

ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM I OSJEĆAJ SREĆE KOD STUDENATA

Tihana Brkljačić

Institut društvenih znanosti Ivo Pilar
Marulićev trg 19/1, 10 000 Zagreb
tihana@pilar.hr

Ljiljana Kaliterna Lipovčan

Institut društvenih znanosti Ivo Pilar
Marulićev trg 19/1, 10 000 Zagreb
Ljiljana.Kaliterna@pilar.hr

Sažetak

Cilj istraživanja bio je ispitati zadovoljstvo životom i uobičajeno raspoloženje studenata, te ispitati povezanost ovih konstrukata sa zadovoljstvom specifičnim aspektima života (obitelj, prijatelji, studij, materijalna situacija, ljubavna situacija, slobodno vrijeme, zdravlje, fizički izgled, prihvaćenost od okoline, osjećaj fizičke sigurnosti, duhovni život, osjećaj postignuća, perspektiva za budućnost i zadovoljstvo samim sobom). Dodatno smo ispitali trenutno raspoloženje te istražili razlike u odnosu na uobičajeno raspoloženje.

Istraživanje je provedeno na 141 studentu. Sve varijable mjerili smo na skalama od 10 stupnjeva, gdje je veći broj upućivao na veće zadovoljstvo ili sreću.

Rezultati su pokazali da su studenti zadovoljni životom ($M = 7,8$, $sd = 1,438$) i sretni ($M = 7,49$, $sd = 1,307$). Trenutno raspoloženje je niže od uobičajenog ($M = 6,9$, $sd = 1,860$), a studenti tu razliku dominantno pripisuju obavezama i umoru. Studenti su, u prosjeku, zadovoljni svim aspektima života, a najzadovoljniji osjećajem fizičke sigurnosti, odnosima s prijateljima i prihvaćanjem od okoline, a najmanje zadovoljni slobodnim vremenom.

Faktorskom analizom zadovoljstva pojedinim aspektima života dobivena su tri faktora: zadovoljstvo privatnim životom, zadovoljstvo "poslovnim" životom i opterećenost.

Na temelju zadovoljstva pojedinim aspektima života možemo predvidjeti 65% varijance općeg zadovoljstva životom pri čemu su značajni prediktori zadovoljstvo odnosima s prijateljima, zadovoljstvo odnosima s obitelji, zadovoljstvo duhovnim životom, ljubavnom situacijom, prihvaćanjem od okoline i materijalnim stanjem.

Zadovoljstvo pojedinim aspektima života objašnjava i 52% varijance uobičajenog raspoloženja (sreće), a značajni prediktori su zadovoljstvo odnosima s prijateljima, zadovoljstvo samima sobom i zadovoljstvo slobodnim vremenom.

Ključne riječi: zadovoljstvo životom, sreća, raspoloženje, aspekti zadovoljstva životom, studentska populacija

UVOD

Zadovoljstvo, dobrobit i sreća oduvijek su predmet ljudskog zanimanja, a u novije vrijeme intenzivno ih proučava relativno nova znanstvena grana - pozitivna psihologija koja, između ostalog, pokušava odgovoriti na pitanje što ljude čini sretnima, te po čemu se razlikuju sretni od manje sretnih osoba. Možemo li sreću kupiti novcem? Jesu li mlađi, ljepši, zdraviji neminovno sretniji od onih kojima nedostaje neka objektivna predispozicija sreće? Postoje li uopće objektivne predispozicije sreće i zadovoljstva?

Osnovna funkcija raspoloženja je prema Morrisu (1999) prikupljanje informacija o tome jesu li naši resursi dostatni za ono s čime se moramo suočiti te sukladno tome, raspoloženje možemo definirati kao sustav nadzora koji nam omogućuje da se dobro nosimo sa situacijom i pripremimo za buduće izazove. Sreća je ultimativna i urođena emocija kojoj svi težimo, i uglavnom je i uspijevamo postići. Diener i Diener (1996) na reprezentativnim uzorcima iz 43 zemlje svijeta nalaze da su u 84% zemalja ljudi iznad teorijskog prosjeka sreće, tj. da je većina ljudi u većini zemalja sretna.

Zadovoljstvo životom je izvješće o tome kako pojedinac ocjenjuje i vrednuje svoj cjelokupni život. Ono se može promatrati kao globalna procjena, ali i kao zadovoljstvo različitim područjima kao što su zdravlje, posao, dokolica, socijalni i obiteljski odnosi. Pojedinci procjenjuju koliko su zadovoljni pojedinim područjem, a katkad i koliko im je svako to područje važno ili koliko im se sviđa život s obzirom na pojedino područje (Diener, 2006).

