrobiti (Brajša-Žganec i sur., 2011). Međutim, prema Iwasakiju (2007) još uvijek nije razvijeno jasno i sustavno razumijevanje kako slobodno vrijeme poboljšava kvalitetu života i stoga drži da je potrebno provesti više istraživanja u ovom području.

Postoje i različiti indirektni načini na koje aktivnosti mogu imati efekt na subjektivnu dobrobit. Na primjer, među zaposlenim pojedincima sudjelovanje u slobodnim aktivnostima moglo bi biti sredstvo za suočavanje sa stresom na poslu (Trenberth i Dewe, 2002), dok bi starijim osobama sudjelovanje u slobodnim aktivnostima moglo pružiti prilike za društvene interakcije (Auld i Case, 1997; Tinsley i sur., 2002) koje bi mogle poboljšati njihovu kvalitetu života (Kemperman i Timmermans, 2008). Dakle, osim što izravno utječe na dobrobit, slobodno vrijeme isto tako može neizravno utjecati na dobrobit putem mehanizama odozdo prema gore utječući na zadovoljstvo drugim domenama (npr. zadovoljstvo poslom, zadovoljstvo obitelji). Nekoliko studija koje su ispitivale ovaj mehanizam pružile su početnu potporu za određene vrste angažmana u slobodno vrijeme. Na primjer, u kratkoročnoj (dvojtjednoj) longitudinalnoj studiji kanadskih sveučilišnih zaposlenika, Hecht i Boies (2009) otkrili su da je volontiranje (ali ne i sportske aktivnosti ili članstvo u neradnim organizacijama) povezano s povećanim zadovoljstvom poslom, karijerom i životom. Trinaestogodišnja longitudinalna studija također je ispitala kako iskustva iz slobodnog vremena utječu na zadovoljstvo u braku. Crawford i suradnici (1991) ispitali su efekt obrazaca bračnog slobodnog vremena na zadovoljstvo u braku, kao i efekt zadovoljstva u braku na obrasce bračnog slobodnog vremena te su pronašli potporu za dvosmjernu vezu. Odnosno, nekvalitetni obrasci slobodnog vremena (tj. bavljenje slobodnim aktivnostima u kojima je muž uživao, ali žena ne) utjecali su na zadovoljstvo u braku te su bili pod njegovim utjecajem. Istraživanjem Kuykendalla i suradnika (2018) utvrđeno je da sudjelovanje u slobodnim aktivnostima može utjecati na kvalitetu nečijeg radnog i obiteljskog iskustva, iako

učinci mogu ovisiti o određenim značajkama slobodnih aktivnosti (npr. vrsta aktivnosti, uživanje u aktivnosti).

Unatoč najčešće navedenim pozitivnim efektima slobodnoga vremena na subjektivnu dobrobit, treba napomenuti da istraživanja pokazuju da je moguće imati previše slobodnoga vremena, tj. da previše slobodnog vremena može imati negativne efekte na subjektivnu dobrobit. Slobodno vrijeme je količina vremena koju netko potroši na aktivnosti koje su ugodne ili same po sebi nagrađujuće (tj. aktivnosti kojima se osoba želi baviti) te se, na prvi pogled, ne čini da bi previše slobodnog vremena moglo negativno utjecati na subjektivnu dobrobit. No, u skladu s aristotelovskim zalaganjem protiv prekomjernosti, kao i sve više dokaza za to da nije dobro imati „previše bilo koje dobre stvari“ (Grant i Schwartz, 2011), Sharif i suradnici (2021) pokazali su da se prekomjerna količina slobodnog vremena može povezati s nižim razinama subjektivne dobrobiti. Otkrili su da nedostatak slobodnog vremena rezultira većim stresom i nižom subjektivnom dobrobiti. Iako je premalo slobodnog vremena loše, također su otkrili da više slobodnog vremena nije uvijek bolje. Takav negativan efekt slobodnog vremena na subjektivnu dobrobit opažen je ponajprije kod neproduktivnog trošenja slobodnog vremena. Rezultati stoga upućuju na to da previše slobodnog vremena potkopava osjećaj produktivnosti i svrhe, čime su općenito ljudi manje zadovoljni. Može doći i do fenomena u kojem prekomjeran pristup određenoj aktivnosti u kojoj osoba uživa dovodi do toga da osoba u njoj sve manje uživa. Na primjer, unatoč tome što je druženje među najugodnijim načinima provođenja vremena, pokazalo se da prekomjerno vrijeme provedeno u društvenim aktivnostima ima sve manje pozitivnog efekta na subjektivnu dobrobit (Kushlev i sur., 2018). Dakle, trošenjem previše vremena jednostavno radeći ono što netko želi, može se izgubiti pozitivan efekt na subjektivnu dobrobit (Sharif i sur., 2021).

Iako bi imalo smisla nastaviti s prikazom odnosa različitih slobodnih aktivnosti sa zadovoljenjem osnovnih psiholoških potreba, takvi radovi nisu zapaženi u postojećoj literaturi u području. Preciznije, iako postoje radovi koji koreliraju opću tjelesnu aktivnost sa zadovoljenjem triju psiholoških potreba (npr. Gunnell i sur., 2011), pri čemu se više tjelesne aktivnosti kod oboljelih od osteoporoze pokazalo povezanim s većom kompetentnošću, ali ne i autonomijom i povezanošću, nedostaju radovi koji u obzir uzimaju širi spektar mogućih slobodnih aktivnosti. Drugim riječima, temeljem dostupne literature nije moguće doći do zaključka o odnosu različitih tipova slobodnih aktivnosti i osnovnih psiholoških potreba.

1.11. Slobodne aktivnosti i sociodemografske varijable

Dio istraživača usmjerio se i na odnos između sociodemografskih varijabli i sudjelovanja u slobodnim aktivnostima. Brajša-Žganec i suradnice (2011) temeljem velikog hrvatskog uzorka utvrdile su da muškarci više vremena provode u društvenim aktivnostima i izlascima od žena, kao i da mlađe osobe više izlaze od starijih. S druge strane, žene su češće od muškaraca sudjelovale u aktivnostima povezanim s kulturom i aktivnostima vezanim uz obitelj. Dodatno, i mlađi sudionici češće su od starijih sudjelovali u tim aktivnostima. S druge strane, Pressman i suradnici (2009) na američkom uzorku odraslih nisu utvrdili povezanost dobi s upuštanjem u slobodne aktivnosti, dok su se žene češće od muškaraca upuštale u sve slobodne aktivnosti izuzev sporta. Florindo i suradnici (2009) na brazilskom su uzorku odraslih utvrdili da se žene manje od muškaraca upuštaju u slobodne aktivnosti, te da je odnos upuštanja u slobodne aktivnosti i dobi slab, uz razlike vidljive tek ako se usporedi najmlađa dobna skupina obuhvaćena istraživanjem (u dobi od 18-29 godina) sa najstarijom (u dobi 60-65 godina).

Sve zajedno, čini se da se upuštanje u različite aktivnosti na bitan način razlikuje s obzirom na spol i dob sudionika, ali i s obzirom na to u kojoj kulturi sudionik živi. Ipak, u obzir valja uzeti i velike razlike u metodološkom pristupu istraživanju opažene kod triju opisanih radova: uz razlike u kulturi, u obzir valja uzeti i razlike u formiranju konačnih rezultata, kao i razlike u odabiru aktivnosti koje su uključene kao operacionalizacija sudjelovanja u slobodnim aktivnostima. Sve zajedno, opažena nedosljednost u rezultatima ističe važnost daljnjeg proučavanja ove teme s ciljem dolaska do jednoznačnijih odgovora.

1.12. Aktualno istraživanje

Ako u obzir uzmemo svu do sad prikazanu argumentaciju, čini se da bi odnos broja slobodnih aktivnosti i vremena provedenog baveći se njima sa subjektivnom dobrobiti mogao varirati ovisno o tome o kojim se slobodnim aktivnostima radi, kao i to da bi se različiti ljudi iz različitih razloga mogli upuštati u različite aktivnosti – odnosno, da različiti ljudi različitim aktivnostima zadovoljavaju različite potrebe. Iako prethodna izjava zvuči uvjerljivo, do provedbe ovog istraživanja ona nije bila u potpunosti empirijski provjerena. Uvažavajući u obzir kulturalne razlike koje se mogu nalaziti u pozadini zabilježenih nedosljednosti, ovim se istraživanjem nastoje pružiti detaljniji odgovori na pitanje o međudodnosima subjektivne

dobrobiti, slobodnih aktivnosti i motivacije za sudjelovanje u tim aktivnostima te sociodemografskih čimbenika dobi i spola koji su se u ranijim istraživanjima pokazali važnima u kontekstu svih istraživanih varijabli (Antunes i sur., 2020; Brajša-Žganec i sur., 2011; Dysvik i sur., 2013; Florindo i sur., 2009; LeFebvre i Huta, 2020; Pressman i sur., 2009; Unanue i sur., 2017). Stoga ovo istraživanje pruža više jedinstvenih doprinosa. Prvo, usvajanjem složenije konceptualizacije slobodnih aktivnosti po uzoru na Brajšu-Žganec i suradnice (2011), ovo je istraživanje u trenutku osmišljavanja ovog rada predstavljalo jedinu provjeru njihovih rezultata. Drugo, uključivanje tipa motivacije za sudjelovanje u određenim aktivnostima i razine zadovoljenosti psiholoških potreba omogućuje dodatan uvid u odnose slobodnih aktivnosti i različitih odrednica i aspekata subjektivne dobrobiti. Treće, kako bismo pružili detaljniji uvid u međudnose istraživanih varijabli kod sudionika iz različitih dobnih skupina, korištena je dobná kategorizacija koju je predložila Knežević (2018). Prema toj kategorizaciji, sudionici su s obzirom na dob grupirani u tri kategorije: odraslost u nastanku (18-25), mlada odraslost (26-40) te srednja i zrela odraslost (41+). Odraslost u nastanku (18-25, Arnett, 2000) nije proučavana u ranijim istraživanjima, što uz uvid u međudnose za svaku od razvojnih faza predstavlja dodatan jedinstveni doprinos ovog istraživanja.

2. PROBLEMI RADA I HIPOTEZE

2.1. Problemi rada

Iz svega navedenog proizašla su dva glavna problema ovog rada:

P1 - Ispitati odnos motivacije za slobodne aktivnosti, razine zadovoljenja psiholoških potreba, subjektivne dobrobiti i spola kod različitih dobnih skupina ispitanika.

P2 - Ispitati međudnos motivacije za slobodne aktivnosti, zadovoljenja psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti s obzirom na učestalost prakticiranja slobodnih aktivnosti te tipologiju primarnih slobodnih aktivnosti na cijelom uzorku i kod različitih dobnih skupina sudionika.

2.2 Hipoteze

H1.1.: Spol neće imati značajnu ulogu u predviđanju zadovoljstva životom, osim u kasnijim životnim fazama gdje će muškarci biti zadovoljniji životom od žena. U kontekstu pozitivnog afekta, razlike između muškaraca i žena nisu očekivane. S druge strane, za negativan afekt

očekuje se značajan efekt spola: žene izvještavaju o doživljavanju više negativnog afekta od muškaraca u svim istraživanim razvojnim razdobljima.

H1.2.: Sudionici čije su osnovne psihološke potrebe u većoj mjeri zadovoljene izvještavat će o većim razinama zadovoljstva životom i pozitivnog afekta, a nižim razinama negativnog afekta u svim dobnim skupinama. Za kognitivnu dimenziju subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom) važnija je razina zadovoljenja potrebe za kompetencijom, a u manjoj mjeri razina zadovoljenja potrebe za autonomijom. Za afektivnu dimenziju subjektivne dobrobiti (pozitivni i negativni afekt) važnija je razina zadovoljenja potrebe za pripadanjem, a u manjoj mjeri razina zadovoljenja potrebe za kompetencijom. U svim dobnim skupinama sudionika očekivali smo utvrditi ovakve odnose.

H1.3.: Općenito, sudionici koji izražavaju više razine motivacije za slobodne aktivnosti izvještavat će i o većoj subjektivnoj dobrobiti. Kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti bit će snažnije povezana s eudamonističkom motivacijom nego hedonističkom, dok se za afektivnu komponentu očekuje obratno. S obzirom na nepostojanje ranije literature usmjerene na odnose motivacije za sudjelovanjem u slobodnim aktivnostima i subjektivne dobrobiti kod sudionika iz različitih dobnih skupina, specifične hipoteze za te razlike nisu formirane.

H2: Različite kategorije slobodnih aktivnosti različito će doprinositi motivacijama za slobodne aktivnosti, zadovoljenju psiholoških potreba i subjektivnoj dobrobiti. Aktivno provedeno slobodno vrijeme pri tome je značajno povezano sa subjektivnom dobrobiti za sve dobne skupine, dok bavljenje hobijima doprinosi povećanju subjektivne dobrobiti kod ispitanika u srednjoj odrasloj dobi. Povećanje frekvencije slobodnih aktivnosti također značajno doprinosi povećanju subjektivne dobrobiti. Sudjelovanje u svim kategorijama slobodnih aktivnosti značajno je povezano sa zadovoljenjem potreba za kompetentnošću i potrebe za povezanošću.

3. METODA

3.1. Ispitanici

U istraživanju provedenom u periodu od 23.05.2022. do 02.06..2022. sudjelovalo je 613 sudionika od čega su 2 sudionika isključena iz analize jer nisu pružili primjeren odgovor na pitanje o spolu temeljem čega je procijenjeno da nisu ozbiljno ispunjavali upitnike.

U uzorku je 98 sudionika muškog, a 513 sudionika ženskog spola ($M = 29.07$, $SD = 9.86$). Korištena je dobna kategorizacija koju je predložila Knežević (2018). Prema toj kategorizaciji, sudionici su s obzirom na dob grupirani u tri kategorije: odraslost u nastanku (18-25), mlada odraslost (26-40) te srednja i zrela odraslost (41+). Najviše sudionika, njih 310 nalazi se u dobnoj skupini odraslih u nastajanju ($M = 22.55$, $SD = 1.79$), 219 sudionika nalazi se u dobnoj skupini mladih odraslih ($M = 31.11$, $SD = 4.47$) dok je njih 75 u skupini srednjih i zrelih odraslih ($M = 50.53$, $SD = 7.71$).

3.2. Instrumentarij

Online istraživanje sastojalo se od osam dijelova: pitanja o sociodemografskim podacima, skale osnovnih psiholoških potreba, skale zadovoljstva životom, skale pozitivnog i negativnog afekta, upitnika motivacije za aktivnosti, skale slobodnih aktivnosti te indikatora primarne slobodne aktivnosti.

3.2.1. Skala osnovnih psiholoških potreba (BPNS; Deci i Ryan, 2000)

Skala osnovnih psiholoških potreba sastoji se od 21 čestice koje ispituju zadovoljenje tri osnovne psihološke potrebe: autonomija, kompetentnost i povezanost. Ispitanik odgovara na skali Likertovog tipa od 7 stupnjeva (1 – uopće se ne slažem do 7 – u potpunosti se slažem). Hrvatski prijevod skale ima zadovoljavajuću pouzdanost (Bratko i Sabol, 2006): za autonomiju $\alpha = .73$, za kompetentnost $\alpha = .71$ i za povezanost $\alpha = .74$. U ovom istraživanju, pouzdanost za autonomiju iznosila je $\alpha = .73$, za kompetentnost $\alpha = .66$, a za povezanost $\alpha = .76$.

