

Vremenske perspektive i subjektivna dobrobit srednjoškolaca

UDK: 159.922.8:17.023.34

Izvorni znanstveni članak

Primljeno: 24. 11. 2013.



Dr. sc. Petra Anić¹

Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci
Odsjek za psihologiju
panic@ffri.hr



Nataša Osmanović²

Srednja škola Mate Balota, Poreč
sirolnatasa@gmail.com

Sažetak

Vremenske perspektive povezane su s brojnim aspektima ljudskog funkcioniranja, pa tako i s dobrobiti. Cilj rada bio je ispitati odnos vremenskih perspektiva i subjektivne dobrobiti. U istraživanju su sudjelovala 344 učenika srednjih škola. Zadovoljstvo životom i pozitivne emocije pozitivno su povezani sa sadašnjom hedonističkom, budućom i prošlom pozitivnom perspektivom te s prošlom negativnom u negativnom smjeru. Pozitivne i negativne emocije povezane su s prošlom negativnom i sadašnjom fatalističkom perspektivom negativno odnosno pozitivno, dok je zadovoljstvo životom pozitivno povezano s prošlom pozitivnom perspektivom. Na temelju dobivenog možemo zaključiti

¹ Petra Anić rođena je 1979. godine u Rijeci. Završila je studij psihologije na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci, a doktorirala na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Ljubljani. Radi kao viši asistent. Područja njezinog interesa obuhvaćaju pozitivnu psihologiju, slobodno vrijeme te motivaciju za slobodne aktivnosti.

² Nataša Osmanović rođena je 1980. godine u Puli. Završila je studij psihologije na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci. Zaposlena je kao nastavnik psihologije u nekoliko srednjih škola Istarske županije. Radila je i kao stručni suradnik u dječjem vrtiću. Područja interesa obuhvaćaju adolescenciju te rani razvoj djece.

da bi kod adolescenata trebalo poticati usmjerenost na sadašnju hedonističku, prošlu pozitivnu i buduću vremensku perspektivu, a smanjivati orijentiranost na prošlu negativnu i sadašnju fatalističku perspektivu.

Ključne riječi: vremenske perspektive, subjektivna dobrobit, adolescencija, srednjoškolci

Uvod

Pojam sreće, odnosno dobrobiti, odnosi se na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo. Subjektivna dobrobit često se upotrebljava kao sinonim za sreću, a odnosi se na to kako čovjek procjenjuje svoj život. Definiira se kao kognitivna evaluacija života ispunjenog pozitivnim emocijama, a sa što manje negativnih emocija (Oishi i sur., 1999.). Sastoji se od kognitivne komponente – zadovoljstva životom – i afektivne komponente – pozitivnih i negativnih emocija. Zadovoljstvo životom podrazumijeva procjenu života u cijelosti (Diener, 2006.). Osoba uspoređuje kvalitetu vlastita života s osobnim standardima i procjenjuje je li ta kvaliteta zadovoljavajuća ili nije (Pavot i Diener, 1993.). Odabir informacija na kojima ćemo temeljiti procjenu povezan je sa životnim ciljevima i osobinama ličnosti. Što je neki aspekt života više povezan s ostvarenjem životnih ciljeva ili s nekom izraženom osobinom ličnosti, to je veća uloga tih informacija, tj. tog aspekta, u formiranju opće procjene subjektivne dobrobiti (Oishi, Schimmack i Diener, 2001.). Afekt predstavlja trenutnu evaluaciju životnih uvjeta (Diener, Scollon i Lucas, 2004.), dakle afektivna komponenta subjektivne dobrobiti sastoji se od svakodnevnih pozitivnih i negativnih emocija i raspoloženja koji mogu biti manje ili više aktivni. Iako su komponente subjektivne dobrobiti različite, one su i povezane: hedonički balans (proporcija pozitivnih i negativnih emocija) služi kao važan izvor informacija pri procjeni zadovoljstva životom (Schwarz i Strack, 1991.). Povezanost komponenti subjektivne dobrobiti je umjerena, no svaka komponenta također donosi jedinstven udio u subjektivnoj dobrobiti (Diener i sur., 2004.). Na primjer, osoba koja rijetko doživljava ugodne emocije, a često neugodne može biti zadovoljna svojim životom jer procjenjuje da su uvjeti njenog života (npr. zdravlje, financijsko stanje) odlični. Upravo stoga potrebno je komponente subjektivne dobrobiti proučavati odvojeno (Diener i Lucas, 1999.).

Jedan od bitnih zaključaka dosadašnjih istraživanja subjektivne dobrobiti je da demografske i socioekonomske varijable objašnjavaju samo mali postotak varijance subjektivne dobrobiti (Andrews i Withey, 1976.), zbog čega su se istraživači okrenuli individualnim razlikama u psihičkim karakteristikama (npr. temperament, osobine ličnosti, izbor životnih ciljeva), koje određuju način percepcije i evaluacije događaja

iz okoline, te tako pokušali objasniti varijabilitet subjektivne dobrobiti (Diener i sur., 1999.). U skladu s tom istraživačkom orijentacijom ustanovljeno je, primjerice, da su osobine ličnosti i temperament značajni prediktori subjektivne dobrobiti (Diener i Lucas, 1999.), te da adaptacija ili prilagodba na životne okolnosti ima važnu ulogu u subjektivnoj dobrobiti (Diener i sur., 1999.; Frederick i Loewenstein, 1999.). Također, konkretno vezano uz temu našeg istraživanja, pokazalo se da je jedan od putova prema razumijevanju kako živjeti sretan i ispunjen život naučiti kako uravnotežiti vremenske perspektive (Boniwell i Zimbardo, 2003.).