Iako bismo mogli pretpostaviti da su mlađi ljudi zadovoljniji životom i sretniji, neka istraživanja su pokazala da zadovoljstvo čak i raste u funkciji dobi (Mroczek i Kolarz, 1998; Penezić, 2006). U starijoj dobi ljudi imaju bolju ravnotežu pozitivnih i negativnih emocija i više emocija (i pozitivnih i negativnih) s nižom razinom uzbuđenja ili uznemirenosti (Pinquart, 2001).

Novac, tj. materijalno stanje često se spominje kao izvor sreće i zadovoljstva, pa ako pitamo ljude što im treba da bi bili sretni jedan od najčešćih odgovora je novac (Myers, 2000). Unatoč tome, čini se da novcem ne možemo kupiti sreću, te da materijalna dobra doprinose općem zadovoljstvu i kvaliteti života samo do razine dok nam ne omoguće da zadovoljimo osnovne potrebe (Diener, Lucas i Oishi, 2002).

S obzirom na spol, malo je sustavno potvrđivanih nalaza (Nolen-Hoeksema i Rusting, 1999), osim što je utvrđeno da žene intenzivnije doživljavaju i izražavaju emocije. Istraživanja redovito pronalaze pozitivnu povezanost između sreće i zdravlja, s time da je povezanost veća kada su procjene zdravlja subjektivne.

Različiti autori također su utvrdili pozitivnu povezanost između sreće i imanja bračnog partnera (Diener, Gohm, Suh i Oishi, 2000), te povezanost s osobinama ličnosti, npr. pozitivnu povezanost s ekstraverzijom, a negativnu s neuroticizmom. Religioznost i spritualnost pozitivno su, ali ne visoko povezane sa srećom (Hackney i Sanders, 2003), a nešto više s kvalitetom života (Sawatzky, Ratner i Chiu, 2005)

jer religioznost omogućava socijalnu podršku, pomaže u suočavanju sa stresom, podržava zdraviji životni stil i daje osjećaj smisla i svrhe (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008).

Povezanost između stupnja obrazovanja i sreće nije jednoznačno utvrđena, iako neke studije pokazuju da obrazovanje može utjecati na povećanje sreće, ali putem drugih čimbenika kao što su bolji posao ili bolja primanja (Argyle, 2002). Istraživanje Blanchflowera i Oswald (1997) pokazalo je da se sreća mladih povećala u periodu od 70-ih do 90-ih godina prošlog stoljeća, a jedno od mogućih objašnjenja je produljeno obrazovanje mladih u odnosu na njihove roditelje koji su u istoj dobi bili prisiljeni raditi. Ovo je istraživanje ujedno i upozorilo da osjećaj sreće može varirati s obzirom na kohortu, tj. generaciju sudionika istraživanja, što treba uzeti u obzir kada se utvrđuje povezanost između životne dobi i sreće.

Dakle, čini se da postoji interakcija između dobi, kohorte i obrazovanja s obzirom na osjećaj sreće, te da su izvori sreće različiti ovisno o proučavanoj skupini u aktualnom društveno-povijesnom trenutku. U ovom radu zanimali su nas izvori sreće i zadovoljstva mladih ljudi koji studiraju, te smo postavili sljedeće:

Ciljeve istraživanja:

1. Ispitati zadovoljstvo životom i raspoloženje studenata
2. Ispitati uzroke eventualnih razlika trenutnog i uobičajenog raspoloženja
3. Ispitati zadovoljstvo pojedinim aspektima života i povezanost istih s općim zadovoljstvom i uobičajenim raspoloženjem

POSTUPAK

Ispitanici

Ispitivanje smo proveli na prigodnom uzorku od 150 studenata, i to na 92 studenta Hrvatskih studija i 58 studenata Fakulteta elektrotehnike i računarstva u Zagrebu. Iz konačne obrade rezultata isključili smo 9 studenata jer upitnici nisu bili do kraja ispunjeni ili je bilo očigledno da ispitanici nisu ozbiljno odgovarali na pitanja. Tako su u obradi zadržana 52 studenta FER-a i 89 studenata Hrvatskih studija (Tablica 1). Očekivano, na Hrvatskim studijima ispitano je više ženskih, a na FER-u više muških studenata, pa nam uzorak ne omogućava nezavisno testiranje razlika po spolu i studiju.

Tablica 1. Struktura uzorka s obzirom na spol i smjer studija (N = 141)

Hrvatski studiji		FER	
M	Ž	M	Ž
12	77	45	7
89		52	

Prosječna dob ispitanika bila je 21,6 godina (sd = 2,08), a studenti su bili podjednako raspoređeni po godinama studija (1-4), dok ih je svega nekoliko bilo na petoj godini studija.