3.2.2. Skala zadovoljstva životom (SWLS; Diener i sur., 1985)

Skala zadovoljstva životom ispituje kognitivni aspekt subjektivne dobrobiti. Sastoji se od pet čestica, a zadatak ispitanika je na Likertovoj skali od sedam stupnjeva (1 – uopće se ne slažem do 7 – u potpunosti se slažem) označiti koliko se slažu s pojedinom tvrdnjom. Hrvatski prijevod skale ima zadovoljavajuću pouzdanost od .74 (Anić i Tončić, 2013), što se potvrdilo i u ovom istraživanju ($\alpha = .90$).

3.2.3. Skala pozitivnog i negativnog afekta (PANAS; Watson i sur., 1988)

Skala pozitivnog i negativnog afekta ispituje pozitivan i negativan afekt, a koristi se kao mjera afektivne komponente subjektivne dobrobiti. Primjenjeni kratki boli skale sadrži

20 čestica kojima se opisuju različita afektivna stanja, po 10 za pozitivna i negativna. Odgovori se daju na skali Likertova tipa od 5 stupnjeva (1- uopće ne do 5 – izrazito). U istraživanjima (npr. Anić i Tončić, 2013) u kojima je korišten prijevod skale na hrvatski jezik, dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost (Cronbach alfa za pozitivan afekt je .86, a za negativan .89). Pouzdanosti pozitivnog afekta ($\alpha = .91$) i negativnog afekta ($\alpha = .90$) u ovom su se istraživanju pokazale primjerenima.

3.2.4. Motivacija za aktivnosti (HEMA-R; Huta i Ryan 2010)

Skala kojom je ispitana motivacija za aktivnost sastoji se od 11 čestica kojima se mjeri eudamonijska i hedonička motivacija za slobodne aktivnosti. Zadatak ispitanika je da za odabranu aktivnost (primarnu slobodnu aktivnost) procijene u kojoj mjeri joj pristupaju iz ponuđenih razloga. U prvotnoj verziji skale 5 pitanja mjere hedoničku motivaciju, a 5 eudamonijsku, dok je u sljedećoj verziji dodano još jedno pitanje za eudamonijske motive. U istraživanju u kojem je korišten hrvatski prijevod skale s 8 pitanja (Anić, 2014), obje su subskele imale zadovoljavajuću pouzdanost (Cronbach alfa za eudamonijske motive iznosio je .87, a za hedoničke .85). U ovom istraživanju biti će korišten hrvatski prijevod novije verzije skale Anić (2016). Koeficijenti pouzdanosti izračunati u ovom istraživanju ($\alpha = .91$ za eudamonijsku motivaciju i $\alpha = .93$ za hedoničku motivaciju) bili su primjereni.

3.2.5. Skala slobodnih aktivnosti (Leisure Activities Scale; Brajša-Žganec i sur., 2011)

Skala slobodnih aktivnosti mjeri učestalost sudjelovanja u 15 aktivnosti tijekom slobodnog vremena na skali od 1 ("nikad") do 8 ("svaki dan"). Odabrane aktivnosti su one koje su učestale u hrvatskoj kulturi te pokrivaju većinu aktivnosti spomenutih u ranijim istraživanjima. Aktivnosti se grupiraju u tri faktora: aktivna socijalizacija i izlaženje (4 čestice: bavljenje sportom, odlaženje u kafiće, klubove ili gostionice, pohađanje sportskih događaja i odlaženje u restorane), posjećivanje kulturnih događaja (7 čestica: posjećivanje izložbi, odlaženje u kino, kazalište, na koncerte i izlete, čitanje knjiga i bavljenje hobijem) te obiteljske i kućne aktivnosti (4 čestice: posjećivanje prijatelja ili rođaka, obilaženje trgovina ili shopping centara, odlaženje u crkvu i gledanje televizije).

3.2.6. Indikator primarne slobodne aktivnosti

Indikator primarne slobodne aktivnosti sastoji se od jednog pitanja otvorenog tipa, pri čemu se od ispitanika traži da navedu primarnu slobodnu aktivnost, odnosno aktivnost kojom

se bave 2 ili više puta tjedno, uvijek u određeno vrijeme.

3.2.7. Sociodemografski podaci

Pitanja vezana uz sociodemografske podatke obuhvaćala su informacije o spolu, dobi, fakultetu kojeg osoba pohađa i godini studija, trenutnom radnom statusu te samoprocijenjenom socioekonomskom statusu.

3.3. Postupak

Prije pripreme upitnika zatražena je dozvola autora za korištenje prethodno navedenih skala, a po primitku svih dopuštenja, formirano je online istraživanje korištenjem platforme Google Obrasci.

Poziv za sudjelovanje i poveznica za istraživanje poslane su sudionicima metodom „snježne grude“ putem društvenih mreža (Facebook, Instagram i LinkedIn), a pri tome se zamolilo i poznanike da sudjeluju u istraživanju, kao i da link prosljede poznanicima i prijateljima. Uz to, poziv za sudjelovanje u istraživanju s poveznicom upućen je i slanjem na adrese elektroničke pošte studenata. Za ispunjavanje cijelog upitnika bilo je potrebno izdvojiti 5 - 10 minuta. Sudionicima je u početnoj uputi objašnjeno da se istraživanje provodi u svrhu izrade diplomskog rada, predstavljen je autor rada i mentor te pripadna obrazovna ustanova. Naglašeno je da je sudjelovanje dobrovoljno, povjerljivo, anonimno, da će se prikupljeni podaci analizirati isključivo na grupnoj razini u istraživačke svrhe te sudionik ima mogućnost odustati u bilo kojem trenutku. Sudionici su zamoljeni da što iskrenije odgovaraju na pitanja. Također je naveden kontakt na koji se mogu javiti u slučaju pitanja, komentara ili želje za zaprimanjem povratnih informacija o rezultatima istraživanja. Pristajanje na uvjete, potvrdu da razumiju pročitan tekst te želju za sudjelovanjem u istraživanju sudionici su potvrdili klikom na opciju „Dalje“ nakon čega su prikazana pitanja upitnika.

Nakon uputa, sudionici su redom ispunjavali Skalu zadovoljstva životom, Skalu osnovnih psiholoških potreba, Skalu pozitivnog i negativnog afekta, Upitnik motivacije za aktivnosti, Skalu slobodnih aktivnosti te Indikator primarne slobodne aktivnosti, a za kraj su ispunjavali sociodemografska pitanja.

4. REZULTATI

Prikupljeni podaci obrađeni su u IBM SPSS (22.0) programskom paketu. Prikaz rezultata počinje kratkim opisom ključnih varijabli. Nakon toga, prikazane su analize prema postavljenim hipotezama.

4.1. Deskriptivni podaci

Prije provedbe postupaka inferencijalne statistike radi provjere postavljenih hipoteza, usmjerili smo pažnju na deskriptivne podatke ključnih varijabli, sažeto prikazane u Tablici 1.

Tablica 1. *Deskriptivni podaci ključnih varijabli u ovom istraživanju izračunati na cijelom uzorku (N = 611)*

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>Simetričnost / SE</i>
zadovoljstvo životom	4.55	1.42	1.20	7.00	-4.67
pozitivni afekt	3.45	0.79	1.20	5.00	-3.06
negativni afekt	2.31	0.80	1.00	4.80	6.28
eudamonistička motivacija	5.82	1.30	1.00	7.00	-7.29
hedonistička motivacija	5.05	1.63	1.00	7.00	-14.60
potreba za kompetentnošću	4.82	1.05	1.83	7.00	-0.14
potreba za autonomijom	5.00	1.06	1.29	7.00	-3.87
potreba za povezanošću	5.41	0.99	1.63	7.00	-6.35
sudjelovanje u kulturnim događajima	3.32	1.14	1.00	8.00	3.99
sudjelovanje u aktivnoj socijalizaciji	3.41	1.35	1.00	8.00	4.40
sudjelovanje u obiteljskim aktivnostima	4.11	1.36	1.25	8.00	1.02

Napomena: SE – standardna pogreška indeksa simetričnosti

Općenito, rezultati u Tablici 1 pokazuju da su sudionici bili osrednje zadovoljni životom te da su doživljavali više ugodnih nego neugodnih emocija. Usporedba prosjeka s teorijskim minimumom i maksimumom pokazuje da su sudionici u prosjeku bili i eudamonistički i hedonistički motivirani za omiljene aktivnosti, što se također vidi iz jasne negativne asimetrije raspodjele rezultata. Uz to, sudionici su u visokoj mjeri imali zadovoljenu potrebu za povezanošću, a nešto manje potrebe za autonomijom i kompetentnošću, iako su u prosjeku i one bile u zamjetnoj mjeri zadovoljene. Što se sudjelovanja u aktivnostima tiče, vidljivo je da su sudionici glede sudjelovanja u kulturnim događajima i aktivnoj socijalizaciji u prosjeku ostvarivali rezultate ispod središnje točke

skale, što znači da u prosjeku nisu često sudjelovali u ponuđenim aktivnostima vezanim uz kulturne događaje i aktivnu socijalizaciju i izlaske. S obzirom na to da podaci ukazuju na značajnu asimetriju, obratit će se pažnja na to prilikom obrade i interpretacije rezultata. Nakon ovog sažetog opisa, provedeni su inferencijalni testovi koje prikazujemo u nadolazećim potpoglavljima.

4.2. Motivacija za slobodne aktivnosti, zadovoljenost osnovnih psiholoških potreba te subjektivna dobrobit s obzirom na dob i spol sudionika

U kontekstu razvojne teorije koja je jedna od polazišnih točaka ovoga rada, ispitanici su prema dobi podijeljeni u tri kategorije: odraslost u nastajanju (N=310), mlada odraslost (N=219) te srednja i zrela odraslost (N=75). Provedene su hijerarhijske regresijske analize, odvojeno po dobnim skupinama, kojima je provjereno može li se na temelju spola, zadovoljenosti psiholoških potreba i motivacije predvidjeti subjektivna dobrobiti (zadovoljstvo životom, pozitivan i negativan afekt). Prije regresijskih analiza provedena je analiza korelacija te je provjereno postoji li kolinearnost. Niti u jednoj analizi nije ustanovljeno postojanje kolinearnosti veće od dopuštenog prema kriteriju navedenom u Gareth i sur. (2013), također posebno za svaku dobnu skupinu, a rezultati su prikazani odvojeno u tablicama koje prethode odgovarajućoj regresijskoj analizi.

Tablica 2. *Matrica korelacija spola, psiholoških potreba i motivacije sa aspektima subjektivne dobrobiti kod sudionika skupine „Odraslost u nastajanju“ (N=310)*

		1	2	3	4	5	6	7	8
Potrebe	1. spol	-							
	2. kompetentnost	-.10	-						
	3. autonomija	-.02	.64**	-					
	4. povezanost	.05	.48**	.62**	-				
Motivacija	5. hedonistička	.06	.13*	.18**	.18**	-			
	6. eudamonistička	-.09	.30**	.26**	.20**	.48**	-		
Subjektivna dobrobit	7. zadovoljstvo životom	.01	.59**	.63**	.53**	.16**	.32**	-	
	8. pozitivan afekt	-.08	.66**	.58**	.48**	.22**	.41**	.63**	-
	9. negativan afekt	.23**	-.51**	-.53**	-.30**	.00	-.17	-.38**	-.42**

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Iz matrice korelacija prikazanih u tablici 2 vidljivo je da korelacije idu u očekivanom smjeru: zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba pozitivno je povezano sa obje motivacije za slobodne aktivnosti, pri čemu su te korelacije niske te sa zadovoljstvom životom i pozitivnim afektom, a ove su korelacije umjerene do visoke. Negativan afekt, očekivano, negativno je povezan i sa motivacijama i sa zadovoljenjem psiholoških potreba. Spol je značajno povezan samo sa negativnim afektom, odnosno sudionici doživljavaju manje negativnog afekta od sudionica.

Prije provedenih regresijskih analiza, provjerene su distribucije reziduala, pri čemu nisu zabilježena značajna odstupanja od normalne distribucije te je zaključeno kako je opravdano provesti regresijske analize koje slijede.

U tablici 3 su prikazane tri hijerarhijske regresijske analize, po jedna za svaku komponentu subjektivne dobrobiti postavljenu kao kriterij. Analize su, kao i gornje korelacije, provedene na najmlađoj dobnoj skupini, odraslosti u nastajanju.

Tablica 3. *Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobne skupine „Odraslost u nastajanju“ (N=310)*

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			Negativan afekt			
		β	r	sr	B	r	sr	B	r	sr	
1. korak	spol	.10	.10	.10	-.08	-.08	-.08	.23**	.23	.23	
		$R=.01$			$R=.08$			$R=.23$			
		$R^2 = .00$			$R^2 = .01$			$R^2 = .05$			
		$F(1,308) = 0.03$			$F(1,308) = 2.02$			$F(1,308) = 17.07**$			
2. korak	spol	.04	.01	.04	-.04	-.08	-.04	.19**	.23	.19	
	Potrebe	kompetentnost	.30**	.59	.23	.47**	.66	.36	-.28**	-.51	-.21
		autonomija	.32**	.63	.22	.20**	.58	.14	-.39**	-.53	-.27
		povezanost	.18**	.53	.14	.12*	.48	.10	.06	-.30	.05
		$R=.69$			$R=.70$			$R=.61$			
		$R^2 = .48$			$R^2 = .49$			$R^2 = .37$			
		$F(4,305) = 65.94**$			$F(4,305) = 73.76**$			$F(4,305) = 45.38**$			
		$\Delta R^2=.48**$			$\Delta R^2=.48**$			$\Delta R^2=.32**$			
3. korak	spol	.05	.01	.05	-.02	-.08	-.02	.18**	.23	.18	
	Potrebe	kompetentnost	.27**	.59	.20	.43**	.66	.32	-.27**	-.51	-.20
		autonomija	.32**	.63	.22	.18**	.58	.12	-.40**	-.53	-.27
		povezanost	.18**	.53	.14	.11*	.48	.09	.05	-.30	.04
	Motivacija	hedonistička	-.04	.16	-.03	.01	.22	.01	.10	.00	.09
		eudamonistička	.14**	.32	.12	.21**	.41	.18	-.03	-.17	-.02

$R=.70$	$R=.73$	$R=.62$
$R^2 = .49$	$R^2 = .53$	$R^2 = .38$
$F(6,303) = 48.38^{**}$	$F(6,303) = 57.52^{**}$	$F(6,303) = 31.09^{**}$
$\Delta R^2=.01^*$	$\Delta R^2=.04^{**}$	$\Delta R^2=.01$

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Za prognozu zadovoljstva životom uloga spola, dodana u prvom koraku analize nije važna, a u drugom koraku kao važne pokazale su se sve tri psihološke potrebe, od kojih povezanost ima nešto niži doprinos od preostale dvije. U trećem koraku, uz sve tri psihološke potrebe značajnim prediktorom pokazala se i eudamonistička motivacija. Testiranim modelom objašnjeno je ukupno 49% varijance zadovoljstva životom, od čega 48% u drugom koraku, dakle dodavanjem psiholoških potreba, a svega 1% dodavanjem motivacija.