Psihološka interpretacija fenomena vremena predstavlja kontroverzu psiholozima, filozofima i drugim znanstvenicima, pa je tako William James još 1950-te godine postavio koncept vremena u središte discipline psihologije. Bavljenje objektivnim i subjektivnim vremenom je temeljna značajka ljudskog iskustva (Boniwell i Zimbardo, 2004.). Vremenska perspektiva predstavlja pojedinačan način povezivanja s psihološkim konceptima prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Na vrijeme i njegove dimenzije ne gleda se kao na objektivne podražaje koji postoje neovisno o pojedincu, nego kao na psihološke koncepte konstruirane i rekonstruirane od strane pojedinca (Block, 1990.). Vremenska perspektiva je nesvjestan proces u kojem je tijekom osobnih i društvenih iskustava podijeljen u vremenske kategorije ili okvire, što pomaže stvoriti red, međusobnu povezanost i značenje među njima. Ti kognitivni okviri mogu odražavati cikličke, ponavljajuće vremenske obrasce ili pak jedinstvene neponovljive linearne događaje u ljudskom životu (Hall, 1983.), a služe za kodiranje, spremanje i dozivanje iskustvenih događaja, kao i za oblikovanje očekivanja, ciljeva, možebitnosti i maštovitih scenarija (Zimbardo i Boyd, 1999.). Vremenska perspektiva ima kognitivnu, emocionalnu i socijalnu komponentu, a njeno oblikovanje je pod utjecajem niza faktora, od kojih su neki naučeni procesom socijalizacije (npr. vrijednosti i dominantna vjerska orijentacija kulture), dok su drugi vezani uz razvoj života samog pojedinca (npr. razvoj poslovne karijere, osobni uspjesi, traumatični događaji ili pak ovisnosti) (Boniwell i Zimbardo, 2004.).

Naučene vremenske perspektive utječu na individualne izbore i ponašanja te mogu postati dispozicijska karakteristika (Boniwell i Zimbardo, 2004.). Primjerice, na neke ljude prošlost ima dominantan utjecaj prisjećanjem sličnih situacija koje su se dogodile ranije. Prisjećanje može biti nostalgичno i pozitivno ili traumatično i negativno, te značajno utjecati na interpretaciju i odgovor na trenutnu situaciju. No, na druge ljude, više će utjecati predviđanja i očekivanja koja su nastala kako bi sadašnjost sjedinila i priključila budućnosti. Njihov proces odlučivanja uključuje kreiranje alternativnih ciljeva, izbor sredstava za postizanje cilja, procjenu vjerojatnosti željenih ishoda i potencijalnih zapreka te omjera procijenjenog uloženog truda i povoljnih ishoda. Za razliku od ova dva slučaja, postoje i ljudi čije je donošenje odluka pri-

marno pod utjecajem osjetilnih, bioloških i društvenih kvaliteta koje su povezane s istaknutim obilježjima okoline u danom trenutku. Njihovi postupci i odluke rezultat su situacijskog pritiska, intenziteta i kvalitete podražaja, prevladavajućeg biološkog stanja ili socijalnog aspekta situacije u kojoj se nalaze.

Zimbardo i Boyd (1999.) razlikuju 5 vremenskih perspektiva: buduća, prošla-pozitivna, prošla-negativna, sadašnja-hedonistička i sadašnja-fatalistička. *Buduća vremenska perspektiva* dominira kod osoba koje uvijek razmišljaju o posljedicama i mogućim ishodima trenutnih odluka ili ponašanja. Takve su osobe posvećene radu koji se odnosi na ostvarenje budućih ciljeva, sklone odgodi zadovoljstva i najčešće im nije bitan trenutni užitek. Također, češće su akademski i poslovno uspješne. Loša strana pretjerane orijentacije na budućnost je minimaliziranje potrebe za društvenim kontaktima te nepronalaženje vremena za opuštanje i zabavu. *Prošla pozitivna vremenska perspektiva* odražava topao, ugodan, često osjećajan i nostalgičan pogled na vlastitu prošlost s naglaskom na održavanje kontakata s obitelji i prijateljima. Takvi pojedinci imaju viši osjećaj samopoštovanja i sreće u odnosu na one kojima je dominantnija neka druga vremenska perspektiva. Odraz je pozitivnog i nostalgičnog stava prema prošlosti, a smatra se izrazito bitnom u izgradnji funkcionalnih mostova prema budućnosti (Maslach i Goldberg, 1998.), ponajviše radi njezinog doprinosa razvoju osjećaja osobnog kontinuiteta kroz vrijeme (Karniol i Ross, 1996.; Zimbardo i Boyd, 1999.). *Prošla negativna vremenska perspektiva* također je povezana s usredotočenošću na obitelj, tradiciju, kontinuitet selfa kroz vrijeme i povijest, ali s naglaskom na neugodna i štetna osobna iskustva. Općenito gledajući, loše karakteristike osoba kod kojih dominira orijentacija na prošlost (bilo pozitivna ili negativna) jest to što su pretjerano konzervativne, obazrive, zatvorene za promjene i nova iskustva te često održavaju „status quo“ čak i kada to nije najbolje za njih. Osobe kojima je dominantna *sadašnja hedonistička vremenska perspektiva* žive za sadašnji trenutak, vrednuju hedonizam i ugodu, uživaju u aktivnostima visokog intenziteta, željne su novih uzbuđenja i otvorene za nova prijateljstva. Ne razmišljaju o posljedicama ponašanja niti o mogućim nepredvidivim situacijama. Loša strana ove vremenske perspektive je u tome što u stvarnosti, ponašanje i postupci imaju svoje posljedice. Takve su osobe pod većim rizikom iskušenja vezanih uz bilo koju vrstu ovisnosti, incidenata i ozljeda, pa čak i akademskog i poslovnog neuspjeha. *Sadašnja fatalistička vremenska perspektiva* odražava čovjekov beznadni, bespomoćni i fatalistički stav prema životu i budućnosti, bezuvjetno vjerovanje da vanjske sile, kao što su spirituorne ili državne sile, kontroliraju čovjekov život (Boniwell i Zimbardo, 2004.).