Instrumenti

Upitnik je primijenjen skupno za vrijeme nastave u ljetnom semestru 2010. godine. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i anonimno, a studenti su upitnike ispunjavali desetak minuta.

Zadovoljstvo životom i raspoloženje

Zadovoljstvo životom, uobičajeno raspoloženje i trenutno raspoloženje mjereni su sa po jednom česticom. Zadatak ispitanika bio je da na skali od 10 stupnjeva (1-10) procijene koliko su zadovoljni životom, uobičajeno sretni (nesretni) i trenutno sretni (nesretni).

Skale raspoloženja inačice su Fordyceove skale sreće (*The Fordyce Scale*; Fordyce, 1988.). Veći broj na skali indicirao je pozitivnije stanje (veće zadovoljstvo ili sreću). Nakon što su studenti iskazali uobičajenu razinu sreće (raspoloženje) i trenutnu razinu sreće, trebali su, ako su se te dvije procjene razlikovale za barem dva stupnja, naznačiti mogući razlog zbog kojeg je došlo do trenutnog pomaka u raspoloženju.

Zadovoljstvo pojedinim aspektima života

Zadovoljstvo pojedinim aspektima života (obitelj, prijatelji, studij, materijalna situacija, ljubavna situacija, slobodno vrijeme, zdravlje, fizički izgled, prihvaćenost od okoline, osjećaj fizičke sigurnosti, duhovni život, osjećaj postignuća, perspektiva za budućnost i zadovoljstvo samim sobom) također su mjereni sa po jednom česticom, na skali od 10 stupnjeva, gdje je veći broj upućivao na veće zadovoljstvo.

Ova skala modificirani je International Wellbeing Index, IWI (Cummins, 2002), koji se u originalu sastoji od indeksa osobnog blagostanja (Personal Wellbeing Index, PWI) i indeksa nacionalnog blagostanja (National Wellbeing Index, NWI). Za svrhe ovog istraživanja, koristili smo neke čestice PWI-a, a upitnik je nadopunjen sa još nekoliko čestica za koje smo pretpostavili da bi mogle biti presudne za zadovoljstvo životom u studentskoj populaciji (npr. zadovoljstvo ljubavnom situacijom, zadovoljstvo slobodnim vremenom, zadovoljstvo studijem, zadovoljstvo fizičkim izgledom), a česticu koja u originalu glasi "zadovoljstvo odnosima s obitelji i prijateljima" razdvojili smo na: "zadovoljstvo odnosima s prijateljima" i "zadovoljstvo odnosima s obitelji" pretpostavivši da je mladima ponekad teško dati jedinstvenu ocjenu za te dvije vrste odnosa. Budući da je utvrđena povezanost zadovoljstva odnosima s obitelji i zadovoljstva odnosima s prijateljima tek relativno niskih 0,39, izgleda da je ovakva podjela bila opravdana.

Upitnikom su ispitane i demografske, te još neke varijable koje nisu predmetom zanimanja ovog rada.

REZULTATI I RASPRAVA

1. Zadovoljstvo životom i raspoloženje

Tablica 2. Deskriptivna statistika zadovoljstva životom te uobičajenog i trenutnog raspoloženja studenata (N = 141).

	Min	Max	M	Sd
Zadovoljstvo životom	2,00	10,00	7,80	1,438
Uobičajeno raspoloženje	3,00	10,00	7,49	1,307
Trenutno raspoloženje	2,00	10,00	6,90	1,860

U Tablici 2. prikazane su aritmetičke sredine, standardne devijacije, te minimalni i maksimalni ostvareni rezultat na proučavanim varijablama. Teoretska aritmetička sredina svake varijable je 5,5, pa možemo uočiti da su studenti pokazali relativno visoko zadovoljstvo životom ($M = 7,8$, $sd = 1,438$), te pozitivno uobičajeno raspoloženje ($M = 7,49$, $sd = 1,307$). U usporedbi s procjenama sreće dobivenim 2006. godine na reprezentativnom uzorku hrvatskih građana (Kaliterna Lipovčan i Prizmić-Larsen, 2006), gdje je aritmetička sredina 7,1 ($sd = 1,86$), uobičajeno raspoloženje studenata je nešto pozitivnije, ali je neznatno niže od procjenama djelatnika u socijalnoj skrbi ($M = 7,9$, $sd = 1,43$) (Brajša-Žganec, Kaliterna Lipovčan, 2006). Nadalje, čak 93,6% studenata izjavljuje da je zadovoljno životom, a 91,5% je sretno (vrijednosti 6 i više na skali). Mangeloja i Hirvonen (2007) na uzorku od 246 finskih studenata nalaze da je 87% sretno sa svojim životima, a sličan nalaz dobivaju i Chan, Miller i Tcha (2005) na 749 australskih studenata, od kojih je 85% sretnih.