Pri objašnjenju pozitivnog afekta ponovno je ustanovljeno da spol nema značajnu ulogu, a dodavanjem psiholoških potreba u drugom koraku objašnjeno je značajnih 49% varijance. Sve potrebe su značajni prediktori, pri čemu najveći doprinos ima kompetentnost, a najmanji povezanost. Dodavanjem motivacija u trećem koraku dodatno je objašnjeno 4% varijance, što ukupno čini 53%, a kao značajni prediktori pokazale su se sve psihološke potrebe te eudamonistička motivacija.

U trećoj analizi ustanovljena je značajna uloga spola pri objašnjenju negativnog afekta (5% objašnjenje varijance), pri čemu se može vidjeti da žene doživljavaju značajno više negativnog afekta. U drugom koraku, dodavanjem psiholoških potreba objašnjeno je dodatnih 32% varijance, a uz spol, značajni prediktori su potreba za kompetentnošću i potreba za autonomijom, koje su negativno povezane s kriterijem. Konačno, u trećem koraku dodane su i dvije motivacije, čime je ukupno objašnjeno 38% varijance negativnog afekta. Motivacije nisu značajno doprinijele objašnjenju negativnog afekta, čime su u konačnom modelu značajni prediktori spol, potreba za kompetentnošću i autonomijom. Važno je naglasiti, da kao i u prethodnom koraku, potrebe imaju negativan odnos s kriterijem, odnosno sudionici koji bolje zadovoljavaju svoje potrebe doživljavaju manje negativnog afekta.

Sljedeći dio analiza bavio se odnosom spola, psiholoških potreba i motivacija sa zadovoljstvom životom, pozitivnim i negativnim afektom. U tablici 4 prikazane su korelacije ispitivanih konstrukata, a u tablici 5 hijerarhijske regresijske analize.

Tablica 4. *Matrica korelacija spola, psiholoških potreba i motivacije sa aspektima subjektivne dobrobiti kod sudionika skupine „Mlada odraslost“ (N=219)*

		1	2	3	4	5	6	7	8
Potrebe	1. spol	-							
	2. kompetentnost	.01	-						
	3. autonomija	.12	.63**	-					
	4. povezanost	.08	.41**	.63**	-				
Motivacija	5. hedonistička	.08	.20**	.28**	.32**	-			
	6. eudamonistička	-.04	.32**	.24**	.27**	.55**	-		
Subjektivna dobrobit	7. zadovoljstvo životom	.07	.45**	.48**	.43**	.40**	.35**	-	
	8. pozitivan afekt	.05	.58**	.48**	.42**	.39**	.44**	.57**	-
	9. negativan afekt	-.01	-.53**	-.50**	-.17*	-.03	-.11	-.36**	-.33**

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Iz tablice korelacija (tablica 4) ponovno vidimo da i u dobnoj skupini mladih odraslih sudionika korelacije idu u očekivanom smjeru: pozitivan afekt i zadovoljstvo životom u pozitivnoj su korelaciji s osnovnih psihološkim potrebama i sa obje motivacije, dok je negativan afekt u negativnim korelacijama sa psihološkim potrebama, dok s motivacijama ne korelira značajno. Spol nije povezan ni sa jednim od mjerenih konstrukata, za razliku od prethodne dobne skupine, sudionika na pragu odraslosti, gdje je ustanovljena negativna korelacija spola i negativnog afekta.

Tablica 5. Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobne skupine „Mlada odraslost“ (N=219)

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			Negativan afekt		
		β	r	sr	β	r	sr	B	r	sr
1. korak	spol	.07	.07	.07	.05	.05	.05	-.01	-.01	-.01
		$R=.07$ $R^2 = .01$ $F(1,217) = 1.21$			$R=.05$ $R^2 = .00$ $F(1,217) = 0.58$			$R=.01$ $R^2 = .00$ $F(1,217) = 0.02$		
2. korak	spol	.03	.07	.03	.05	.02	.05	.03	-.01	.02
Potrebe	kompetentnost	.25**	.46	.20	.46**	.58	.35	-.36**	-.53	-.28
	autonomija	.18*	.48	.12	.07	.48	.04	-.44**	-.50	-.28
	povezanost	.21**	.43	.16	.19**	.42	.15	-.26**	-.17	.20
		$R=.54$ $R^2 = .30$ $F(4,214) = 22.41**$ $\Delta R^2=.29$			$R=.61$ $R^2 = .38$ $F(4,214) = 32.20**$ $\Delta R^2=.37$			$R=.60$ $R^2 = .36$ $F(4,214) = 30.72**$ $\Delta R^2=.36$		
3. korak	spol	.03	.07	.03	.02	.05	.02	.02	-.01	.02
Potrebe	kompetentnost	.22**	.46	.17	.40**	.58	.30	-.37**	-.53	-.28
	autonomija	.17**	.48	.11	.06	.48	.04	-.44**	-.50	-.29
	povezanost	.14	.43	.11	.12	.42	.09	.23**	-.17	.18
Motivacija	hedonistička	.22**	.40	.17	.16*	.39	.13	.08	-.03	.07
	eudamonistička	.08	.35	.06	.18**	.44	.15	.01	-.11	.01
		$R=.60$ $R^2 = .36$ $F(6,212) = 19.57**$ $\Delta R^2=.06$			$R=.67$ $R^2 = .45$ $F(6,212) = 29.16**$ $\Delta R^2=.08$			$R=.61$ $R^2 = .37$ $F(6,212) = 20.94**$ $\Delta R^2=.01$		

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

U drugom setu hijerarhijskih regresijskih analiza provjeren je doprinos spola, psiholoških potreba i motivacija u objašnjenju komponenti subjektivne dobrobiti na skupini mladih odraslih.

U ovoj dobnoj kategoriji spol nije značajan prediktor niti jedne komponente subjektivne dobrobiti, dok je kod mlađih ispitanika (odraslost u nastajanju) spol bio značajan za objašnjenje negativnog afekta.

Za objašnjenje zadovoljstva životom važne su psihološke potrebe, koje u drugom koraku (nakon spola koji je uvršten u prvom koraku) objašnjavaju dodatnih 29% varijance, što ukupno čini 30% objašnjene varijance. Dodavanjem motivacija u trećem koraku objašnjeno je još 6% varijance, što je ukupno 36% objašnjene varijance. Značajni prediktori u finalnom modelu su potrebe za kompetentnošću i autonomijom te hedonistički motivacija.

Potreba za povezanošću nakon uvrštavanja motivacija nema značajnu ulogu u prognozi zadovoljstva životom.

Za prognozu pozitivnog afekta u drugom koraku, nakon spola, uvrštene su psihološke potrebe, koje su objasnile 38% varijance, odnosno 37% više nego što je to bilo objašnjeno u prvom koraku kada je u modelu bio samo spol. Značajnima su se pokazale kompetentnost i povezanost, od kojih u trećem koraku, nakon uvrštavanja motivacija značajnom ostaje samo kompetentnost. Uz nju, značajan je i doprinos eudamonističke motivacije čime je u konačnom modelu objašnjeno dodatnih 8% varijance, što čini ukupno 45% objašnjene varijance pozitivnog afekta.

Trećom analizom ispitana je uloga spola, potreba i motivacija u objašnjenju negativnog afekta. Kao što je već navedeno, spol nema značajnu ulogu. U drugom koraku ustanovljeno je da su sve tri potrebe značajni prediktori negativnog afekta te da s njime imaju negativan odnos, dakle sudionici mlađe odrasle dobi koji imaju slabije zadovoljene potrebe, doživljavaju više negativnog afekta. Ovim je korakom objašnjeno 36% varijance. U trećem koraku, dodavanjem motivacija, objašnjeno je još samo 1% varijance, odnosno ukupno 37%, no motivacije nisu značajno povećale objašnjenu varijancu, tako da su u konačnom modelu značajni prediktori samo potreba za kompetentnošću i autonomijom.

U trećem dijelu analiza ispitanici su isti odnosi, dakle odnosi spola, psiholoških potreba i motivacija sa komponentama subjektivne dobrobiti, ali sada kod najstarije skupine ispitanika, dakle kod ispitanika zrele i starije dobi. Kao i ranije, prvo su prikazane korelacije između ispitivanih varijabli (tablica 6), a potom rezultati hijerarhijske regresijske analize (tablica 7).

Tablica 6. *Matrica korelacija spola, psiholoških potreba i motivacije sa aspektima subjektivne dobrobiti kod sudionika skupine „Srednja i zrela odraslost“ (N=75)*

		1	2	3	4	5	6	7	8
Potrebe	1. spol	-							
	2. kompetentnost	.03	-						
	3. autonomija	.10	.68**	-					
	4. povezanost	.29*	.52**	.62**	-				
Motivacija	5. hedonistička	.20	.09	.25*	.48**	-			
	6. eudamonistička	.03	.16	.26*	.42**	.71**	-		
Subjektivna dobrobit	7. zadovoljstvo životom	.07	.51**	.62**	.65**	.34**	.37**	-	
	8. pozitivan afekt	.03	.53**	.52**	.58**	.53**	.62**	.53**	-
	9. negativan afekt	.27*	-.35**	-.37**	-.09	.10	-.09	-.19	-.17

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Iz tablice korelacija vidi se da i u ovoj dobnoj skupini korelacije idu u očekivanom smjeru: pozitivan afekt i zadovoljstvo životom pozitivno su povezani s potrebama i motivacijama, dok je negativan afekt u negativnoj korelaciji s potrebom za autonomijom i kompetentnošću, ali ne i povezanošću. Također, u ovoj dobnoj skupini ponovno možemo zamijetiti pozitivnu korelaciju spola i negativnog afekta, odnosno žene doživljavaju više negativnog afekta.

Tablica 7. Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobne skupine „Srednja i zrela odraslost“ (N=75)

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			Negativan afekt			
		β	r	sr	β	r	sr	B	r	Sr	
1. korak	spol	.07	.07	.07	.03	.03	.03	.27**	.27	.27	
		$R=.07$ $R^2 = .00$ $F(1,73) = 0.37$			$R=.03$ $R^2 = .00$ $F(1,73) = 0.06$			$R=.27$ $R^2 = .07$ $F(1,73) = 5.71^*$			
2. korak	Spol	-.09	.07	.08	-.11	.03	.10	.26*	.27	.25	
	Potrebe	kompetentnost	.08	.51	.06	.24	.53	.17	-.19	-.35	-.14
		autonomija	.28*	.62	.19	.12	.52	.08	-.37*	-.37	-.24
		povezanost	.46**	.65	.34	.42**	.58	.31	.16	-.09	.12
			$R=.71$ $R^2 = .51$ $F(4,70) = 18.05^{**}$ $\Delta R^2 = .50$			$R=.65$ $R^2 = .42$ $F(4,70) = 12.92^{**}$ $\Delta R^2 = .42$			$R=.51$ $R^2 = .26$ $F(4,70) = 6.20^{**}$ $\Delta R^2 = .19$		
3. korak	Spol	-.08	.07	-.07	-.07	.03	-.07	.23*	.27	.22	
	Potrebe	kompetentnost	.10	.51	.07	.32**	.53	.23	-.16	-.35	-.11
		autonomija	.28*	.62	.18	.08	.53	.06	-.38*	-.37	-.25
		povezanost	.40**	.65	.26	.15*	.58	.10	.12	-.09	.08
	Motivacija	hedonistička	.01	.34	.00	.15	.53	.10	.24	.10	.16
		eudamonistička	.12	.37	.08	.38**	.62	.26	-.20	.09	.14
			$R=.72$ $R^2 = .52$ $F(6,68) = 12.24^{**}$ $\Delta R^2 = .01$			$R=.78$ $R^2 = .61$ $F(6,68) = 18.00^{**}$ $\Delta R^2 = .19$			$R=.54$ $R^2 = .29$ $F(6,68) = 4.59^{**}$ $\Delta R^2 = .03$		

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

U prvom koraku spol se pokazao značajnim prediktorom samo kod negativnog afekta, objasnivši 7% varijance. U drugom koraku, kod zadovoljstva životom objašnjeno je dodatnih 50% varijance (ukupno 51%), a značajni prediktori su autonomija i povezanost, dok je u trećem koraku objašnjeno dodatnih 1% varijance, uz iste značajne prediktore u konačnom modelu: autonomiju i povezanost. Kod pozitivnog afekta, u drugom koraku objašnjeno je 42% varijance, a značajan prediktor je samo povezanost. U trećem koraku objašnjeno je još 19% varijance, što ukupno čini 61% objašnjene varijance pozitivnog afekta, a sada su uz povezanost značajni kompetentnost i eudamonistička motivacija. I konačno, kod negativnog afekta u prvom koraku spol je objasnio 7% varijance te se pokazalo da žene doživljavaju više negativnog afekta. Dodavanjem psiholoških potreba u drugom koraku pojašnjeno je još 19% varijance, odnosno sada je objašnjeno ukupno 26% varijance, uz značajne prediktore spol i autonomiju, koja je negativno povezana s negativnim afektom. Dakle, osobe koje imaju

slabije zadovoljenu potrebu za autonomijom doživljavaju više negativnog afekta. Zadnjim korakom, dodavanjem motivacija objašnjeno je još 3% varijance negativnog afekta, što je ukupno 29% objašnjene varijance. Značajni prediktori su ponovno spol i autonomija, koja je opet u negativnom odnosu sa negativnim afektom.

4.3. Međuodnos sudjelovanja u slobodnim aktivnostima sa subjektivnom dobrobiti, motivacijom za slobodne aktivnosti i osnovnim psihološkim potrebama

Matrice Pearson r korelacija izračunate su za svaku od dobnih skupina kako bi se provjerio odnos slobodnih aktivnosti, subjektivne dobrobiti (odnosno zadovoljstva životom kao njezine kognitivne komponente i pozitivnog i negativnog afekta kao njezine emocionalne komponente), motivacije za slobodnim aktivnostima te osnovnih psiholoških potreba. Te su korelacije sažeto prikazane u Tablici 8.

U kontekstu subjektivne dobrobiti, korelacije slobodnih aktivnosti i zadovoljstva životom bile su podjednake u svim skupinama,. Takve korelacije pokazuju da sudionici svih dobnih skupina koji češće sudjeluju u slobodnim aktivnostima imaju veće zadovoljstvo životom. Dok su za pozitivni afekt rezultati isto slični u svim dobnim skupinama, što je moguće interpretirati slično kao za zadovoljstvo životom prethodno, samo u skupini sudionika u odraslosti u nastajanju je sudjelovanje u svim aktivnostima bilo negativno povezano sa negativnim afektom, pri čemu je aktivna socijalizacija ostvarila nešto jači odnos s negativnim afektom nego kulturne i obiteljske aktivnosti. No, kod interpretacije ovih rezultata na umu treba imati i činjenicu da se procjene koeficijenata korelacija prividno stabiliziraju tek na oko 250 sudionika, odnosno interval pouzdanosti njihove procjene postaje dovoljno uzak da se korelacije tipične u društvenim znanostima mogu dosljedno pokazati značajnima (detaljnije u Schönbrodt i Perugini, 2013). Drugim riječima, u najstarijoj skupini intervali pouzdanosti procjene koeficijenta korelacije preširoki su da bi se male, pa čak i umjerene razlike u povezanostima pokazale značajnima. Uzimajući to u obzir, ovaj je rezultat opravdano interpretirati sa zadržkom – prema njemu, odnos slobodnih aktivnosti i negativnog afekta, ali ne i pozitivnog afekta ili zadovoljstva životom, mogao bi slabiti kako pojedinac prolazi kroz razvojna razdoblja, iako su potrebne dodatne analize na većim uzorcima da se značajnost razlika u korelacijama dodatno provjeri.