Ljudi se međusobno razlikuju u stupnju naglašenosti određene vremenske dimenzije. Važno je naglasiti da je ljudsko ponašanje više mješavina svih dimenzija vremenskih perspektiva nego čisti izraz jedne od dimenzija (Jones, 1988.; Zimbardo,

2004.). Boniwell i Zimbardo (2004.) ističu važnost sposobnosti promjene vremenske perspektive ovisno o situaciji, što nazivaju *uravnoteženom vremenskom perspektivom*, jer posvećivanje pažnje samo jednom od vremenskih sklopova – prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti – ima za posljedicu prekomjernu upotrebu jednih, a premalo korištenje ostalih vremenskih sklopova, što može postati disfunkcionalno. Ova naučena pristranost nekom vremenskom sklopu potaknuta je od strane kulturalnih vrijednosti, obrazovanja, vjere i ostalih životnih okolnosti. Uravnotežena vremenska perspektiva je stanje ili proces kod kojeg postoji fleksibilna izmjena vremenskih sklopova najadekvatnija zahtjevima trenutnog ponašanja (Zimbardo i Boyd, 1999; Zimbardo, 2002). Iako pojedine vremenske perspektive imaju prednost pred drugima u određenim situacijama, sposobnost mijenjanja vremenske perspektive ovisno o zahtjevima i karakteristikama situacije u kojoj se osoba nalazi, tj. uravnotežena vremenska perspektiva, ima prednost pred bilo kojom pojedinačnom vremenskom perspektivom (Boniwell i Zimbardo, 2004.).

Usmjerenost na pojedinu vremensku perspektivu povezana je s brojnim aspektima ljudskog funkcioniranja, vrijednostima i ponašanjem, poput zdravlja, spavanja, obrazovanja, izbora partnera itd. Konkretnije, istraživanja su pokazala da je sadašnja hedonistička vremenska perspektiva povezana s rizičnom vožnjom (Zimbardo, Keough i Boyd, 1997.) i češćom upotrebom droga, cigareta i alkohola (Keough, Zimbardo i Boyd, 1999.), odnosno sa slabom samokontrolom, traženjem uzbuđenja i noviteta u životu (Zimbardo i Boyd, 1999.). Buduća vremenska perspektiva povezana je sa savjesnošću i pridržavanjem vremenskih rokova (Harber, Zimbardo i Boyd, 2003.) te s dosljednošću (Zimbardo i Boyd, 1999.). Prošla pozitivna vremenska perspektiva povezana je s višim samopoštovanjem, dok su prošla negativna i sadašnja fatalistička vremenska perspektiva povezane s depresijom, anksioznošću, bijesom i agresijom (Zimbardo i Boyd, 1999.). Zbog jakog utjecaja vremenskih perspektiva na ponašanje, pitanje je koja je vremenska perspektiva optimalna, odnosno najviše doprinosi subjektivnoj dobrobiti. Velik broj teoretičara i istraživača tvrdi da je orijentacija na budućnost, koja je najčešće mjerena količinom planova, angažmana i unaprijed očekivanim iskustvima, fundamentalna za subjektivnu dobrobit i pozitivno funkcioniranje (npr. Kahana i Kahana, 1983.; Kazakina, 1999.; Wessman i Ricks, 1966.; Wills, Sandy i Yaeger, 2001.). Orijentacija na budućnost povezana je s višim stupnjem percepcije kontrole i pozitivnim emocijama (Wills i sur., 2001.) te sa svim aspektima dobrobiti, osobito sa smislenim životom, društvenom samoeфикасноšću i upornošću (Zaleski, Cycon i Kurc, 2001.). No, Boniwell i Zimbardo (2004.) upozoravaju na loše strane pretjerane orijentacije na budućnost kao što su radoholičarstvo, minimaliziranje potrebe za društvenim kontaktom, premalo vremena za sebe i svoje bližnje te udaljenost od kulturnih tradicija. Tome u prilog idu i rezultati nedavnog