Očekivano, utvrdili smo pozitivne povezanosti između zadovoljstva životom, uobičajenog i trenutnog raspoloženja, sve značajne uz rizik manji od 1%. Relativno visoke povezanosti nađene su između zadovoljstva životom i uobičajenog raspoloženja ($r = 0,76$), te uobičajenog raspoloženja i trenutnog raspoloženja ($r = 0,55$). Povezanost između zadovoljstva životom i trenutnog raspoloženja je nešto niža ($r = 0,46$), što je također logičan nalaz, jer će zadovoljstvo životom, koje predstavlja evaluaciju životnih prilika u cjelini, prije diktirati uobičajeno nego trenutno raspoloženje koje može biti pod utjecajem različitih aktualnih događanja.

2. Razlike između uobičajenog i trenutnog raspoloženja

Trenutno raspoloženje nešto je niže od uobičajenog raspoloženja, ali i dalje pozitivno ($M = 6,9$, $sd = 1,86$). Ova razlika između uobičajenog i trenutnog raspoloženja od gotovo 1,5 jedinice skale je i statistički značajna uz rizik manji od 1%.

U Tablici 3. prikazane su frekvencije utvrđenih razlika između uobičajenog i trenutnog raspoloženja koje se kreću od -3 do 6. Teorijski raspon razlika je od -9 do

Tablica 3. Razlike između uobičajenog i trenutnog raspoloženja te ponuđeni razlozi za razlike (N = 141)

Razlika Ru-Rt	Frekvencija total	Razlozi za razlike uobičajenog i trenutnog raspoloženja					
		Bez objašnjenja	obaveze	umor	vrijeme	socijalni	ljubav
-3,00	1						1
-2,00	10	2	1		5	2	
-1,00	23	23					
,00	37	36		1			
1,00	33	30	3				
2,00	25	3	19	2		1	
3,00	4		3	1			
4,00	6	1	1	2		1	1
5,00	1			1			
6,00	1		1				
Total razlozi	141	95	28	7	5	4	2

Ru – uobičajeno raspoloženje Rt – trenutno raspoloženje

9, pri čemu negativni predznak indicira bolje trenutno, a pozitivni predznak bolje uobičajeno raspoloženje. Iz prikazanih rezultata možemo uočiti da oko jedna četvrtina sudionika pokazuje bolje trenutno od uobičajenog raspoloženja (negativni predznak razlike), dok se kod još otprilike toliko uobičajeno raspoloženje ne razlikuje od trenutnog. Ostatak studenata (oko polovice) procjenjuju trenutno raspoloženje lošijim od uobičajenog. Ipak, treba napomenuti da je kod više od polovice ispitanih razlika unutar jednog stupnja ljestvice (osjenčani dio tablice).

Jedan od problema istraživanja bio je i utvrditi uzroke eventualnih razlika u uobičajenom i trenutnom raspoloženju. Studenti su dobili uputu da pokušaju, ako se procjena uobičajenog i trenutnog raspoloženja razlikuje za dvije ili više jedinica skale, objasniti razloge te razlike. U Tablici 3. prikazani su i navedeni razlozi s obzirom na razliku.

Razloge razlike postupkom otvorenog kodiranja grupirali smo u pet skupina: *Obaveze* (ispiti, seminari, učenje i slično), *Umor* (iscrpljenost, neispavanost, prehlade), *Vrijeme* (sunce, proljeće), *Socijalni* (druženje, svađa), *Ljubav* (zaljubljenost, svađa).

Ukupno je 46 studenata ponudilo objašnjenje razlike u raspoloženju. Obaveze na fakultetu dominantni su uzrok lošijeg trenutnog raspoloženja studenata pa više od polovine (27) studenata uzrok lošijem trenutačnom raspoloženju nalazi u različitim obavezama vezanim uz studij, a samo kod jednog studenta fakultet je razlog boljem trenutnom nego uobičajenom raspoloženju. Budući da je istraživanje provedeno u periodu između ispita, ovaj nalaz je sukladan očekivanju. Sedam studenata lošije je raspoloženo zbog osjećaja umora ili iscrpljenosti, a lijepo proljetno vrijeme

razlog je boljeg raspoloženja kod 5 studenata. Socijalni i ljubavni razlozi podjednako su uzroci i boljeg i lošijeg raspoloženja kod ukupno 6 studenata.