U pogledu odnosa slobodnih aktivnosti i osnovnih psiholoških potreba, sudjelovanje u aktivnoj socijalizaciji i kulturnim aktivnostima pokazalo se povezanim sa svim psihološkim

potrebama u svim dobnim razdobljima, dok se sudjelovanje u obiteljskim aktivnostima pokazalo povezanim s potrebom za povezanošću i potrebom za autonomijom, a kod mladih se odraslih značajnom pokazala i povezanost s potrebom za kompetentnošću. Takvi rezultati upućuju na to da sudionici koji više vremena provode u slobodnim aktivnostima u pravilu imaju i u većoj mjeri zadovoljene osnovne psihološke potrebe.

Izuzev odnosa hedonističke motivacije i sudjelovanja u aktivnoj socijalizaciji kod mladih odraslih, svi ostali odnosi slobodnih aktivnosti i hedonističke i eudamonističke motivacije pokazali su se značajnima, što znači da osobe koje više sudjeluju u slobodnim aktivnostima ujedno izražavaju i više razine hedonističke i eudamonističke motivacije za aktivnosti. I tu je moguće primijetiti suptilan trend – povezanost motivacija i sudjelovanja u obiteljskim aktivnostima kao da raste s dobi: dok je kod mladih odraslih niskog intenziteta, kod sudionika u dobi srednje i zrele odraslosti taj je odnos umjerenog intenziteta.

Tablica 8. *Korelacije sudjelovanja u slobodnim aktivnostima sa subjektivnom dobrobiti, motivacijom za slobodne aktivnosti i osnovnim psihološkim potrebama*

	odraslost u nastajanju (<i>n</i> = 310)			mlada odraslost (<i>n</i> = 219)			srednja i zrela odraslost (<i>n</i> = 75)		
	kulturni događaji	aktivna socijalizacija	obiteljske aktivnosti	kulturni događaji	aktivna socijalizacija	obiteljske aktivnosti	kulturni događaji	aktivna socijalizacija	obiteljske aktivnosti
zadovoljstvo životom	.40**	.38**	.24**	.42**	.23**	.30**	.28*	.36**	.25*
pozitivan afekt	.38**	.39**	.27**	.37**	.30**	.22**	.54**	.39**	.55**
negativan afekt	-.15**	-.26**	-.13*	-.11	-.05	.03	-.06	-.12	.05
potreba - kompetentnost	.30**	.36**	.16**	.29**	.18**	.10	.32**	.31**	.20
potreba - autonomija	.38**	.41**	.26**	.27**	.19**	.14*	.22	.31**	.27*
potreba - povezanost	.34**	.38**	.32**	.35**	.29**	.28**	.35**	.33**	.42**
hedonistička motivacija	.26**	.18**	.19**	.32**	.13	.31**	.42**	.31**	.47**
eudamonistička motivacija	.42**	.34**	.13*	.38**	.27**	.20**	.55**	.44**	.48**

*Napomena: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$*

4. 4. Razlike u bavljenju primarnim slobodnim aktivnostima s obzirom na razvojnu fazu (dob)

Uz procjenu načina provođenja slobodnog vremena na temelju upitnika, koji je prethodno prikazan, sudionici su naveli i primarnu slobodnu aktivnost, koja je definirana kao aktivnost koju vole i kojom se često bave u slobodno vrijeme. Za te su aktivnosti sudionici procjenjivali i svoju motivaciju: hedonističku i eudamonističku.

Radi boljeg uvida u karakteristike provođenja slobodnog vremena u različitim razvojnim fazama odrasle dobi, navedene primarne slobodne aktivnosti grupirane su u tri kategorije: fizičke aktivnosti (različiti sportovi, šetnja, planinarenje i sl.), hobiji (pisanje, crtanje, sviranje i sl.) te pasivno provedeno slobodno vrijeme (čitanje, mediji, druženje i sl.). Razlike u učestalosti bavljenja pojedinim aktivnostima s obzirom na dob testirane su hi-kvadrat testom. Rezultati su prikazani u tablici 9.

Tablica 9. *Frekvencije bavljenja slobodnim aktivnostima u različitim životnim fazama*

	Odraslost u nastajanju	Mlada odrasla dob	Zrela i starija odrasla dob	Ukupno
Fizičke aktivnosti	144 (159.0) -2.5	117 (113.4) 0.6	51 (39.6) 2.9	312
Hobiji	71 (64.7) 1.3	43 (46.2) -0.7	13 (16.1) -0.9	127
Pasivno provedeno vrijeme	78 (69.3) 1.7	49 (49.4) -0.1	9 (17.3) -2.4	136
Ukupno	293	209	73	575

Napomena: u zagradi su prikazane teoretske frekvencije, a podebljano su prikazani standardizirani prilagođeni reziduali

Prema rezultatima hi-kvadrat testa (11.29, $df=4$, $p<.05$) može se zaključiti da postoji značajna razlika u broju sudionika iz pojedinih dobnih kategorija koji se bave određenim aktivnostima. Standardizirani reziduali upućuju na to da manje sudionika zrele i starije dobi pasivno provodi svoje slobodno vrijeme.

Slobodno vrijeme, odnosno načini provođenja slobodnog vremena, povezani su s dobrobiti, pri čemu rezultati dosadašnjih istraživanja uglavnom pokazuju da je aktivno provedeno slobodno vrijeme povezano s višom dobrobiti, dok je pasivno slobodno vrijeme često izvor frustracija i može čak i sniziti dobrobit (Sharif i sur., 2021). U sljedećim analizama varijance provjerili smo navedeno, a dodane su i psihološke potrebe te motivacije,

kako bi se vidjelo postoji li i tu efekt slobodnih aktivnost. Dodatno, provjerena je i potencijalna uloga dobi, odnosno provedene su i analize kovarijance u kojima se kontrolirao efekt dobi, no kako se on ni u jednoj od provedenih analiza nije pokazao značajnim, radi jednostavnosti, odlučeno je prikazati samo rezultate analize varijance (tablica 10).

Tablica 10. Razlike u subjektivnoj dobrobiti, psihološkim potrebama i motivaciji s obzirom na primarnu slobodnu aktivnost

		Grupe aktivnosti			F _{2,579}	parcijalni η^2
		fizičke aktivnosti (1)	hobiji (2)	pasivno (3)		
zadovoljstvo životom	AS SD	23.45 6.67	22.40 7.66	21.75 7.31	3.04	0.01
pozitivan afekt	AS SD	35.60 _{2,3} 7.53	32.96 ₁ 7.53	33.52 ₁ 7.31	6.78**	0.02
negativan afekt	AS SD	21.40 _{2,3} 7.00	25.13 ₁ 8.69	24.84 ₁ 8.51	15.36**	0.05
Kompetentnost	AS SD	29.80 _{2,3} 6.02	27.96 ₁ 6.57	28.10 ₁ 6.43	5.78**	0.02
Autonomija	AS SD	36.07 _{2,3} 6.78	33.47 ₁ 8.48	34.40 ₁ 7.50	6.52**	0.02
Povezanost	AS SD	43.89 7.53	42.23 8.38	43.06 8.20	2.12	0.01
Hedonistička	AS SD	34.49 ₃ 7.71	35.82 7.14	36.56 ₁ 6.62	4.26*	0.01
Eudamonistička	AS SD	25.93 ₃ 7.50	27.59 ₃ 6.89	22.01 _{1,2} 8.90	18.93**	0.06

Napomena: Razlike između grupa prikazane su indeksiranim brojevima

Rezultati potvrđuju očekivano: slobodne aktivnosti imaju efekta na gotovo sve mjerene konstrukte – iznimka su zadovoljstvo životom i potreba za povezanošću. Uz to, ustanovljeno je i da sudionici koji se bave nekom fizičkom aktivnošću, odnosno treniraju nešto ili vježbaju, doživljavaju više pozitivnog afekta, a manje negativnog, imaju bolje zadovoljene potrebe za kompetentnošću i povezanošću od sudionika koji se bave hobijima ili pak onih koji svoje slobodno vrijeme provode na pasivan način. Nadalje, sudionici koji su pasivni u svom slobodnom vremenu više su hedonistički motivirani od onih koji se bave

fizičkom aktivnošću, a također su i manje eudamonistički motivirani od sudionika koji se bave hobijima ili fizičkom aktivnošću.

Iste su analize provedene i na tri dobne skupine odvojeno, što je prikazano u tablici 11. U skupini odraslosti u nastajanju, sudionici koji se bave fizičkom aktivnošću procjenjuju više zadovoljstvo životom, doživljavaju više pozitivnog afekta, te imaju više zadovoljene potrebe za kompetentnošću i autonomijom od sudionika koje slobodno vrijeme provode baveći se hobijima ili pasivno. Osim toga, sudionici koji se bave hobijima u slobodno vrijeme iskazuju veću eudamonističku motivaciju od sudionika koji se bave fizičkim aktivnostima ili pasivno provode slobodno vrijeme.

Kod sudionika mlađe odrasle dobi slobodne aktivnosti su imale jedino statistički značajan efekt na negativan afekt te hedonističku i eudamonističku motivaciju. Pri tome, sudionici mlađe odrasle dobi koji se upuštaju u fizičke aktivnosti doživljavaju više negativnog efekta od sudionika koji se bave hobijima i pasivno provode slobodno vrijeme. Također, sudionici koji slobodno vrijeme provode baveći se hobijima iskazuju veću hedonističku i eudamonističku motivaciju.

Kod sudionika zrele i starije odrasle dobi slobodne aktivnosti imaju statistički značajan glavni efekt samo na hedonističku motivaciju, pri čemu sudionici koji pasivno provode slobodnog vrijeme iskazuju veće razine hedonističke motiacije od sudionika koji se bave hobijima ili upuštaju u fizičke aktivnosti.

Tablica 11. Razlike u subjektivnoj dobrobiti, psihološkim potrebama i motivaciji za aktivnosti između tri kategorije primarnih slobodnih aktivnosti za pojedine dobne skupine

	Odraslost u nastajanju						Mlada odrasla dob						Zrela i starija odrasla dob					
	AS	1	2	3	F _{2,579}	parc. η ²	AS	1	2	3	F _{2,579}	parc. η ²	AS	1	2	3	F _{2,579}	parc. η ²
zadovoljstvo životom	AS	23.69 ₃	22.55	21.10 ₁	3.82*	0.03	AS	24.42	23.41	22.45	1.56	0.02	AS	20.78	19.77	23.56	0.58	0.02
	SD	6.29	7.20	6.89			SD	6.28	7.94	7.51			SD	7.87	9.09	9.81		
pozitivan afekt	AS	34.90 _{1,2}	31.63 ₁	32.09 ₁	5.53**	0.04	AS	36.29	33.95	35.02	1.91	0.02	AS	36.37	36.92	37.78	0.10	<0.01
	SD	7.58	8.76	7.36			SD	6.83	7.76	6.74			SD	8.77	10.18	7.38		
negativan afekt	AS	22.08 _{2,3}	26.51 ₁	26.62 ₁	12.49**	0.08	AS	20.95 ₂	24.26 ₁	23.12	3.40*	0.03	AS	20.33	21.98	18.78	0.26	0.01
	SD	7.02	8.75	7.79			SD	6.71	8.82	8.92			SD	7.52	6.70	8.39		
kompetentnost	AS	29.53 _{2,3}	27.14 ₁	27.40 ₁	4.73*	0.03	AS	30.51	29.74	29.06	0.98	0.01	AS	28.78	26.69	28.89	0.70	0.02
	SD	5.95	6.97	6.24			SD	6.23	5.78	6.73			SD	5.63	6.25	6.37		
autonomija	AS	36.28 _{2,3}	32.68 ₁	33.40 ₁	6.44**	0.04	AS	36.86	36.00	35.73	0.59	0.01	AS	33.63	29.00	35.89	2.69	0.07
	SD	6.80	8.88	7.52			SD	6.35	7.52	6.87			SD	7.11	7.20	9.94		
povezanost	AS	43.92	42.11	42.45	1.65	0.01	AS	44.91	43.56	43.82	0.63	0.01	AS	41.41	38.69	44.22	1.27	0.04
	SD	6.93	8.73	8.35			SD	7.77	7.55	8.16			SD	7.98	8.89	7.46		
hedonistička motivacija	AS	35.21	34.86	37.18	2.74	0.02	AS	34.57 ₂	38.02 _{1,3}	34.73 ₂	3.75*	0.04	AS	32.41 ₃	33.31 ₃	41.11	3.79*	0.10
	SD	7.21	7.37	5.43			SD	7.55	5.00	8.19			SD	9.06	10.07	2.32		
eudamonistička motivacija	AS	25.92 ₃	26.66 ₃	21.86 _{1,2}	8.75**	0.06	AS	26.22 ₃	28.63 ₃	22.24 _{1,2}	8.87**	0.08	AS	25.16	29.15	22.11	2.20	0.06
	SD	7.59	7.14	9.00			SD	7.29	7.29	8.73			SD	7.73	7.72	10.02		

Napomena: 1 – fizičke aktivnosti; 2 – hobiji; 3 – pasivno vrijeme; * $p < .05$, ** $p < .01$

5. DISKUSIJA

Svrha ovog istraživanja bila je pružiti detaljniji odgovor na pitanje o međuodnosima subjektivne dobrobiti, slobodnih aktivnosti i motivacije za sudjelovanje u tim aktivnostima kao i ulozi sociodemografskih čimbenika dobi i spola koji su se pokazali važnima u ranijim istraživanjima. Kako bismo to postigli, postavljena su dva problema na koje ćemo u nastavku detaljnije izložiti odgovore.

5.1. Razlike u subjektivnoj dobrobiti s obzirom na zadovoljenost psiholoških potreba, motivaciju za slobodne aktivnosti i spol sudionika kod različitih dobnih skupina

Kod sudionika u periodu odraslosti u nastajanju muško-ženske razlike utvrđene su isključivo u kontekstu negativnih emocija, pri čemu su žene izrazile veći intenzitet neugodnih emocija nego muškarci. Takav je rezultat sukladan ranijim istraživanjima (Else-Quest i sur., 2012), prema kojima žene doživljavaju više neugodnih emocija od muškaraca. Taj odnos ostao je značajan i kad su u analizu uvedene psihološke potrebe i motivacije, što je potvrda njegove robusnosti. Ono što je zanimljivo opaziti jest da te razlike nestaju u dobnj skupini mlade odraslosti, dok se ponovno javljaju tijekom srednje i zrele odraslosti. U mladoj odrasloj dobi i muškarci i žene su izloženi brojni stresorima, poput završetka obrazovanja pronalaska zadovoljavajućeg posla i zasnivanja obitelji, što može dovesti do umanjivanja razlika koje su vidljive u drugim periodima. S druge strane, moguće je i da se promjena u dostupnim zaštitnim faktorima od stresa odražava na odsutnost razlike. Ipak, kako bi se pružila valjana interpretacija ovog nalaza, potrebno bi bilo provesti daljnja, poželjno i longitudinalna istraživanja kako bi se anulirali eventualni efekti kohorte koji ovakvim nacrtom ne mogu biti uklonjeni.