istraživanja među studentima koji su pokazali da nema povezanosti između buduće vremenske perspektive, aspekata dobrobiti i samoaktualizacije (Boniwell i sur., 2010.). Dakle, i dalje ne postoji jednoznačan odgovor je li usmjerenost na buduću vremensku perspektivu povezana s višom dobrobiti. S druge strane, brojna istraživanja povezuju subjektivnu dobrobit i optimizam sa sadašnjom hedonističkom vremenskom perspektivom (npr. Diener i sur., 1985.; Lenings, 2000.). U prilog tome idu istraživanja koja su potvrdila povezanost između orijentacije na sadašnjost i različitih mjera dobrobiti, poput sreće (Kammann i Flett, 1983.), zadovoljstva životom (Diener i sur., 1985.) i optimizma (Lenings, 2000.). Upravo su suprotni rezultati istraživanja koje su proveli Zaleski i suradnici (2001.) koji sugeriraju da je visok stupanj brige za sadašnjost povezan s višim stupnjem emocionalne boli i beznađa, kao i istraživanje Willsa i suradnika (2001.) koje je ustanovilo povezanost orijentacije na sadašnjost s percepcijom manjka kontrole i negativnim emocijama. Dakle, kao i kod odnosa subjektivne dobrobiti i buduće vremenske perspektive, i ovdje su rezultati nekonzistentni i nemoguće je doći do jednoznačnog zaključka. Što se tiče orijentacija na prošlost, Kazakina (1999.) je na uzorku starije populacije utvrdila povezanost između prošle pozitivne vremenske perspektive i zadovoljstva životom. Boniwell i suradnici (2010.) su potvrdili taj nalaz te dodali negativnu povezanost prošle negativne vremenske perspektive sa svim aspektima dobrobiti i samoaktualizacijom.

Zaključno, subjektivno vrijeme, koje podrazumijeva osobne konstukcije vremena, ima snažan utjecaj na osnovne psihološke konstrukte. Vremenska perspektiva povezana je s brojnim aspektima ljudskog funkcioniranja, vrijednostima i ponašanjem, pa tako i s dobrobiti. Cilj je našeg istraživanja upravo ispitati odnos pojedinih vremenskih perspektiva i triju aspekata subjektivne dobrobiti. Kao što vidimo, rezultati dosadašnjih istraživanja o odnosu vremenskih perspektiva i subjektivne dobrobiti su dosta kontradiktorni i još uvijek nedovoljno istraženi da bismo sa sigurnošću mogli zaključiti koja je vremenska perspektiva optimalna. Pretpostavlja se da nije moguće izdvojiti ni jednu pojedinačnu perspektivu, nego da je uravnotežena vremenska perspektiva ipak optimalna za održavanje psihofizičkog zdravlja, socijalno funkcioniranje i dobrobit kod odraslih ispitanika (Boniwell i sur., 2010.). Unatoč tome, s obzirom da smo istraživanje proveli s adolescentima odlučili smo ispitati pojedinačne vremenske perspektive, pretpostavljajući da zbog nedostatka iskustva oni još uvijek ne uspijevaju uravnotežiti vremenske perspektive. Adolescencija je razdoblje života u kojemu se mladi ljudi udaljavaju od obitelji i više okreću društvu, pokušavaju naći svoje mjesto u okolini koja ih okružuje, te se spremaju donijeti odluke važne za njihovu budućnost. S jedne strane, bitni su im odnosi s roditeljima, zbog čega im je vjerojatno izražena prošla pozitivna perspektiva. S druge strane, važno im je da se ukllope u vršnjačko društvo, kao i uživanje s prijateljima, zbog čega

dominira sadašnja hedonistička perspektiva. I konačno, razmišljajući o budućnosti, primjerice o tome hoće li nastaviti školovanje i upisati fakultet, vjerojatno su više usmjereni na buduću vremensku perspektivu.

Metoda

Ispitanici:

Ispitivanje je provedeno u dvije srednje škole s učenicima prvih, drugih i trećih razreda, a obuhvaćeni su različiti smjerovi: opći smjer u gimnaziji te upravni referent, elektrotehničar, tehničar za računalstvo i ekonomist u strukovnim školama. U istraživanju su sudjelovala 344 ispitanika (159 muških i 185 ženskih) u dobi od 15 do 18 godina, pri čemu je prosječna dob 16.42 godine (standardna devijacija 0.84).

Instrumenti:

- **Skala zadovoljstva životom** (Diener i sur., 1985.).

Skala sadrži 5 tvrdnji, koje mjere opće zadovoljstvo životom. Zadatak ispitanika je bio da na skali Likertova tipa (od 1-uopće ne do 7-jako) za svaku tvrdnju procijene koliko se ona odnosi na njih. Ukupan rezultat na skali čini zbroj rezultata svih 5 tvrdnji, pri čemu viši rezultat znači i više zadovoljstvo životom. Skala ima dobre metrijske karakteristike, što je potvrđeno i istraživanjima provedenim u Hrvatskoj (npr. Brdar, 2006.; Brdar, Rijavec i Miljković, 2009.). Faktorskom analizom na zajedničke faktore potvrđena je jednofaktorska struktura. Objašnjeno je 39.22% varijance. Koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije na ovom uzorku iznosi .72.

- **Skala pozitivnog i negativnog afektiviteta** (*Positive and Negative Affective Schedule - PANAS*; Watson, Clark i Tellegen, 1988.)