3. Zadovoljstvo pojedinim aspektima života i povezanost s općom procjenom zadovoljstva životom i raspoloženjem

U Tablici 4. nalaze se rezultati zadovoljstva pojedinim aspektima života koje smo, radi lakšeg snalaženja, sortirali s obzirom na aritmetičku sredinu. Sve vrijednosti su iznad teorijskog prosjeka od 5,5, a studenti su najzadovoljniji osjećajem fizičke sigurnosti te odnosima s prijateljima i prihvaćanjem od okoline (vrijednosti iznad 8). Ohrabrujući nalaz je i da su vrlo zadovoljni i samim sobom, te perspektivom u budućnosti. Najmanje su zadovoljni slobodnim vremenom.

Budući da je zamišljeno da ovih 14 čestica skale zadovoljstva pojedinim aspektima života upućuje na ukupno zadovoljstvo životom preko njegovih različitih

Tablica 4. Zadovoljstvo pojedinim aspektima života

Zadovoljstvo pojedinim aspektima života	min	max	M	sd
... OSJEĆAJEM FIZIČKE SIGURNOSTI	2,00	10,00	8,45	1,532
... ODNOSIMA S PRIJATELJIMA	4,00	10,00	8,19	1,468
... PRIHVAĆANJEM OD OKOLINE	3,00	10,00	8,13	1,587
... SAMIM SOBOM	1,00	10,00	7,91	1,607
... PERSPEKTIVOM	1,00	10,00	7,83	1,812
... ODNOSIMA S OBITELJI	2,00	10,00	7,81	1,907
... ZDRAVSTVENIM STANJEM	2,00	10,00	7,70	1,956
... FIZIČKIM IZGLEDOM	1,00	10,00	7,41	1,825
... DUHOVNIM ŽIVOTOM	1,00	10,00	7,33	2,013
... OSJEĆAJEM POSTIGNUĆA	1,00	10,00	7,29	1,885
... STUDIJEM	1,00	10,00	7,24	2,056
... MATERIJALNIM STATUSOM	1,00	10,00	7,21	1,974
... LJUBAVNOM SITUACIJOM	1,00	10,00	7,07	2,655
... SLOBODNIM VREMENOM	1,00	10,00	6,05	2,319

Tablica 5. Svojtstvene vrijednosti veće od 1 matrice korelacija čestica skale zadovoljstva različitim aspektima života, pripadajući postotak varijance i kumulirani postotak varijance.

Komponenta	Prije rotacije			Varimax rotacija		
	Svojtstvena vrijednost	% varijance	Kumulirani % varijance	Svojtstvena vrijednost	% varijance	Kumulirani % varijance
1.	5,64	40,3	40,3	3,82	27,3	27,3
2.	1,25	8,9	49,2	2,68	19,2	46,5
3.	1,13	8,1	57,3	1,51	10,8	57,3

aspekata, proveli smo analizu pouzdanosti skale. Standardizirani Cronbach Alpha indeks iznosi 0,87, što upućuje na visoku pouzdanost ovog instrumenta.

U sljedećem koraku zanimalo nas je možemo li, faktorskom analizom, reducirati aspekte zadovoljstva životom na nekoliko faktora ili je za sve odgovoran jedan generalni faktor zadovoljstva.

Prva svojstvena vrijednost 4,5 puta je veća od druge svojstvene vrijednosti i objašnjava 40% varijance rezultata (Tablica 5) sugerirajući postojanje generalnog faktora u pozadini zadovoljstva različitim aspektima života. Faktorskom analizom objasnili smo 57% varijance (Tablica 6).

Ipak, nakon varimax rotacije dobivena je prilično jasna i objašnjiva faktorska struktura od tri faktora koja nam može pojasniti uvid u strukturu izvora zadovoljstva kod studenata.

Prvi faktor dominantno okuplja čestice vezane uz privatni život (obitelj, prijatelji, ljubav, fizički izgled, prihvaćenost od okoline, zadovoljstvo samim sobom, duhovni život, postignuće) i objašnjava 27% varijance, dok drugi faktor, vezan uz čestice koje su više "poslovno" ili "materijalno" orijentirane (studij, materijalni status, perspektiva, zadovoljstvo samim sobom, duhovni život, postignuće) doprinosi sa 19% objašnjene varijance.

Tri čestice objašnjavaju oba faktora, pri čemu zadovoljstvo samim sobom više objašnjava prvi u odnosu na drugi faktor, dok zadovoljstvo duhovnim životom i postignućem podjednako doprinose objašnjenju oba faktora.