Nadalje, kod sudionika u razdoblju odraslosti u nastajanju zabilježene su značajne pozitivne korelacije umjerenog intenziteta između osnovnih psiholoških potreba i zadovoljstva životom te pozitivnog afekta. Iako su sve tri potrebe bile i značajno negativno povezane s negativnim afektom, odnos povezanosti i negativnog afekta bio je slabiji od ostalih. Isto se pokazalo i kod sudionika u drugim razvojnim razdobljima. Ovo se može objasniti time da je izražavanje neugodnih emocija povezano sa poželjnim ishodima u odnosima s drugima: traženje potpore, izgradnja novih bliskih odnosa, povećanje intimnosti u bliskim odnosima (Graham i sur., 2008). Ipak, regresijski modeli potvrdili su robusnost

zadovoljenja potrebe za povezanošću i kompetentnošću u predviđanju zadovoljstva životom, potrebe za kompetentnošću u predviđanju pozitivnog afekta i svih triju potreba u predviđanju negativnog afekta. Odstupanja u procjenama odnosa u sklopu regresijskog modela u odnosu na procjene odnosa u vidu bivarijantnih korelacija sugeriraju da neke od psiholoških potreba svoj doprinos predviđanju subjektivne dobrobiti barem u nekoj mjeri duguju povezanosti s preostalim psihološkim potrebama. Preciznije, zadovoljenost potrebe za kompetentnošću pokazala se najdosljednijim prediktorom subjektivne dobrobiti kod mladih u razdoblju odraslosti u nastajanju. Slični rezultati dobiveni su i kod mladih odraslih, pri čemu se uz kompetentnost dosljedno značajnom pokazala i autonomija. S treće strane, kod sudionika srednje i zrele odrasle dobi, utvrđena je veća važnost potrebe za povezanošću u kontekstu zadovoljstva životom, kompetentnosti u kontekstu pozitivnog afekta, a autonomije u kontekstu negativnog afekta. Ovi rezultati se mogu objasniti time da se studenti suočavaju s mnoštvom izazova u svom životu. Osim akademskih zahtjeva, od njih se očekuje da preuzmu i zrelije životne uloge (Schulenberg i sur., 2004). Uz završavanje obrazovanja, tijekom mlade odraslosti ljudi se susreću s brojnim profesionalnim izazovima vezanim uz ostvarenje vlastite karijere, ali i privatnim izazovima vezanim uz zasnivanje obitelji, kao i s izazovom balansiranja privatnog i poslovnog života. Zbog toga potreba za kompetentnošću može značajno utjecati na zadovoljstvo u ovoj dobi jer one osobe koje imaju zadovoljenu tu potrebu, lakše i brže mogu postići željene rezultate i imaju osjećaj učinkovitosti te gospodarenja okolinom, što im pomaže da se mogu uspješno suočiti s izazovima odraslosti u nastajanju i mlade odrasle dobi, kao što je prvo zaposlenje i uspjeh u poslovnom životu. S druge strane, potreba za autonomijom može objasniti više zadovoljstvo životom jer one mlade osobe koje imaju izbor u tome čime će se i na koji način baviti, osjećat će se zadovoljno i uspješno jer su birale svoj život i životne izbore i zahvaljujući tome uspijevaju postići svoje profesionalne i osobne ciljeve. Na tu se fazu nadovezuje zrela odraslost, u kojoj postajemo odgovorni ne samo za sebe i svoj razvoj, već i za razvoj budućih generacija (Levinson, 1986), pri čemu osobe starije životne dobi imaju više vremena i resursa za bliske odnose jer su u prijašnjim razvojnim razdobljima osigurali da se osjećaju kompetentno i autonomno te time pridonijeli i sebi i budućim generacijama (Levinson i sur., 1978).

Nadalje, kod sudionika u razdoblju odraslosti u nastajanju zabilježene su značajne pozitivne korelacije umjerenog intenziteta između motivacije za bavljenje slobodnim aktivnostima i zadovoljstva životom te pozitivnog afekta, ali ne i negativnog afekta. Slično je zabilježeno i u drugim dobnim skupinama. No, doprinos motivacija predviđanju subjektivne

dobrobiti u kontekstu ostalih varijabli bio je ograničen. Naime, eudamonistička motivacija dosljedno je predviđala pozitivan afekt. Kod sudionika u razdoblju odraslosti u nastajanju eudamonistička motivacija pokazala se značajnim i pozitivnim prediktorom i zadovoljstva životom, dok je kod sudionika u mladoj odrasloj dobi hedonistička motivacija pružala nezavisan i pozitivan doprinos predviđanju pozitivnog afekta. Eudamonijska premisa je da ljudi trebaju razviti ono što je najbolje u njima samima, a zatim upotrijebiti te vještine i talente u službi većih dobara – uključujući posebno dobrobit drugih ljudi ili čovječanstva. Arnett (2000) tvrdi da je odraslost u nastajanju razdoblje istraživanja identiteta, koje se nastavlja na razdoblje adolescencije.

Ovo je važno u predviđanju zadovoljstva životom kod odraslih u nastajanju jer je u ovoj životnoj fazi važno istraživanje sebe i svojih kvaliteta (Delle Fave i sur., 2011; Diener i sur. 1985.; Diener 2000; Pavot i Diener, 2008), koje opisuje eudamonijsku motivaciju i objašnjava njihov međusoban odnos. S druge strane, hedonistička konceptualizacija subjektivne dobrobiti usredotočuje se na proučavanje pozitivnih emocija i zadovoljstva životom (Delle Fave i sur., 2011; Diener i sur. 1985.; Diener 2000; Pavot i Diener, 2008), a u ovom istraživanju viša je kod mladih odraslih osoba. Za neke mlade osobe ovo je prva životna faza u kojoj imaju percepciju slobode, počinju samostalan život, mogu raspolagati vlastitim financijama, što im daje priliku za više aktivnosti i prilika u kojima uživaju i zbog toga osjećaju više pozitivnih emocija. Moguće je da oni koji ovu fazu percipiraju na ovaj način imaju više zadovoljstvo vlastitim životom.

5.2. Povezanost sudjelovanja u slobodnim aktivnostima sa zadovoljenjem osnovnih psiholoških potreba, motivacijom te subjektivnom dobrobiti

Drugi problem odnosio se na ispitivanje odnosa motivacije za slobodne aktivnosti, zadovoljenja psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti s obzirom na učestalost prakticiranja slobodnih aktivnosti i tipologiju primarnih slobodnih aktivnosti. Pretpostavljeno jest da će kategorije slobodnih aktivnosti biti različito povezane s motivacijom za slobodne aktivnosti, zadovoljenjem psiholoških potreba i subjektivnom dobrobiti. Postoji značajna razlika u broju sudionika iz pojedinih dobnih kategorija koji se bave određenim aktivnostima. Rezultati pokazuju da manje sudionika zrele i starije dobi pasivno provodi svoje slobodno vrijeme. U skladu s tim, u istraživanju Vilhelmsona i suradnika (2018) dobivena je značajna razlika u broju sudionika iz pojedinih dobnih kategorija koji se bave određenim aktivnostima. Rezultati

pokazuju da manje sudionika zrele i starije dobi pasivno provodi svoje slobodno vrijeme. U istraživanju pokazalo se da je u usporedbi provođenja slobodnog vremena odraslih osoba u 1990/1991., 2000./2001. i 2010/2011., s vremenom se značajno povećalo vrijeme provedeno na Internetu i u gledanju televizije, a smanjilo se vrijeme provedeno u druženju, aktivnostima s drugim ljudima, čitanje knjiga i novina. Moguće je da je s vremenom, zbog promjene u okolinskim uvjetima, došlo i do razlika u provođenju slobodnog vremena, pri čemu su odrasli koji su odrastali u vrijeme kada je tehnologija bila manje razvijena ostali više usmjereni na slobodne aktivnosti, kojima su se bavili i ranije. U kontekstu subjektivne dobrobiti utvrđeno je da je sudjelovanje u slobodnim aktivnostima pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom neovisno o dobnoj skupini. U literaturi se nalaze različita objašnjenja procesa koji su u osnovi odnosa između slobodnog vremena i subjektivne dobrobiti. S jedne strane, okupiranost slobodnim aktivnostima često je praćena posebnim stanjem zanesenosti (eng. *flow*; Csikszentmihalyi, 1990). U tom slučaju osjećaj zadovoljstva proizlazi iz aktivnosti i angažmana vlastitih sposobnosti i vrlina, a ne iz trenutnog, hedonističkog zadovoljstva. Tijekom stanja zanesenosti pažnja ljudi usmjerena je na sam zadatak i oni su u potpunosti zaokupljeni aktivnošću. S druge strane, u osnovi ovog odnosa može biti i drugo objašnjenje. Newman i suradnici (2013) ukazuju na postojanje pet temeljnih psiholoških mehanizama koje slobodno vrijeme potencijalno pokreće, a koji mogu određivati subjektivnu dobrobit: oporavak odvajanja, autonomija, ovladavanje, značenje i pripadnost (DRAMMA). Navedeni psihološki mehanizmi dovode do promicanja subjektivne dobrobiti slobodnim vremenom u globalnu subjektivnu dobrobit kroz teoriju odozdo prema gore (Newman i sur., 2013). Prikaz teorije odozdo prema gore sugerira da je poboljšanje zadovoljstva slobodnim vremenom važno za poboljšanje ukupne subjektivne dobrobiti.

Utvrđena je razlika između tri kategorije primarnih slobodnih aktivnosti za gotovo sve mjerene konstrukte uz iznimku potrebe za povezanošću i hedonističke motivacije kod sudionika u dobnoj skupini odraslosti u nastajanju. Pri tome sudionici koji se bave fizičkom aktivnošću procjenjuju više zadovoljstvo životom, doživljavaju više pozitivnog afekta, te imaju više zadovoljene potrebe za kompetentnošću i autonomijom od sudionika koje slobodno vrijeme provode baveći se hobijima ili pasivno. U meta-analizi Netz i Wu (2005) objašnjavaju da tjelovježba možda pridonosi višoj dobrobiti životom zbog poboljšanja u kardiovaskulnom funkcioniranju i snazi, a samoefikasnost je bila moderator afektivnih reakcija i smanjivala je razinu anksioznosti, možda i zbog smanjenja biološke komponente stresa poput količine kortizola. Osim toga, sudionici koji se bave hobijima u slobodno vrijeme iskazuju veću eudamonističku motivaciju od sudionika koji se bave fizičkim aktivnostima ili pasivno

provode slobodno vrijeme. Ovaj rezultat može se objasniti time da su hobiji usmjereni na osobni rast, razvijanje samopouzdanja i povezanosti s drugima (Reynolds, 2010).

Kod sudionika mlađe odrasle dobi utvrđen je efekt kategorije slobodnih aktivnosti na negativan afekt te hedonističku i eudamonističku motivaciju. Pri tome, sudionici mlađe odrasle dobi koji se upuštaju u fizičke aktivnosti doživljavaju više negativnog afekta od sudionika koji se bave hobijima i pasivno provode slobodno vrijeme. Moguće je da su fizičke aktivnosti kojima se sudionici bave kompetitivne i zbog toga doživljavaju više razine negativnog afekta i stresa od sudionika koji se bave hobijima ili pasivnim slobodnim aktivnostima.

Također, sudionici koji slobodno vrijeme provode baveći se hobijima iskazuju veću hedonističku i eudamonističku motivaciju. To može biti povezano s time da s jedne strane, kod eudamonijske motivacije dolazi do istraživanja sebe i svojih kvaliteta, a s druge strane, hedonistička motivacija povezana je s tim da sudionici tijekom bavljenja hobijima doživljavaju ugodu i pozitivne emocije.

Kod sudionika zrele i starije odrasle dobi slobodne aktivnosti imaju značajan efekt samo na hedonističku motivaciju, pri čemu sudionici koji pasivno provode slobodnog vrijeme iskazuju veće razine hedonističke motivacije od sudionika koji se bave hobijima ili upuštaju u fizičke aktivnosti. S jedne strane, kod osoba srednje i starije životne dobi postoje prepreke u bavljenju fizičkom aktivnosti zbog zdravstvenih problema i stanja, starenja, manjka stručnog vođenja ovakvih aktivnosti i programa (Bethancourt i sur., 2014). S druge strane, pasivno provođenje slobodnog vremena je jednostavno, lagano za organizirati i može imati umirujući učinak na sudionike, ali zdravstvene poteškoće mogu ograničavati i bavljanje hobijima (na primjer, smanjena mogućnost izvedbe motoričkih radnji značajno otežava bavljenje mnogim hobijima).

U kontekstu subjektivne dobrobiti utvrđeno je da je sudjelovanje u slobodnim aktivnostima pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom u svim dobnim skupinama. Odnosno sudionici svih dobnih skupina koji češće sudjeluju u slobodnim aktivnostima imaju veće zadovoljstvo životom. Osim toga, sudionici svih dobnih skupina doživljavaju više pozitivnih emocija sudjelovanjem u slobodnim aktivnostima. Pri tome, u skupini sudionika u odraslosti u nastajanju doživljavanje negativnih emocija je povezano s manjim sudjelovanjem u aktivnoj socijalizaciji. Istraživanje Brajša-Žganec i suradnika (2011) utvrdilo je da su pojedinci koji su više sudjelovali u određenoj aktivnosti i percipirali da su im potrebe zadovoljene, izvještavali o većoj subjektivnoj dobrobiti. Prema Reis i suradnicima (2000) socijalne aktivnosti koje bi mogle doprinositi osjećaju povezanosti odnose se na:

komuniciranje o osobno važnim stvarima, sudjelovanje u zajedničkim aktivnostima, druženje, osjećaj da te drugi razumije i cijeni, sudjelovanje u aktivnostima koje pružaju užitek, izbjegavanje svađanja i konflikta koji stvaraju osjećaje emocionalne udaljenosti od drugih. Osobe u fazi odraslosti u nastajanju osobitu korist i zadovoljstvo nalaze u ostvarenju bliskosti i izgradnje socijalne mreže u nesigurnom okruženju koje im donosi preuzimanje novih uloga u životu.

U pogledu odnosa slobodnih aktivnosti i osnovnih psiholoških potreba, sudjelovanje u aktivnoj socijalizaciji i kulturnim aktivnostima pokazalo se povezanim sa svim psihološkim potrebama u svim dobnim razdobljima, dok se sudjelovanje u obiteljskim aktivnostima pokazalo povezanim s potrebom za povezanošću i potrebom za autonomijom, a kod mladih odraslih značajnom se pokazala i potreba za kompetentnošću, iako je to barem dijelom moguće pripisati i veličini uzorka. Takvi rezultati ukazuju da sudionici koji više vremena provode u slobodnim aktivnostima u pravilu imaju i u većoj mjeri zadovoljene osnovne potrebe. Izuzev odnosa hedonističke motivacije i sudjelovanja u aktivnoj socijalizaciji kod mladih odraslih, svi ostali odnosi slobodnih aktivnosti i hedonističke i eudamonističke motivacije pokazali su se značajnima, što znači da osobe koje više sudjeluju u slobodnim aktivnostima ujedno imaju i više razine hedonističke i eudamonističke motivacije za aktivnosti. Istraživanje Martela i Ryana (2015) pokazalo je da veći broj aktivnosti preko visoko zadovoljenih psiholoških potreba doprinosi većoj dobrobiti. Takvi rezultati istraživanja mogu se objasniti činjenicom da zadovoljenje psiholoških potreba pruža mentalnu i emocionalnu stabilnost ljudima koja im omogućuje da se osjećaju ispunjeno i sposobno za svakodnevno funkcioniranje. Efekt zadovoljenja psiholoških potreba na svakodnevno zadovoljstvo tumači se i kroz teoriju samoodređenja time da osoba kroz izbor dnevnih aktivnosti u određenom stupnju zadovoljava svoje različite potrebe. Iako su i potrebe i aktivnosti različite, pretpostavlja se da upravo postizanje iskustava kompetencije, autonomije i povezanosti poboljšava osjećaj dobrobiti (Ryan i Deci, 2017). Postoje aktivnosti čijim izvođenjem možemo povećati našu subjektivnu dobrobit, pri čemu Diener i suradnici (1999) ističu takvu ulogu slobodnih aktivnosti koje mogu zadovoljavati eudamonističku motivaciju, u ovom kontekstu osnovne potrebe i usmjerenost prema nekom smislenom cilju, no isto tako i hedonističku motivaciju koja odražava da u tim aktivnostima osoba i uživa.