Skala sadrži 20 čestica od kojih 10 mjeri pozitivan, a 10 negativan afekt. Zadatak ispitanika bio je da procijene kako se obično osjećaju. Odgovarajući broj na skali Likertova tipa (od 1-uopće ne ili vrlo malo do 5-jako) pokazuje intenzitet osjećaja. Ukupni rezultat posebno se određuje za pozitivna, a posebno za negativna emocionalna stanja. Provedena je faktorska analiza na zajedničke faktore, uz *varimax* rotaciju. Pet faktora ima karakteristične korijene veće od 1, no prva dva faktora (4.52 i 2.87) imaju značajno veće karakteristične korijene od preostala tri faktora (1.47, 1.14 i 1.00), te su u obzir uzeta samo prva dva faktora. Kriterij određivanja broja faktora preko *scree plot*-a također potvrđuje postojanje dva faktora. Ista je faktorska struktura potvrđena u istraživanju koje su provele Brdar i Anić (2010) na uzorku adolescenata u Hrvatskoj. Dobivena dva faktora ukupno objašnjavaju 30.13% varijance. Koeficijent pouzdanosti (Cronbach alfa) iznosi .77 za pozitivan i .82 za negativan afekt.

• **Zimbardov inventar vremenske perspektive** (Zimbardo i Boyd, 1999.)

Upitnik je preveden za potrebe ovog istraživanja. Sastoji se od 56 čestica, a zadatak ispitanika je da na skali Likertova tipa procijene koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njih (od 1 – uopće ne do 5 – u potpunosti). Upitnik ispituje 5 vremenskih perspektiva: prošla negativna, sadašnja hedonistička, buduća, prošla pozitivna i sadašnja fatalistička. Provedena je faktorska analiza na zajedničke faktore uz *varimax* rotaciju kojom je ustanovljena struktura upitnika. Izlučeno je 6 faktora s karakterističnim korijenima većim od 1 (5.81, 4.62, 3.89, 2.06, 1.81, 1.29), dok *scree plot* kriterij izdvaja 5 faktora. S obzirom da šesti faktor ne tvori sadržajno smislenu cjelinu, prihvaćeno je rješenje s 5 faktora. Ovih 5 faktora ukupno objašnjavaju 32.99% varijance upitnika. Sve subskale imaju zadovoljavajuće pouzdanosti (Cronbach alfa): prošla negativna (.82), sadašnja hedonistička (.79), buduća (.75), prošla pozitivna (.73) i sadašnja fatalistička (.72).

Postupak:

Ispitivanje je bilo anonimno, a provedeno je grupno u sklopu redovite nastave. Uz navedene upitnike, učenici su ispunili i pitanja o demografskim podacima. Upitnici su svim učenicima dani istim redosljedom. Usmeno im je objašnjena opća uputa o razlozima i svrsi ispitivanja, a svaki upitnik je sadržavao uputu za ispunjavanje tog konkretnog upitnika. Eventualne nejasnoće i pitanja ispitivač je pojasnio tijekom ispunjavanja. Vrijeme ispunjavanja upitnika nije bilo ograničeno, a ispitanicima je prosječno trebalo 25 minuta da ispune sve upitnike.

Rezultati

Deskriptivni podaci i korelacije mjera korištenih u istraživanju

U *Tablici 1* prikazani su deskriptivni podaci mjera korištenih u istraživanju.

Tablica 1. Aritmetičke sredine i standardne devijacije mjera korištenih u istraživanju

	Podljestvice	Aritmetička sredina	Standardna devijacija
Subjektivna dobrobit	Zadovoljstvo životom	4.59	0.98
	Pozitivne emocije	3.51	0.54
	Negativne emocije	2.27	0.64
Vremenske perspektive	Prošla negativna	2.71	0.75
	Sadašnja hedonistička	3.57	0.60
	Buduća	3.13	0.58
	Prošla pozitivna	3.42	0.67
	Sadašnja fatalistička	2.99	0.67

Talica 2. Matrica korelacija komponenti subjektivne dobrobiti i vremenskih perspektiva

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Zadovoljstvo	-						
2. Pozitivne emocije	.44**	-					
3. Negativne emocije	-.37**	-.21**	-				
4. Prošla negativna vremenska perspektiva	-.34**	-.16**	.46**	-			
5. Sadašnja hedonistička vremenska perspektiva	.09	.28**	.18**	.09	-		
6. Buduća vremenska perspektiva	.18**	.42**	-.06	.05	.03	-	
7. Prošla pozitivna vremenska perspektiva	.23**	.20**	.06	-.03	.30**	.13*	-
8. Sadašnja fatalistička vremenska perspektiva	-.09	-.15**	.23**	.22**	.24**	-.03	.10

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

U *Tablici 2.* prikazane su korelacije subjektivne dobrobiti i vremenskih perspektiva.

Pozitivne emocije pozitivno su povezane sa zadovoljstvom životom i budućom vremenskom perspektivom. Negativne emocije pozitivno su povezane s prošlom negativnom vremenskom perspektivom te negativno sa zadovoljstvom životom.