Konačno, treći faktor, koji objašnjava oko 11% varijance, vezan je uz samo dvije čestice: zadovoljstvo zdravljem i slobodnim vremenom. Budući da smo istra-

Tablica 6. Faktorska analiza skale zadovoljstva pojedinim aspektima života.

	Bez rotacije		Varimax rotacija			
	1	2	3	Privatno	Poslovno	Opterećenost
Obitelj	0,581			0,478		
Prijatelji	0,608			0,562		
Studij	0,596	0,458			0,723	
Mat. status	0,560	0,501			0,724	
Ljubav	0,608			0,668		
Slob. vrijeme	0,445		0,607			0,767
Zdravlje	0,425		0,681			0,747
Fiz. izgled	0,643			0,753		
Okolina	0,751			0,748		
Sigurnost	0,649			0,600		
Samim sobom	0,816			0,777	0,433	
Duhovni	0,629			0,424	0,431	
Postignućem	0,813			0,593	0,607	
Perspektiva	0,625	0,401			0,744	

živanje proveli na izrazito mladim ljudima, koji, u pravilu, još nemaju zdravstvene probleme koji bi uzrokovali nezadovoljstvo zdravljem, pretpostavljamo da je treći faktor vezan uz preopterećenost kojoj je posljedica manjak slobodnog vremena, a ujedno je povezana s manjim zadovoljstvom zdravljem zbog opće iscrpljenosti i umora.

Predviđanje životnog zadovoljstva i sreće na temelju zadovoljstva specifičnim aspektima života

Regresijskom analizom pokušali smo objasniti u kojoj mjeri na zadovoljstvo životom i sreću utječu zadovoljstva pojedinim aspektima života.

Završni rezultati stupnjevite regresijske analize prikazani su u Tablici 7. Zadovoljstvom pojedinim aspektima života možemo objasniti oko 65% varijance zadovoljstva cjelokupnim životom ($R^2 = 0,67$, korigirani $R^2 = 0,65$), i 50% varijance sreće ($R^2 = 0,52$, korigirani $R^2 = 0,51$). Za predviđanje zadovoljstva životom značajni prediktori su zadovoljstvo prijateljima i obitelji, zadovoljstvo duhovnim životom, prihvaćanjem od okoline i materijalnim statusom, te zadovoljstvo ljubavnom situacijom. Predviđanju sreće značajno su doprinijeli zadovoljstvo samim sobom i prijateljima, te zadovoljstvo slobodnim vremenom.

Sukladno prethodnim istraživanjima (Haller i Hadler, 2006; Kaliterna Lipovčan i Prizmić-Larsen, 2006) zadovoljstvo prijateljima je pored zdravlja i materijalne sigurnosti, najvažniji prediktor zadovoljstva životom i sreće. U životnom razdoblju studentske populacije druženje s prijateljima je osobito važno, jer se mladi polako

Tablica 7. Predviđanje zadovoljstva životom i sreće na temelju zadovoljstva pojedinim aspektima života (završni rezultati stupnjevite regresijske analize)

Predviđanje zadovoljstva životom				Predviđanje sreće			
Prediktori	Beta	T	Sig.	Prediktori	Beta	T	Sig.
Konstanta		0,908	0,365	Konstanta		3,246	0,001
Okolina	0,189	2,664	0,009	Samim sobom	0,467	7,042	0,000
Obitelj	0,205	3,525	0,001	Prijatelji	0,307	4,547	0,000
Duhovni	0,187	3,230	0,002	Slob. vrijeme	0,189	3,132	0,002
Prijatelji	0,292	4,494	0,000				
Mat. status	0,160	2,892	0,004				
Ljubav	0,162	2,836	0,005				
	Suma kvadrata	df	Srednji kvadrat	F	Sig.		
Regresija	193,8	6	32,297	45,1	0,000	Suma kvadrata	df
Rezidual	96,1	134	0,717			125	3
Total	289,8	140		239,3		1114,2	137
	R	R ²	Korig. R ²	St. pogreška		0,834	
	0,818	0,669	0,654	0,847			
						140	
						R	R ²
						0,723	0,523
						Korig. R ²	St. pogreška
						0,512	0,91309

odvajaju od roditeljske obitelji, a još nisu formirali vlastitu, pa preko prijatelja zadovoljavaju potrebe za pripadanjem i povezivanjem. Značajnost zadovoljstva ljubavnom situacijom upućuje na važnost stvaranja bliskih odnosa u ovoj dobi.