5.3. Ograničenja istraživanja

Prilikom interpretacije rezultata treba razmotriti i metodološka ograničenja koja su se javila u ovom istraživanju.

Prvenstveno, istraživanje je provedeno putem online upitnika te takav način prikupljanja podataka sam po sebi nosi određena ograničenja. Naime, u ovim vrstama istraživanjima nije moguće kontrolirati u kojim uvjetima sudionici ispunjavaju upitnike pa stoga nije moguće osigurati jednake uvjete ispunjavanja za sve sudionike. Također, u slučaju da sudionik nije razumio neki pitanje, nije mogao tražiti pojašnjenje autora, jer se istraživanje provodilo online i autor nije bio prisutan.

Nadalje, uzorak u ovom istraživanju bio je prigodan i prikupljen metodom snježne grude, što ograničava mogućnost generalizacije rezultata jer je upitnik podijeljen na društvenim mrežama prijateljima i poznicima uz molbu da ga prosljede dalje te je samim time narušena reprezentativnost.

Uz to, prilikom statističkih analiza dobiveni su i problemi sa simetrijom, a psihološke potrebe pokazale su se kao supresori. Navedena odstupanja mogla su umanjiti vjerodostojnost rezultata, iako su se u analizi podataka nastojali primijeniti robusni postupci. Provjerom reziduala regresijskih analiza nisu dobivena značajna odstupanja od normalne distribucije. Nakon statističke analize u kojoj je izbačena varijabla supresor (Tablice 13, 15 i 17. u Prilozima), vidljivo je da eudamonistička motivacija, iako važna u nekim modelima, ne daje samostalan doprinos u predviđanju zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta povrh psiholoških potreba.

Osim toga, nužno je osvrnuti se i na uzorak sudionika u kojem su većinom prevladavale osobe ženskog spola, mlađe životne dobi te su sudionici većinom bili studenti. Ovakav uzorak nije reprezentativan za opću populaciju pa je stoga mogućnost generaliziranja nalaza ovog istraživanja ograničena.

Treba se osvrnuti i na to da se prikupljeni podaci temelje na samoizvještajima, koji sa sobom nose određene nedostatke. Ljudi često na pitanja odgovaraju na način da se prikažu u određenom svjetlu, čak i ako ti odgovori ne odražavaju njihovo pravo ponašanje i doživljavanje (McDonald, 2008). Iako je ovo istraživanje bilo anonimno, dobrovoljno i bez ikakve naknade sudionicima, ne možemo sa sigurnošću tvrditi da su sudionici iskreno odgovarali na pitanja u upitniku. Pojedinci često odabiru odgovore za koje smatraju da su socijalno poželjni ili preuveličavaju vlastite karakteristike te su skloni samozavaravanju i biraju odgovore koje bi željeli da su istiniti za njih (McDonald, 2008).

Jedno od metodoloških ograničenja koje se uvijek veže uz korelacijska istraživanja je pitanje uzročnosti. Ovakav nacrt istraživanja isključuje donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim vezama te, iako je u našem istraživanju pronađena povezanost između motivacije za slobodne aktivnosti, razine zadovoljenja psiholoških potreba i subjektivne

dobrobiti ne možemo ustanoviti jesu li navedene varijable uzrok, posljedica ili kovarijati neke od navedenih varijabli.

Unatoč tome što postoji još mnogo nerazjašnjenih faktora koji utječu na subjektivnu dobrobit pojedinca, ovim smo istraživanjem htjeli barem malo produbiti naša znanja o ovom području.

5.4. Teorijske i praktične implikacije

Subjektivna dobrobit koncept je koji se proučava dugi niz godina te je važna tema u psihologiji. Unatoč tome istraživači nisu u potpunosti odgonetnuli najvažnije faktore koji utječu na dobrobit, stoga je važno nastaviti istraživati aspekte koji doprinose visokim razinama subjektivne dobrobiti koja, kao što je navedeno u uvodu, ima brojne poželjne korelate u svakodnevnom životu (De Neve i sur., 2013). Ovo istraživanje dodatno doprinosi spoznajama o subjektivnoj dobrobiti s obzirom da istovremeno proučava odnose subjektivne dobrobiti, slobodnih aktivnosti i psiholoških potreba u različitim životnim fazama. Temeljem trenutno dostupne literature nije bilo moguće doći do zaključka o odnosu različitih tipova slobodnih aktivnosti i osnovnih psiholoških potreba, čime ovaj rad daje dodatan doprinos dosadašnjim spoznajama. Osim toga, ovo istraživanje predstavlja i provjeru rezultata Brajša-Žganec i suradnica (2011) u razumijevanju uloge slobodnih aktivnosti u subjektivnoj dobrobiti.

U praktičnom smislu važno je znati koji faktori utječu na subjektivnu dobrobit s obzirom da ona ima pozitivan utjecaj na zdravlje, kognitivne procese te osobni i poslovni život. U ovom istraživanju ispitivali smo odnos slobodnih aktivnosti, psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti te su rezultati pokazali kako zadovoljenost psiholoških potreba u većoj mjeri od motivacija za slobodne aktivnosti objašnjava zadovoljstvom životom, no hedonistička i eudamonistička motivacija podjednako su pozitivno povezane sa zadovoljstvom životom i pozitivnim afektom, što znači da su motiviraniji pojedinci u prosjeku zadovoljniji životom od manje motiviranih pojedinaca. Ovakav nalaz je važan iz više razloga: naime, osobe svoje slobodno vrijeme provode u slobodnim aktivnostima. Način na koji se slobodno vrijeme provodi kao i razinu u kojoj ispunjava osnovne potrebe značajne su u kontekstu osobne dobrobiti. S obzirom na dinamičnu prirodu potreba, možemo zaključiti da je njihovo ispunjenje važno za subjektivnu dobrobit pojedinca, a slobodnim aktivnostima možemo djelovati na osjećaj zadovoljenja potreba i na taj način podići razinu dobrobiti pojedinca te potaknuti pozitivne efekte koje sama dobrobit ima na život i funkcioniranje ljudi. Ovakav zaključak ima više praktičnih implikacija; naime pojedinci koji nisu zadovoljni

svojim životom te doživljavaju više neugodnih emocija skloniji su razvoju psihičkih smetnji i poremećaja (De Neve i sur., 2013). Osim toga, u organizacijskom kontekstu bi povećanjem subjektivne dobrobiti zaposlenika mogli povećati njihovu produktivnost i kreativnost, potaknuti poželjno organizacijsko ponašanje, bolju suradnju s kolegama i sklonost timskom ponašanju (De Neve i sur., 2013).

6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos motivacije za prakticiranjem slobodnih aktivnosti i razine zadovoljenja psiholoških potreba sa subjektivnom dobrobiti pojedinaca s obzirom na različite socio-demografske karakteristike. Rezultati istraživanja djelomično su potvrdili pretpostavljene hipoteze. Ustanovljeno je da žene imaju izraženiju hedonističku motivaciju od muškaraca. Nadalje, ne postoje razlike u eudamonističkoj i hedonističkoj motivaciji obzirom na dobnu skupinu ispitanika. Muškarci i žene ostvarili su podjednake rezultate na ljestvici zadovoljstva životom te pozitivnog afekta. S druge strane, žene su osjećale više neugodnih emocija od muškaraca. Zadovoljstvo životom nije povezano s dobi sudionika, no postoji efekt dobi na pozitivan i negativan afekt. Sudionici u dobnoj skupini odraslosti u nastajanju osjećali su više neugodnih emocija od mladih odraslih i srednjih i zrelih odraslih, koji se međusobno nisu razlikovali. Rezultati ukazuju da razlika između muškaraca i žena u doživljenim neugodnim emocijama gotovo da i nema u mladoj odraslosti, dok u odraslosti u nastajanju i srednjoj i zreloj odraslosti žene doživljavaju intenzivnije neugodne emocije od muškaraca. Nadalje, utvrđena je razlika između tri kategorije primarnih slobodnih aktivnosti za gotovo sve mjerene konstrukte uz iznimku potrebe za povezanošću i hedonističke motivacije kod sudionika u dobnoj skupini odraslosti u nastajanju. Kod sudionika mlađe odrasle dobi slobodne aktivnosti utvrđen je efekt kategorije slobodnih aktivnosti na negativan afekt te hedonističku i eudamonističku motivaciju, dok kod sudionika zrele i starije odrasle dobi slobodne aktivnosti imaju značajan efekt samo na hedonističku motivaciju. Osnovne psihološke potrebe pozitivno su povezane sa zadovoljstvom životom i kognitivnom komponentom subjektivne dobrobiti te pozitivnim afektom kao emocionalnom komponentom subjektivne dobrobiti. Rezultati ukazuju na to da zadovoljenost psiholoških potreba u većoj mjeri od motivacija objašnjava zadovoljstvom životom. Veća razina zadovoljenja svih psiholoških potreba te eudamonističke, ali ne i hedonističke motivacije, u sklopu našeg modela prognoziraju zadovoljstvo životom. Rezultati provedenog istraživanja doprinose literaturi koja se bavi subjektivnom dobrobiti te potiču daljnje istraživanje u smjeru

proučavanja doprinosa slobodnih aktivnosti i psiholoških potreba u različitim životnim fazama.

7. LITERATURA

- Anić, P. (2014). Hedonic and eudaimonic motives for favourite leisure activities. *Primenjena psihologija*, 7(1), 5-21.
- Anić, P. (2016). *Croatian translation of Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities Revised (HEMA-R)*. Unpublished raw data.
- Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., i Rebelo Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of Portuguese adults during COVID-19. *International journal of environmental research and public health*, 17(12). <https://doi.org/4360.10.3390/ijerph17124360>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asano, R., Tsukamoto, S., Igarashi, T., i Huta, V. (2018). Psychometric properties of measures of hedonic and eudaimonic orientations in Japan: The HEMA scale. *Current Psychology*, 40, 390-401. <https://doi.org/10.1007/S12144-018-9954-Z>
- Auld, C. J., i Case, A. J. (1997). Social exchange processes in leisure and non-leisure settings: A review and exploratory investigation. *Journal of Leisure Research*, 29(2), 183-200. <https://doi.org/10.1080/00222216.1997.11949793>
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L. i Cheung, H. K. (2018). A meta-analysis of gender differences in subjective well-being: Estimating effect sizes and associations with gender inequality. *Psychological science*, 29(9), 1491-1503. <https://doi.org/10.1177/0956797618774796>
- Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of personality*.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M. i Šverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena Istraživanja: Časopis za Opća Društvena Pitanja*, 15(4-5 (84-85)), 693-711.
- 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.

- Crawford, D. W., Jackson, E. L. i Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320. <https://doi.org/10.1080/01490409109513147>
- Csikszentmihalyi, M., i Csikzentmihaly, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row.
- De Neve, J. E., Diener, E., Tay, L. i Xuereb, C. (2013). The objective benefits of subjective well-being. *World Happiness Report*.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology*, 49, 14–23.
- Deci, E. L., Connell, J. P., i Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of applied psychology*, 74(4), 580. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>
- Deci, E. L., i Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182–185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., i Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social indicators research*, 100(2), 185-207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Di Domenico, S. I., i Fournier, M. A. (2014). Socioeconomic status, income inequality, and health complaints: A basic psychological needs perspective. *Social indicators research*, 119(3), 1679-1697. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0572-8>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Lucas, R. E., i Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. U C. R. Snyder i S. J. Lopez (Ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 463–73). Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

- Dysvik, A., Kuvaas, B., i Gagné, M. (2013). An investigation of the unique, synergistic and balanced relationships between basic psychological needs and intrinsic motivation. *Journal of applied social psychology*, 43(5), 1050-1064. <https://doi.org/10.1111/jasp.12068>
- Else-Quest, N. M., Higgins, A., Allison, C. i Morton, L. C. (2012). Gender differences in self-conscious emotional experience: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 138(5), 947-981. <https://doi.org/10.1037/a0027930>
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., i Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of personality and social psychology*, 68(1), 138. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.1.138>
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using SPSS*. Sage.
- Florindo, A. A., Guimarães, V. V., Cesar, C. L. G., de Azevedo Barros, M. B., Alves, M. C. G. P., i Goldbaum, M. (2009). Epidemiology of leisure, transportation, occupational, and household physical activity: prevalence and associated factors. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(5), 625-632. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.5.625>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gabriele, R. (2008). Orientations to happiness: Do they make a difference in a student's educational life?. *American Secondary Education*, 32 (2), 88-101. <https://www.jstor.org/stable/41406111>
- Gareth, J., Daniela, W., Trevor, H., & Robert, T. (2013). *An introduction to statistical learning: with applications in R*. Springer.
- Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S., i Helgeson, V. S. (2008). The positives of negative emotions: Willingness to express negative emotions promotes relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 394-406. <https://doi.org/10.1177/0146167207311281>
- Grant, A. M., i Schwartz, B. (2011). Too much of a good thing: The challenge and opportunity of the inverted U. *Perspectives on psychological science*, 6(1), 61-76. <https://doi.org/10.1177/1745691610393523>
- Guay, F. (2022). Applying Self-Determination Theory to Education: Regulations Types, Psychological Needs, and Autonomy Supporting Behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75–92. <https://doi.org/10.1177/08295735211055355>
- Gunnell, K. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., i Adachi, J. D. (2011). Psychological needs as mediators? The relationship between leisure-time physical activity and well being in people diagnosed with osteoporosis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(4), 794-798. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599817>
- Headey, B., Veenhoven, R., i Weari, A. (2005). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. U *Citation Classics from Social Indicators Research* (str. 401-420). Springer, Dordrecht.
- Hecht, T. D., i Boies, K. (2009). Structure and correlates of spillover from nonwork to work: an examination of nonwork activities, well-being, and work outcomes. *Journal of occupational health psychology*, 14(4), 414. <https://doi.org/10.1037/a0015981>

- Heckhausen, J. (1997). Developmental regulation across adulthood: Primary and secondary control of age-related challenges. *Developmental Psychology*, 33(1), 176–187. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.1.176>.
- Iwasaki, Y. (2007). Leisure and quality of life in an international and multicultural context: What are major pathways linking leisure to quality of life?. *Social indicators research*, 82(2), 233-264. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9032-z>
- Kahneman, D., Diener, E., i Schwarz, N. (Ur.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kasser, T., Davey, J., i Ryan, R. M. (1992). Motivation and employee-supervisor discrepancies in a psychiatric vocational rehabilitation setting. *Rehabilitation Psychology*, 37(3), 175. <https://doi.org/10.1037/h0079104>
- Kemperman, A. D., i Timmermans, H. J. (2008). Influence of socio-demographics and residential environment on leisure activity participation. *Leisure sciences*, 30(4), 306-324. <https://doi.org/10.1080/01490400802165099>
- Knežević, M. (2018). Kada postajemo odrasli? Interdisciplinarni pregled teorija, istraživanja i novih dostignuća. *Psihologijske teme*, 27(2), 267-289. <https://doi.org/10.31820/pt.27.2.7>
- Kushlev, K., Heintzelman, S. J., Oishi, S., i Diener, E. (2018). The declining marginal utility of social time for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 74, 124-140. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.04.004>
- Kuykendall, L., Boerman, L. i Zhu, Z. (2018). The importance of leisure for subjective well-being. U E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Ur.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581908>
- Kuykendall, L., Tay, L. i Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(2), 364-403. <https://doi.org/10.1037/a0038508>
- LeFebvre, A., i Huta, V. (2020). Age and Gender Differences in Eudaimonic, Hedonic, and Extrinsic Motivations. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2299-2321.
- Leung, L., i Lee, P. S. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161-180. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2004.04.003>
- Leveresen, I., Danielsen, A. G., Birkeland, M. S., i Samdal, O. (2012). Basic Psychological Need Satisfaction in Leisure Activities and Adolescents' Life Satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1588–1599.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Levinson, D. J., with Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H. i McKee, B. (1978). *The seasons of a man's life*. New York: Knopf.