Odnos subjektivne dobrobiti i vremenske perspektive

Regresijskom analizom ispitali smo može li se na temelju vremenskih perspektiva prognozirati subjektivna dobrobit pojedinca. Rezultati su prikazani u *Tablici 3.*

Tablica 3. Rezultati regresijske analize subjektivne dobrobiti

Prediktori	Kriteriji					
	Zadovoljstvo životom		Pozitivne emocije		Negativne emocije	
	Beta	R ²	Beta	R ²	Beta	R ²
Prošla negativna VP	-.39**		-.19**		.47**	
Sadašnja hedonistička VP	.17**		.39**		.03	
Buduća VP	.15**	.24	.37**	.32	-.06	.28
Prošla pozitivna VP	.21**		.07		.05	
Sadašnja fatalistička VP	-.09		-.18**		.12*	

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

Vremenske perspektive zajedno objašnjavaju 24% varijance zadovoljstva životom, 32% varijance pozitivnih emocija i 28% varijance negativnih emocija. Značajni prediktori zadovoljstva životom su prošla negativna vremenska perspektiva (povezanost je negativna), sadašnja hedonistička, buduća i prošla pozitivna vremenska

perspektiva. Kod pozitivnih emocija značajni prediktori su sadašnja hedonistička i buduća vremenska perspektiva. Nadalje, prošla negativna i sadašnja fatalistička vremenska perspektiva također su važne za predviđanje pozitivnih emocija, pri čemu je povezanost negativna. Negativne emocije je moguće predvidjeti na temelju prošle negativne i sadašnje fatalističke vremenske perspektive.

Rasprava

Zimbardov inventar vremenske perspektive

Vremenske perspektive tek su onedavno privukle pažnju znanstvenika u Hrvatskoj (npr. Kamenov i Huić, 2012.; Kavelj, 2013.; Krznarić, 2010.), no do sada nema objavljenih radova o karakteristikama *Zimbardovog inventara vremenske perspektive*, zbog čega ćemo prvi dio rasprave posvetiti upravo metrijskim karakteristikama te skale. Ona se sastoji od 56 čestica, koje ispituju pet vremenskih perspektiva (Zimbardo i Boyd, 1999.). Faktorskom analizom u ovom istraživanju izlučeno je 6 faktora s karakterističnim korijenima većim od 1, dok *scree plot* kriterij izdvaja 5 faktora. S obzirom da šesti faktor ne tvori sadržajno smislenu cjelinu, prihvaćeno je faktorsko rješenje s 5 faktora, čime je podržana tvrdnja autora upitnika da čestice upitnika odražavaju pet vremenskih okvira te se mogu identificirati u različitim kulturama. No, vrlo je važno napomenuti da je 11 čestica izbačeno iz daljnje analize jer su imale vrlo niska faktorska zasićenja ili su pak imale zasićenja na više faktora. Eliminacijom čestica nije narušen integritet cijelog upitnika, jer je preostao dovoljan broj čestica za svaku od pet dimenzija, a pouzdanost pojedinih subskala je porasla, što može upućivati na probleme koji se tiču sadržaja i smisla samih čestica navedenih u originalnom upitniku, ili pak na neadekvatan prijevod. Čestice upitnika bi trebale odražavati pojedinčeva uvjerenja, stavove i vrijednosti vezane uz iskustva koja su vremenski utemeljena, no neke čestice su više odraz osobina ličnosti i ponašanja (npr. *Radim stvari impulzivno* ili *Bolna iskustva iz prošlosti stalno mi se vrte po glavi*), zbog čega sugeriramo da se u budućim istraživanjima dodatno ispituju karakteristike upitnika. Unatoč tome, dobivenih pet faktora zajedno objašnjava 32.99% varijance, uz zadovoljavajuću pouzdanost pojedinih subskala, pri čemu su dobiveni koeficijenti pouzdanosti slični onima iz prethodnih istraživanja (npr. MacKillop i sur., 2006.; Zimbardo i Boyd, 1999.).

Najviše problema uočeno je kod faktora *Sadašnja hedonistička perspektiva*. Zimbardo i Boyd (1999.) smatraju da on reflektira hedonistički stav prema životu općenito, trenutno zadovoljstvo, nebrigu za posljedice ponašanja, uživanje u aktivnostima visokog intenziteta i preuzimanje rizika. Čestice koje u našem istraživanju najbolje opisuju ovaj faktor glase: *Riskiram kako bih u svoj život unio uzbuđenje,*

Izlaganje riziku mi pomaže da moj život ne bude dosadan, Važno mi je da u svoj život unesem uzbuđenja ili pak Radim stvari impulzivno. Vidljivo je da su autori upitnika izlaganje riziku, uzbuđenje i impulzivnost povezali s hedonizmom, što ne mora biti sasvim točno. Hedonizam, kao aspekt subjektivne dobrobiti, izražava se u mnogim oblicima i varira od relativno uskog fokusiranja na tjelesna zadovoljstva do šireg usmjerenja na potrebe i osobne aspiracije (Ryan i Deci, 2001). Prema tome, izlaganje riziku, traženje uzbuđenja i impulzivno reagiranje predstavljaju ponašanja koja se primarno odnose na osobe koje su u potrazi za povećanim uzbuđenjem, a samo u nekim slučajevima takvo ponašanje može se smatrati hedonističkim. Traženje uzbuđenja je dimenzija ličnosti koju obilježava potreba za traženjem uzbuđenja i novih, raznovrsnih i intenzivnih podražaja iz okoline te uključuje određenu razinu rizika u fizičkim, socijalnim i financijskim područjima, najčešće zbog samih iskustava (Zuckerman, 1994.). Ako hedonizam znači uživanje u nečemu, a neki ljudi ne uživaju u aktivnostima visokog intenziteta, ne vole preuzimati rizik niti imaju potrebu za dodatnim uzbuđenjima kako bi im život bio ispunjeniji, tada bi se ova perspektiva trebala nazvati *Traženje uzbuđenja*, umjesto *Sadašnja hedonistička perspektiva*, jer će samo ljudi koji su skloni traženju uzbuđenja na njoj postizati visoke rezultate, dok će ostali hedonisti imati niske rezultate na ovoj subskali.