Odnosi s obitelji, te prihvaćenost od okoline značajni su prediktor zadovoljstva životom, što dodatno potvrđuje važnost socijalnih odnosa i podrške za subjektivnu dobrobit. Značajni prediktor zadovoljstva životom je i zadovoljstvo duhovnim životom, što je sukladno nekim ranijim istraživanjima (Hackney i Sanders, 2003). Peacock i Poloma (1999) ističu da u mladosti ljudi u spiritualnosti traže odgovore vezane uz stvaranje vlastitog identiteta (objašnjavanje moralnih i egzistencijalnih pitanja) pa to može biti razlog zbog kojeg su osobe zadovoljnije duhovnim životom općenito zadovoljnije životom. Zadovoljstvo materijalnim statusom također je značajni prediktor ($p < 0,05$) zadovoljstva životom. Istraživanja u pravilu, pokazuju da životno zadovoljstvo raste u funkciji boljeg materijalnog stanja, ali samo do neke razine, nakon koje daljnje poboljšanje financijske situacije više ne utječe na zadovoljstvo (Kaliterna, Brkljačić i Šakić, 2007). Budući da u studentskoj dobi pojedinci još ne ostvaruju vlastite prihode, može se pretpostaviti da su oni ispod razine na kojoj zadovoljstvo materijalnim stanjem više ne utječe na životno zadovoljstvo.

Osim životnog zadovoljstva, istim prediktorima pokušali smo objasniti i uobičajeno raspoloženje, tj. osjećaj sreće. Suvremena istraživanja nedvojbeno utvrđuju da su osjećaj sreće i životno zadovoljstvo različiti konstrukti (Haller i Hadler, 2006), te im se u skladu s time razlikuju i prediktori, što je potvrdilo i ovo istraživanje. Zadovoljstvo odnosima s prijateljima i zadovoljstvo samim sobom, jedini su značajni prediktori sreće na našem uzorku studenata, a zajedno objašnjavaju oko 50% varijance sreće. Sretniji studenti su oni koji imaju bolje mišljenje o sebi samima (što im vjerojatno daje i veće samopouzdanje), te oni koji ostvaruju bolje socijalne kontakte. U jednom prethodnom istraživanju Brkljačić i Marinić (2008) su na uzorku od 913 hrvatskih građana pokazali da su značajni prediktori sreće zadovoljstvo zdravljem, odnosima s obitelji i prijateljima, osjećajem postignuća te materijalnim statusom. Ovo istraživanje pokazalo je da kada su u pitanju mladi ljudi, sreća ne ovisi o onim čimbenicima za koje se može pretpostaviti da im nisu važni kao što su: zdravlje, za koje je opravdano očekivati da je u toj dobi dobro, obitelj od koje se odvajaju, postignuća koja još nisu dostigli i materijalno stanje, koje im nije tako važno.

ZAKLJUČAK

Studenti su, u prosjeku, zadovoljni životom općenito ($M = 7,8$, $sd = 1,438$) te se osjećaju uobičajeno sretni ($M = 7,49$, $sd = 1,307$), a trenutno nešto manje sretni ($M = 6,9$, $sd = 1,860$). Povezanosti zadovoljstva životom, uobičajenog i trenutnog raspoloženja su značajne, pozitivne i umjereno visoke.

Razliku između uobičajenog i trenutnog raspoloženja studenti najčešće objašnjavaju obavezama i iscrpljenošću do koje je došlo u periodu učestalih provjera znanja. Studenti su zadovoljni svim aspektima života, pri čemu su najzadovoljniji

osjećajem fizičke sigurnosti, odnosima s prijateljima i prihvaćanjem od okoline, a najmanje zadovoljni slobodnim vremenom.

Skalu zadovoljstva različitim aspektima života možemo promatrati kao jednodimenzionalnu zbog visoke prve svojstvene vrijednosti (4,5 puta veća od druge svojstvene vrijednosti). Ipak, provedena faktorska analiza nakon varimax rotacije daje prilično jasnu faktorsku strukturu sa tri logički objašnjiva faktora: zadovoljstvo privatnim životom, zadovoljstvo "poslovnim" životom i opterećenost.

Na temelju zadovoljstva pojedinim aspektima života možemo predvidjeti 65% varijance općeg zadovoljstva životom i 52% varijance sreće. Značajni prediktori općeg zadovoljstva životom su zadovoljstvo s odnosima s prijateljima, zadovoljstvo s odnosima s obitelji, zadovoljstvo duhovnim životom, prihvaćanjem od okoline, materijalnim stanjem i ljubavnom situacijom. Značajni prediktori uobičajenog raspoloženja (sreće) su zadovoljstvo odnosima s prijateljima, zadovoljstvo samim sobom, te zadovoljstvo slobodnim vremenom.