- Lloyd, K. M., i Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social indicators research*, 57(1), 43-71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
- Lynch, M. F., Jr., Plant, R. W., i Ryan, R. M. (2005). Psychological Needs and Threat to Safety: Implications for Staff and Patients in a Psychiatric Hospital for Youth. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(4), 415–425. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.4.415>
- Lyubomirsky, S., King, L., i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological bulletin*, 131(6), 803. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Martel, F. i Ryan, R. M. (2015). The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Viking.
- McDonald, J. D. (2008). Measuring personality constructs: The advantages and disadvantages of self-reports, informant reports and behavioural assessments. *Enquire*, 1(1), 1-19.
- Milyavskaya, M.i Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 387–391. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.029>
- Myers, D. G. i Diener, E. (1995.), Who is happy?, *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Neulinger, J. (1981). Leisure counseling: A commentary. *The Counseling Psychologist*, 9(3), 69–70. <https://doi.org/10.1177/001100008100900306>
- Newman, D. B., Tay, L. i Diener, E. (2013). Leisure and Subjective Well-Being: A Model of Psychological Mechanisms as Mediating Factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555–578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>[/10.1037/0012-1649.33.1.176](https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.1.176).
- Park, N. S. (2009). The relationship of social engagement to psychological well-being of older adults in assisted living facilities. *Journal of Applied Gerontology*, 28(4), 461-481. <https://doi.org/10.1177/0733464808328606>
- Passmore, A., i French, D. (2001). Development and administration of a measure to assess adolescents' participation in leisure activities. *Adolescence*, 36(141), 67. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11407636/>
- Pavot, W., i Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Pressman, S. D., Matthews, K. A., Cohen, S., Martire, L. M., Scheier, M., Baum, A., i Schulz, R. (2009). Association of enjoyable leisure activities with psychological and physical well-being. *Psychosomatic medicine*, 71(7), 725. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ad7978>

- Proctor, C. (2014). Subjective well-being. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2905.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-437. <https://doi.org/10.1177/0146167200266002>
- Reynolds, F. (2010). 'Colour and communion': Exploring the influences of visual art-making as a leisure activity on older women's subjective well-being. *Journal of aging studies*, 24(2), 135-143. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2008.10.004>
- Rodríguez, A., Latkova, P., & Sun, Y.-Y. (2008). The relationship between leisure and life satisfaction: application of activity and need theory. *Social Indicators Research*, 86, 163–175. <https://doi.org/10.1007/S11205-007-9101-Y>
- Rogers, C. R. (1963). The concept of the fully functioning person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17–26. <https://doi.org/10.1037/h0088567>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., Grolnick, W. S., & La Guardia, J. G. (2006). The significance of autonomy and autonomy support in psychological development and psychopathology. <https://doi.org/10.1002/9780470939383.ch20>
- Ryan, R. M., Deci, E. L., & Grolnick, W. S. (1995). Autonomy, relatedness, and the self: Their relation to development and psychopathology. U D. Cicchetti & D. J. Cohen (Ur.), *Developmental psychopathology, Vol. 1. Theory and methods* (pp. 618–655). John Wiley & Sons.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Scherpenzeel, A., & Saris, W. (1996). Causal direction in a model of life satisfaction: The top-down/bottom-up controversy. *Social Indicators Research*, 38(2), 161–180. <https://doi.org/10.1007/BF00300457>
- Schönbrodt, F. D., & Perugini, M. (2013). At what sample size do correlations stabilize?. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 609-612. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.05.009>
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and psychopathology*, 16(4), 799-806. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Scott, D., & Willits, F. K. (1998). Adolescent and adult leisure patterns: A reassessment. *Journal of leisure research*, 30(3), 319-330. <https://doi.org/10.1080/00222216.1998.11949835>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

- Sharif, M. A., Mogilner, C., i Hershfield, H. E. (2021). Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(4), 933–947. <https://doi.org/10.1037/pspp0000391>
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social indicators research*, 23(3), 201-230. <https://doi.org/10.1007/BF00293643>
- Sirgy, J. M., i Wu, J. (2009). The pleasant life, the engaged life, and the meaningful life: What about the balanced life?. *Journal of Happiness Studies*, 10(2), 183-196. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9074-1>
- Tandler, N., Krauss, A., i Proyer, R. T. (2020). Authentic Happiness at Work: Self- and Peer-Rated Orientations to Happiness, Work Satisfaction, and Stress Coping. *Frontiers in psychology*, 11, 1931. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01931>
- Tinsley, H. E., i Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 123. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.2.123>
- Tinsley, H. E., Tinsley, D. J., Croskeys, C. E. (2002). Park usage, social milieu, and psychosocial benefits of park use reported by older urban park users from four ethnic groups. *Leisure sciences*, 24(2), 199-218. <https://doi.org/10.1080/01490400252900158>
- Trenberth, L., i Dewe, P. (2002). The importance of leisure as a means of coping with work related stress: An exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(1), 59-72. <https://doi.org/10.1080/09515070110103999>
- Unanue, W., Gómez, M. E., Cortez, D., Oyanedel, J. C., i Mendiburo-Seguel, A. (2017). Revisiting the link between job satisfaction and life satisfaction: The role of basic psychological needs. *Frontiers in psychology*, 8, 680. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00680>
- Vilhelmson, B., Elldér, E., i Thulin, E. (2018). What did we do when the Internet wasn't around? Variation in free-time activities among three young-adult cohorts from 1990/1991, 2000/2001, and 2010/2011. *New Media & Society*, 20(8), 2898-2916. <https://doi.org/10.1177/1461444817737296>
- Vuletić, G., Erdeši, J. i Nikić, Lj. B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina*, 48(3), 113-124.
- Waterman, A. S. (1993) Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Waterman, A. S. (2007). Doing well: The relationship of identity status to three conceptions of well-being. *Identity: an International Journal of Theory and Research*, 7(4), 289-307. <https://doi.org/10.1080/15283480701600769>
- Wendel-Vos, G. W., Schuit, A. J., Tijhuis, M. A. R., i Kromhout, D. (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Quality of Life research*, 13(3), 667-677. <https://doi.org/10.1023/B:QURE.0000021313.51397.33>

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297–333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>

Williams, G. C., i Deci, E. L. (1998). The importance of supporting autonomy in medical education. *Annals of internal medicine*, 129(4), <https://doi.org/303-308>. 10.7326/0003-4819-129-4-199808150-00007

8. PRILOZI

U tablici 12 prikazani su rezultati tri hijerarhijske regresijske analize, po jedna za svaku komponentu subjektivne dobrobiti postavljenu kao kriterij. Analize su provedene na najmlađoj dobnoj skupini, odraslosti u nastajanju. Prediktori su u prvom koraku spol, u drugom spol i potrebe, a u trećem spol, potrebe i motivacija.

Tablica 12. *Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobne skupine „Odraslost u nastajanju“ (N=219)*

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			negativan afekt		
		β	r	sr	β	r	sr	β	r	sr
1. korak	spol	.10	.10	.10	-.08	-.08	-.08	.23**	.23	.23
		$R=.01$			$R=.08$			$R=.23$		
		$R^2 = .00$			$R^2 = .01$			$R^2 = .05$		
		$F(1,308) = 0.03$			$F(1,308) = 2.02$			$F(1,308) = 17.07**$		
2. korak	spol	.04	.01	.04	-.04	-.08	-.04	.19**	.23	.19
Potrebe	kompetentnost	.30**	.59	.23	.47**	.66	.36	-.28**	-.51	-.21
	autonomija	.32**	.63	.22	.20**	.58	.14	-.39**	-.53	-.27
	povezanost	.18**	.53	.14	.12*	.48	.10	.06	-.30	.05
		$R=.69$			$R=.70$			$R=.61$		
		$R^2 = .48$			$R^2 = .49$			$R^2 = .37$		
		$F(4,305) = 65.94**$			$F(4,305) = 73.76**$			$F(4,305) = 45.38**$		
		$\Delta R^2=.48**$			$\Delta R^2=.48**$			$\Delta R^2=.32**$		
3. korak	spol	.05	.01	.05	-.02	-.08	-.02	.18**	.23	.18
Potrebe	kompetentnost	.27**	.59	.20	.43**	.66	.32	-.27**	-.51	-.20
	autonomija	.32**	.63	.22	.18**	.58	.12	-.40**	-.53	-.27
	povezanost	.18**	.53	.14	.11*	.48	.09	.05	-.30	.04
Motivacija	hedonistička	-.04	.16	-.03	.01	.22	.01	.10	.00	.09
	eudamonistička	.14**	.32	.12	.21**	.41	.18	-.03	-.17	-.02
		$R=.70$			$R=.73$			$R=.62$		
		$R^2 = .49$			$R^2 = .53$			$R^2 = .38$		

$F(6,303) = 48.38^{**}$	$F(6,303) = 57.52^{**}$	$F(6,303) = 31.09^{**}$
$\Delta R^2 = .01^*$	$\Delta R^2 = .04^{**}$	$\Delta R^2 = .01$

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

U tablici 12 vidljivo je da za prognozu zadovoljstva životom uloga spola, dodana u prvom koraku analize nije važna, a u drugom koraku kao važne pokazale su se sve tri psihološke potrebe, od kojih povezanost ima nešto niži doprinos od preostale dvije. U trećem koraku, uz sve tri psihološke potrebe značajnim prediktorom pokazala se i eudamonistička motivacija. Testiranim modelom objašnjeno je ukupno 49% varijance zadovoljstva životom, od čega 48% u drugom koraku, dakle dodavanjem psiholoških potreba, a svega 1% dodavanjem motivacija.

Pri objašnjenju pozitivnog afekta ponovno je ustanovljeno da spol nema značajnu ulogu, a dodavanjem psiholoških potreba u drugom koraku objašnjeno je značajnih 49% varijance. Sve potrebe su značajni prediktori, pri čemu najveći doprinos ima kompetentnost, a najmanji povezanost. Dodavanjem motivacija u trećem koraku dodatno je objašnjeno 4% varijance, što ukupno čini 53%, a kao značajni prediktori pokazale su se sve psihološke potrebe te eudamonistička motivacija.

U trećoj analizi ustanovljena je značajna uloga spola pri objašnjenju negativnog afekta (5% objašnjenje varijance), pri čemu se može vidjeti da žene doživljavaju značajno više negativnog afekta. U drugom koraku, dodavanjem psiholoških potreba objašnjeno je dodatnih 32% varijance, a uz spol, značajni prediktori su potreba za kompetentnošću i potreba za autonomijom, koje su negativno povezane s kriterijem. Konačno, u trećem koraku dodane su i dvije motivacije, čime je ukupno objašnjeno 38% varijance negativnog afekta. Motivacije nisu značajno doprinijele objašnjenju negativnog afekta, čime su u konačnom modelu značajni prediktori spol, potreba za kompetentnošću i autonomijom. Važno je naglasiti, da kao i u prethodnom koraku, potrebe imaju negativan odnos s kriterijem, odnosno sudionici koji bolje zadovoljavaju svoje potrebe doživljavaju manje negativnog afekta.

U tablici 13 prikazani su rezultati tri hijerarhijske regresijske analize također na ispitanicima u periodu odraslosti u nastajanju, po jedna za svaku komponentu subjektivne dobrobiti postavljenu kao kriterij, ali bez psiholoških potreba kao prediktora zbog problema sa supresijom koji se javljaju kada se potrebe uvrste u analize. Prediktori su u prvom koraku spol, u drugom spol i motivacija.

Tablica 13. Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobne skupine „Odraslost u nastajanju“ bez psiholoških potreba (N=219)

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			negativan afekt		
		B	r	sr	β	r	sr	β	r	sr
1. korak	spol	.10	.10	.10	-.08	-.08	-.08	.23**	.23	.23
		R=.01 R ² = .00 F(1,308) = .03			R=.08 R ² = .01 F(1,308) = 2.02			R=.23 R ² = .05 F(1,308) = 17.07**		
2. korak	spol	.37	.10	.04	-.05	-.09	-.05	.21**	.23	.21
	Motivacija hedonistička	.01	.16	.01	.03	.22	.03	.08	.00	.01
	eudamonistička	.32**	.32	.28	.40**	.41	.34	-.19**	-.17	-.16
		R=.32 R ² = .10 F(3,306) = 11.45** $\Delta R^2 = .10$ **			R=.41 R ² = .18 F(3,306) = 21.18** $\Delta R^2 = .17$ **			R=.28 R ² = .08 F(3,306) = 8.71** $\Delta R^2 = .03$ *		

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

U tablici 13 vidljivo je da za prognozu zadovoljstva životom uloga spola, dodana u prvom koraku analize nije važna, a u drugom koraku značajnim prediktorom pokazala se samo eudamonistička motivacija. Testiranim modelom objašnjeno je ukupno 10% varijance zadovoljstva životom, od čega je svih 10% objašnjeno u drugom koraku, dakle dodavanjem motivacija.

Pri objašnjenju pozitivnog afekta ponovno je ustanovljeno da spol nema značajnu ulogu, a dodavanjem motivacija u drugom koraku objašnjeno je značajnih 18% varijance. Dodavanjem motivacija u drugom koraku dodatno je objašnjeno 17% varijance, a kao značajni prediktor pokazala se eudamonistička motivacija.

U trećoj analizi ustanovljena je značajna uloga spola pri objašnjenju negativnog afekta (5% objašnjenje varijance), pri čemu se može vidjeti da žene doživljavaju značajno više negativnog afekta. U drugom koraku dodavanjem dviju motivacije ukupno je objašnjeno 8% varijance negativnog afekta. Kao značajni prediktor pokazala se eudamonistička motivacija.