S obzirom da je ova mjera tek nekoliko puta primjenjena u Hrvatskoj, rezultati našeg istraživanja mogli bi koristiti u budućim ispitivanjima konstrukta vremenske perspektive. Novija se istraživanja mogu pak usmjeriti na redefiniranje čestica na način da se izostave one koje se odnose na osobine ličnosti i ponašanja, te da čestice u konačnosti budu čisti odraz uvjerenja, vrijednosti i stavova.

Izraženost pojedinih vremenskih perspektiva

Adolescencija je razdoblje eksperimentiranja novim iskustvima, testiranja svojih mogućnosti i granica te stvaranja položaja u društvu, stoga nas ne čudi da su u našem istraživanju, kao i u dosadašnjima (npr. Athawale, 2004.), učenici većinom usmjereni na sadašnju hedonističku vremensku perspektivu. Slijede prošla pozitivna te buduća vremenska perspektiva. Povezanost i dobri odnosi unutar obitelji, važan su oslonac adolescentima koji u tom periodu prolaze kroz pubertet. To je također i vrijeme kada mladi počinju razmišljati o svojoj budućnosti. Postavljaju si ciljeve koje pokušavaju slijediti, ulažu trud u područja za koja smatraju da će im donijeti uspjeh i sl. Najmanje im je izražena sadašnja fatalistička, i naposljetku, prošla negativna vremenska perspektiva, odnosno vremenske perspektive koje su češće kod starijih ljudi (Ortuño, Janeiro i Paixão, 2011.). U starosti se čovjek osvrće na vlastitu prošlost, na ono lijepo što je iza njega, ali i na pogreške, propuste i sl. Smrt je neizbježna, a starenjem joj postajemo sve bliži, češće o njoj razmišljamo i oslanjamo se na

sudbinu. Suprotno tome, adolescenti imaju čitav život pred sobom, puni su energije i biraju svoj put misleći da puno toga znaju i mogu, zbog čega su sadašnja fatalistička i prošla negativna vremenska perspektiva najmanje izražene.

Subjektivna dobrobit i vremenska perspektiva

Prošla negativna vremenska perspektiva najbolji je prediktor zadovoljstva životom, pri čemu je njihov odnos negativan. Do sada je već poznato da je usmjerenost na ovu vremensku perspektivu povezana s brojnim negativnim ishodima: depresijom, anksioznošću, niskim samopoštovanjem, smanjenim društvenim kontaktima (Zimbardo i Boyd, 1999.), češćom uključenošću u programe liječenja od različitih ovisnosti (Klingeman, 2001.) te kockanjem (Wassarman, 2002.). Ove rezultate potvrđuju i istraživanja Lyubomirsky i Nolen-Hoeksema (1995.) te Nolen-Hoeksema i Morrow (1993.). Osim prošle negativne vremenske perspektive, značajni prediktori zadovoljstva životom redom su još i prošla pozitivna, sadašnja hedonistička i buduća vremenska perspektiva, no sada je veza pozitivna: veća usmjerenost na ove perspektive povezana je s višim zadovoljstvom životom, što je u skladu s prijašnjim istraživanjima (npr. Diener, i sur., 1985.; Kahana i Kahana, 1983.; Kazakina, 1999.; Wessman i Ricks, 1966.; Wills, i sur., 2001.). Zadovoljstvo životom adolescenata povezano je s odnosom s roditeljima (Leung i Leung, 1992.; Man, 1991.), kao i sa zadovoljstvom obiteljskim životom (Huebner, 1991.), čime je moguće objasniti pozitivnu povezanost zadovoljstva životom s prošlom pozitivnom perspektivom, jer je za nju karakteristično održavanje dobrih odnosa s prijateljima i obitelji (Boniwell i Zimbardo, 2004.; Zimbardo i Boyd, 1999.). Sadašnja hedonistička perspektiva usmjerena je na neposredan užitak i ugodu, a povezana je s različitim aspektima dobrobiti uključujući sreću (Kamman i Flett, 1983.), zadovoljstvo životom (Diener i sur., 1985.) i optimizam (Lennings, 2000.). Orijehtacija na budućnost, koja je najčešće mjerena količinom planova, angažmana i unaprijed očekivanim iskustvima, bitna je za subjektivnu dobrobit i pozitivno funkcioniranje (Kazakina, 1999.; Wills i sur., 2001.). U našem istraživanju ona najmanje doprinosi zadovoljstvu životom, no ipak je bitna. Razumljivo je da ova orijentacija nema velik doprinos zadovoljstvu životom s obzirom da naši ispitanici imaju u prosjeku 16 godina i za sreću im je još uvijek bitniji dobar odnos i povezanost s obitelji, potom druženje s prijateljima i uživanje, a tek potom napredovanje i ostvarenje budućih ciljeva. Orijehtacija na budućnost bi možda više doprinijela zadovoljstvu životom kod učenika završnih razreda srednje škole, zbog usmjerenosti na daljnje školovanje i traženje posla. Međutim, završni razredi nisu bili uključeni u istraživanje, te ovo ostaje samo pretpostavka, koju bi valjalo provjeriti u budućim istraživanjima. Zanimljiv je podatak da prošle vremenske perspektive, koje su usmjerene na obitelj, najviše doprinose zadovoljstvu životom