LITERATURA

- Argyle, M. (2002). *The Psychology of Happiness*, London: Routledge.
- Blanchflower, D.G., Oswald, A. J. (1997). *The Rising Well-Being of the Young*. NBER Working Papers 6102, National Bureau of Economic Research, Inc.
- Brajša-Žganec, A., Kaliterna Lipovčan, Lj. (2006). Kvaliteta življenja, životno zadovoljstvo i sreća osoba koje profesionalno pomažu drugima. *Društvena istraživanja*, 4-5, 713-726.
- Brkljačić, T., Marinić, M. (2008). Love Over Gold – The Correlation of Happiness Level with Some Life Satisfaction Factors Between Persons with and Without Physical Disability. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 20, 527-540.
- Chan, G., Miller, P., Tcha, M. (2005). Happiness in University Education. *International Review of Economics of Education*, 4, 20-45.
- Cummins, R.A. (2002). Vale ComQol: Caveats to using the Comprehensive Quality of Life Scale: Welcome the Personal Wellbeing Index. <http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/index.htm>.
- Diener, E., Lucas, R.E., 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* (463-473). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Gohm, C.L., Suh, E., Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E., Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-184.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
- Hackney, C.H., Sanders, G.S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal of the Scientific Study of Religion*, 42, 43-55.

- Haller, M., Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: an international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75, 169-216.
- Kaliterna Lipovčan, Lj, Brkljačić, T, Šakić, V. (2007). Mjesečni prihodi i subjektivni dobrobiti hrvatskih građana. *Croatian Medical Journal*, 48, 727-733.
- Kaliterna Lipovčan, Lj. i Prizmić-Larsen, Z. (2006). What makes Croats happy? Predictors of happiness in representative sample. U: A. Delle Fave (ur.), *Dimensions of well-being. Research and intervention* (53-59). Milano: Franco Angeli.
- Mangeloja, E., Hirvonen, T. (2007). What Makes University Students Happy? *International Review of Economics Education*, 6, 27-41.
- Morris, W.N. (1999). The mood system. U: D.F. Kahneman, E. Diener, N. Schwartz (ur.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (169-189). New York: Russel Sage Foundation.
- Mroczek, D.K., Kolarz, C.M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1333-1349.
- Myers, D.G. (2000). The funds, friends and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Nolen-Hoeksema, S., Rusting, C.L. (1999). Gender differences in well-being. U: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (ur.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (330-352). New York: Russel Sage Foundation.
- Peacock J.R., Paloma, M. (1999). Religiosity and life satisfaction across the life course. *Social Indicators Research*, 48, 321-345.
- Penezić, Z. (2006). Zadovoljstvo životom odraslih osoba: kroskulturalna perspektiva U: Lacković-Grgin, Katica; Čubela Adorić, Vera (ur.), *Odabrane teme iz psihologije odraslih* (125-157). Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pinquart, M. (2001). Influences of socioeconomic status, social network and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 187-224.
- Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb, IEP-D2.
- Sawatzky, R., Ratner, P.A., Chiu, L. (2005). A meta analysis of the relation between spirituality and quality of life. *Social Indicators Research*, 72, 153-188.

LIFE SATISFACTION AND FEELING OF HAPPINESS AMONG STUDENTS

Summary

The aim of the study was to explore life satisfaction and common and current mood of students, and to relate them to satisfaction with particular aspects of life (family, friends, economic status, studying, love situation, leisure, health, physical

appearance, physical safety, spiritual life, achievement, future perspectives and satisfaction with oneself).

The research was conducted on 141 students. All variables were measured on 10 point scales, higher scores indicating higher satisfaction or happiness.

Results showed that students are satisfied with their lives ($M = 7.8$, $sd = 1.438$) and happy ($M = 7.49$, $sd = 1.307$). Current mood is lower than common mood ($M = 6.9$, $sd = 1.860$), and students assign this difference mostly to obligations and tiredness. Students are, in general, satisfied with all aspects of their lives, and most satisfied with physical safety, relations with friends and acceptance by the community, while least satisfied with leisure (free time).

Factor analysis of satisfaction with different aspects of life resulted in three factors: satisfaction with private life, satisfaction with "business" life and exhaustion.

On the basis of satisfaction with specific aspects of life we can predict 65% of the variance of general life satisfaction, while significant predictors are satisfaction with relations with friends, satisfaction with relations with family, satisfaction with spiritual life, love situation, acceptance by the community and economic status.

Satisfaction with particular aspects of life explains 52% of common mood (happiness), and significant predictors are satisfaction with relations with friends, satisfaction with oneself, and satisfaction with leisure (free time).

Key words: life satisfaction, happiness, mood, aspects of life satisfaction, student population

Primljeno: 07. 09. 2010.