U usporedbi s rezultatima u kojima su bile dodane psihološke potrebe, u ovoj analizi je objašnjen manji udio varijance modela, a eudamonistička motivacija i spol kod negativnog afekta su se pokazale jedinim značajnim prediktorima u modelu, no bile su salijentnije, a u odnosu na model sa psihološkim potrebama, ovdje je eudamonistička motivacija bila i značajan prediktor negativnog afekta.

Tablica 14. *Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobne skupine „Mlada odraslost“ (N=219)*

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			Negativan afekt		
		β	r	sr	β	r	sr	β	r	sr
1. korak	spol	.07	.07	.07	.05	.05	.05	-.01	-.01	-.01
		$R=.07$ $R^2 = .01$ $F(1,217) = 1.21$			$R=.05$ $R^2 = .00$ $F(1,217) = 0.58$			$R=.01$ $R^2 = .00$ $F(1,217) = 0.02$		
2. korak	spol	.03	.07	.03	.05	.02	.05	.03	-.01	.02
	Potrebe									
	kompetentnost	.25**	.46	.20	.46**	.58	.35	-.36**	-.53	-.28
	autonomija	.18*	.48	.12	.07	.48	.04	-.44**	-.50	-.28
	povezanost	.21**	.43	.16	.19**	.42	.15	-.26**	-.17	.20
		$R=.54$ $R^2 = .30$ $F(4,214) = 22.41**$ $\Delta R^2=.29$			$R=.61$ $R^2 = .38$ $F(4,214) = 32.20**$ $\Delta R^2=.37$			$R=.60$ $R^2 = .36$ $F(4,214) = 30.72**$ $\Delta R^2=.36$		
3. korak	spol	.03	.07	.03	.02	.05	.02	.02	-.01	.02
	Potrebe									
	kompetentnost	.22**	.46	.17	.40**	.58	.30	-.37**	-.53	-.28
	autonomija	.17**	.48	.11	.06	.48	.04	-.44**	-.50	-.29
	povezanost	.14	.43	.11	.12	.42	.09	.23**	-.17	.18
	Motivacija									
	hedonistička	.22**	.40	.17	.16*	.39	.13	.08	-.03	.07
	eudamonistička	.08	.35	.06	.18**	.44	.15	.01	-.11	.01
		$R=.60$ $R^2 = .36$ $F(6,212) = 19.57**$ $\Delta R^2=.06$			$R=.67$ $R^2 = .45$ $F(6,212) = 29.16**$ $\Delta R^2=.08$			$R=.61$ $R^2 = .37$ $F(6,212) = 20.94**$ $\Delta R^2=.01$		

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

Rezultati u tablici 14 pokazuju drugi set hijerarhijskih regresijskih analiza, u kojima je provjeren doprinos spola, psiholoških potreba i motivacija u objašnjenju komponenti subjektivne dobrobiti na skupini mladih odraslih.

U ovoj dobnoj kategoriji spol nije značajan prediktor niti jedne komponente subjektivne dobrobiti.

Za objašnjenje zadovoljstva životom važne su psihološke potrebe, koje u drugom koraku (nakon spola koji je uvršten u prvom koraku) objašnjavaju dodatnih 29% varijance, što ukupno čini 30% objašnjene varijance. Dodavanjem motivacija u trećem koraku objašnjeno je još 6% varijance, što je ukupno 36% objašnjene varijance. Značajni prediktori u finalnom modelu su potrebe za kompetentnošću i autonomijom te hedonistički motivacija. Potreba za povezanošću nakon uvrštavanja motivacija nema značajnu ulogu u prognozi zadovoljstva životom.

Za prognozu pozitivnog afekta u drugom koraku, nakon spola, uvrštene su psihološke potrebe, koje su objasnile 38% varijance, odnosno 37% više nego što je to bilo objašnjeno u prvom koraku kada je u modelu bio samo spol. Značajnima su se pokazale kompetentnost i povezanost, od kojih u trećem koraku, nakon uvrštavanja motivacija značajnom ostaje samo kompetentnost. Uz nju, značajan je i doprinos eudamonističke motivacije čime je u konačnom modelu objašnjeno dodatnih 8% varijance, što čini ukupno 45% objašnjene varijance pozitivnog afekta.

Trećom analizom ispitana je uloga spola, potreba i motivacija u objašnjenju negativnog afekta. Kao što je već navedeno, spol nema značajnu ulogu. U drugom koraku ustanovljeno je da su sve tri potrebe značajni prediktori negativnog afekta te da s njime imaju negativan odnos, dakle sudionici mlađe odrasle dobi koji imaju slabije zadovoljene potrebe, doživljavaju više negativnog afekta. Ovim je korakom objašnjeno 36% varijance. U trećem koraku, dodavanjem motivacija, objašnjeno je još samo 1% varijance, odnosno ukupno 37%, no motivacije nisu značajno povećale objašnjenu varijancu, tako da su u konačnom modelu značajni prediktori samo potreba za kompetentnošću i autonomijom.

U tablici 15 prikazani su rezultati tri hijerarhijske regresijske analize također na ispitanicima u periodu mlade odraslosti, po jedna za svaku komponentu subjektivne dobrobiti postavljenu kao kriterij, ali bez psiholoških potreba kao prediktora, opet zbog problema sa supresijom koji se javljaju kada se potrebe uvrste u analize. Prediktori su u prvom koraku spol, u drugom spol i motivacija.

Tablica 15. Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobnih skupina „Mlada odraslost“ bez psiholoških potreba (N=219)

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			negativan afekt		
		β	r	sr	β	r	sr	β	r	sr
1.	spol	.07	.07	.07	.05	.05	.05	-.01	-.01	-.01
		$R=.07$ $R^2 = .01$ $F(1,217) = 1.21$			$R=.05$ $R^2 = .001$ $F(1,217) = .58$			$R=.01$ $R^2 = .00$ $F(1,217) = .02$		
2.	spol	.06	.74	.06	.05	.05	.05	-.02	-.01	-.02
korak	Motivacija hedonistička	.29**	.40	.24	.21*	.40	.18	.04	-.03	.04
	eudamonistička	.19*	.35	.16	.33**	.44	.28	-.13	-.11	-.11
		$R=.39$ $R^2 = .15$ $F(4,214) = 4.26^{**}$ $\Delta R^2 = .15^{**}$			$R=.48$ $R^2 = .23$ $F(4,214) = 21.55^{**}$ $\Delta R^2 = .23$			$R=.11$ $R^2 = .01$ $F(4,214) = .43$ $\Delta R^2 = .01$		

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

U ovoj dobnj kategoriji spol nije značajan prediktor niti jedne komponente subjektivne dobrobiti, a u drugom koraku značajnim prediktorima pokazale su se hedonistička i eudamonistička motivacija. Testiranim modelom objašnjeno je ukupno 15% varijance zadovoljstva životom, od čega je svih 15% objašnjeno u drugom koraku, dakle dodavanjem motivacija.

Pri objašnjenju pozitivnog afekta ponovno je ustanovljeno da spol nema značajnu ulogu, a testirani model objašnjava značajnih 23% varijance. Dodavanjem motivacija u drugom koraku dodatno je objašnjeno 23% varijance, a značajnim prediktorima ponovno su se pokazale hedonistička i eudamonistička motivacija.

U trećoj analizi ponovno je ustanovljeno da spol nema značajnu ulogu. Testirani model objašnjava 1% varijance, ali nije značajan. U drugom koraku dodavanjem dviju motivacije ukupno je objašnjeno 1% varijance negativnog afekta, a ni spol ni motivacije nisu se pokazale značajnim prediktorima.

U usporedbi s rezultatima u kojima su bile dodane psihološke potrebe, u ovoj analizi je objašnjen manji udio varijance modela u sve 3 analize, a značajni prediktori bile su eudamonistička motivacija i hedonistička motivacija kod zadovoljstva životom i pozitivnog afekta. Eudamonistička motivacija nije bila značajna u modelu sa psihološkim potrebama, a uz to svi značajni prediktori u ovoj analizi su salijentniji u odnosu na analizu sa psihološkim potrebama.

Tablica 16. *Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobne skupine „Srednja i zrela odraslost“ (N=75)*

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			Negativan afekt		
		β	r	sr	β	r	sr	β	r	sr
1. korak	spol	.07	.07	.07	.03	.03	.03	.27**	.27	.27
		$R=.07$			$R=.03$			$R=.27$		
		$R^2 = .00$			$R^2 = .00$			$R^2 = .07$		
		$F(1,73) = 0.37$			$F(1,73) = 0.06$			$F(1,73) = 5.71^*$		
2. korak	Spol	-.09	.07	.08	-.11	.03	.10	.26*	.27	.25
Potrebe	kompetentnost	.08	.51	.06	.24	.53	.17	-.19	-.35	-.14
	autonomija	.28*	.62	.19	.12	.52	.08	-.37*	-.37	-.24
	povezanost	.46**	.65	.34	.42**	.58	.31	.16	-.09	.12
		$R=.71$			$R=.65$			$R=.51$		
		$R^2 = .51$			$R^2 = .42$			$R^2 = .26$		
		$F(4,70) = 18.05^{**}$			$F(4,70) = 12.92^{**}$			$F(4,70) = 6.20^{**}$		
		$\Delta R^2 = .50$			$\Delta R^2 = .42$			$\Delta R^2 = .19$		
3. korak	Spol	-.08	.07	-.07	-.07	.03	-.07	.23*	.27	.22
Potrebe	kompetentnost	.10	.51	.07	.32**	.53	.23	-.16	-.35	-.11
	autonomija	.28*	.62	.18	.08	.53	.06	-.38*	-.37	-.25
	povezanost	.40**	.65	.26	.15*	.58	.10	.12	-.09	.08
Motivacija	hedonistička	.01	.34	.00	.15	.53	.10	.24	.10	.16
	eudamonistička	.12	.37	.08	.38**	.62	.26	-.20	.09	.14
		$R=.72$			$R=.78$			$R=.54$		
		$R^2 = .52$			$R^2 = .61$			$R^2 = .29$		
		$F(6,68) = 12.24^{**}$			$F(6,68) = 18.00^{**}$			$F(6,68) = 4.59^{**}$		
		$\Delta R^2 = .01$			$\Delta R^2 = .19$			$\Delta R^2 = .03$		

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

U prvom koraku spol se pokazao značajnim prediktorom samo kod negativnog afekta, objasnivši 7% varijance. U drugom koraku, kod zadovoljstva životom objašnjeno je dodatnih 50% varijance (ukupno 51%), a značajni prediktori su autonomija i povezanost, dok je u trećem koraku objašnjeno dodatnih 1% varijance, uz iste značajne prediktore u konačnom modelu: autonomiju i povezanost. Kod pozitivnog afekta, u drugom koraku objašnjeno je 42% varijance, a značajan prediktor je samo povezanost. U trećem koraku objašnjeno je još 19% varijance, što ukupno čini 61% objašnjene varijance pozitivnog afekta, a sada su uz povezanost značajni kompetentnost i eudamonistička motivacija. I konačno, kod negativnog afekta u prvom koraku spol je objasnio 7% varijance te se pokazalo da žene doživljavaju više negativnog afekta. Dodavanjem psiholoških potreba u drugom koraku pojašnjeno je još 19% varijance, odnosno sada je objašnjeno ukupno 26% varijance, uz značajne prediktore spol i autonomiju, koja je negativno povezana s negativnim afektom. Dakle, osobe koje imaju slabije zadovoljenu potrebu za autonomijom doživljavaju više negativnog afekta. Zadnjim korakom, dodavanjem motivacija objašnjeno je još 3% varijance negativnog afekta, što je ukupno 29% objašnjene varijance. Značajni prediktori su ponovno spol i autonomija, koja je opet u negativnom odnosu sa negativnim afektom.

U tablici 17 prikazani su rezultati tri hijerarhijske regresijske analize također na ispitanicima u periodu srednje i zrele odraslosti, po jedna za svaku komponentu subjektivne dobrobiti postavljenu kao kriterij, ali bez psiholoških potreba kao prediktora, iz istog razloga koji je ranije naveden. Prediktori su u prvom koraku spol, u drugom spol i motivacija.

Tablica 17. *Prediktori zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta kod sudionika dobne skupine „Srednja i zrela odraslost“ bez psiholoških potreba (N=75)*

		zadovoljstvo životom			pozitivan afekt			negativan afekt		
		β	r	sr	β	r	sr	β	r	sr
1. korak	spol	.07	.07	.07	.03	.03	.03	.27*	.27	.27
		$R = .07$ $R^2 = .01$ $F(1,73) = .37$			$R = .63$ $R^2 = .40$ $F(1,73) = .06$			$R = .27$ $R^2 = .07$ $F(1,73) = 5.71^*$		
2. korak	spol	.03	.07	.03	-.02	.03	-.02	.23	.27	.22
	Motivacija hedonistička	.15	.34	.10	.19	.53	.13	.24	.10	.17
	eudamonistička	.27**	.38	.19	.49**	.62	.34	-.27	-.09	-.19

$R=.39$	$R=.63$	$R=.33$
$R^2 = .15$	$R^2 = .40$	$R^2 = .11$
$F(3,71) = 4.26^{**}$	$F(3,71) = 15.76^{**}$	$F(3,71) = 2.92^*$
$\Delta R^2 = .15^{**}$	$\Delta R^2 = .40$	$\Delta R^2 = .04$

Napomena: * $p < .05$, ** $p < .01$

U srednjoj i zreloj odraslosti spol nije značajan prediktor niti jedne komponente subjektivne dobrobiti, a u drugom koraku značajnim prediktorom pokazala se eudamonistička motivacija. Testiranim modelom objašnjeno je ukupno 15% varijance zadovoljstva životom, od čega je svih 15% objašnjeno u drugom koraku, dakle dodavanjem motivacija.

Pri objašnjenju pozitivnog afekta ponovno je ustanovljeno da spol nema značajnu ulogu, a testirani model objašnjava značajnih 40% varijance. Dodavanjem motivacija u drugom koraku dodatno je objašnjeno svih 40% varijance, a značajnim prediktorom ponovno se pokazala eudamonistička motivacija.

U trećoj analizi ustanovljena je značajna uloga spola pri objašnjenju negativnog afekta (7% objašnjenje varijance), pri čemu se može vidjeti da žene doživljavaju značajno više negativnog afekta. Testirani model značajno objašnjava 11% varijance. U drugom koraku dodavanjem dviju motivacija objašnjeno je 4% varijance negativnog afekta, a ni spol ni motivacije nisu se pokazale značajnim prediktorima.

U usporedbi s rezultatima u tablici 16, u kojima su bile dodane psihološke potrebe, u ovoj analizi je objašnjen manji udio varijance modela u sve 3 analize. U objašnjenju zadovoljstva života značajni prediktor postaje eudamonistička, koja u modelu sa potrebama nije bila značajan prediktor. Uz to, u ovoj analizi u objašnjenju pozitivnog afekta eudamonistička motivacija postaje salijentniji prediktor u odnosu na model sa potrebama.

Može se zaključiti da je isključivanjem varijabli psiholoških potreba za sve dobne skupine objašnjen manji udio varijance modela, ali i da su neki prediktori postali značajni ili više salijentni u odnosu na prijašnju analizu. Iz toga proizlazi da eudamonistička motivacija, iako važna u nekim modelima, ne daje samostalan doprinos u predviđanju zadovoljstva životom, pozitivnog i negativnog afekta povrh potreba.