na ovom uzorku, što možemo povezati s rezultatima drugih istraživanja kod adolescenata. Primjerice, istraživanja u Francuskoj, Kini i Australiji potvrdila su najveći doprinos odnosa roditelj-dijete na procjenu zadovoljstva životom kod adolescenata (Huebner, Suldo, Smith i McKnight, 2004.; Leung i Leung, 1992.; Petito i Cummins, 2000.; Sastre i Ferriere, 2000.; Shek, 1997.a, 1997.b).

Pozitivne emocije najbolje možemo predvidjeti na temelju sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive. Ove su perspektive nužne za doživljavanje pozitivnih emocija (Boniwell, 2004.; Kazakina, 1999.), a pozitivne emocije proizlaze iz, ali i prethode boljem uspjehu i psihofizičkom zdravlju (Lyubomirsky, King i Diener, 2005.; Pressman i Cohen, 2005.). One potiču aktivnost učenika u školi, što može poboljšati njihovu samoefikasnost. Ako su aktivni i motivirani za neku aktivnost, više će truda uložiti, bit će uspješniji, a uspjeh rezultira pozitivnim emocijama. U našem istraživanju sadašnja hedonistička i buduća vremenska perspektiva zajedno, omogućuju pozitivno funkcioniranje jednog šesnaestogodišnjaka - uživanje „sada i ovdje“, druženje s prijateljima, ali ipak i odgovornost prema školskim obavezama. Sadašnja fatalistička i prošla negativna vremenska perspektiva povezane su sa smanjenim doživljavanjem pozitivnih emocija: negativni ili neugodni prošli događaji te beznađe, bespomoćnost i fatalistički stav prema životu povezani su s doživljavanjem manje pozitivnih emocija. Sadašnja fatalistička perspektiva povezana je s rijetkim i nezadovoljavajućim međuljudskim odnosima te nižim školskim uspjehom (Zimbardo i Boyd, 1999.), a s obzirom da su odnosi s prijateljima (uz odnose s obitelji) i školski uspjeh vjerojatno dvije najvažnije domene života srednjoškolaca, razumljivo je zašto je ova perspektiva povezana s doživljavanjem manje pozitivnih emocija.

Negativne emocije mogu se najbolje predvidjeti na temelju prošle negativne vremenske perspektive, što je u skladu s rezultatima prijašnjih istraživanja (Drake i sur., 2008.; Zhang i Howell, 2011.). Razlog tome vjerojatno počiva na činjenici da je ova perspektiva povezana s vrlo malo životnih aspekata koje osobe smatraju ugodnima (Zimbardo i Boyd, 1999.), već se vezuje uz negativna sjećanja na prošle događaje, neuspjehe i promašaje. Način na koji gledamo na prošlost utječe na to kako živimo i što doživljavamo u sadašnjosti (Zimbardo i Boyd, 2008.). Osobe koje negativno gledaju na svoju prošlost su depresivnije, anksioznije i imaju niže samopoštovanje te smatraju da nemaju sreće (Lyubomirsky i Nolen-Hoeksema, 1995.; Nolen-Hoeksema i Morrow, 1993.). Sadašnja fatalistička vremenska perspektiva također objašnjava negativne emocije, što je, ponovno, u skladu s prijašnjim istraživanjima (Boniwell, 2004.; Zimbardo i Boyd, 1999., 2008.), koja su pokazala povezanost ove vremenske orijentacije s brojnim negativnim simptomima poput depresije, anksioznosti, ljutnje i agresije (Desmyter i De Raedt, 2012.; Zimbardo i Boyd, 1999., 2008.). Ovakav odnos sadašnje fatalističke vremenske perspektive i mnogobrojnih negativnih as-

pekata funkcioniranja je lako razumljiv: stav da ne možemo utjecati na ono što se događa i da je sve unaprijed određeno može dovesti do osjećaja bespomoćnosti i gubitka nade, što neminovno vodi do doživljavanja negativnih emocija, a u težim slučajevima i do depresije.

Zaključno, možemo reći da su za afektivnu komponentu subjektivne dobrobiti najvažnije sadašnja hedonistička i prošla negativna vremenska perspektiva, što je u stvari potvrda rezultata istraživanja koje su proveli Stolarski i sur. (2013.), utvrdivši da su upravo ove dvije vremenske perspektive najbolji prediktori hedonskog tona. Slično našem, njihovo je istraživanje pokazalo i važnost buduće vremenske perspektive za doživljavanje pozitivnog afekta. Nadalje, naše je istraživanje pokazalo da je sadašnja hedonistička perspektiva povezana i s višim zadovoljstvom životom. Ranija istraživanja navode kontradiktorne rezultate vezano uz ovu perspektivu – od toga da je povezana sa sklonošću rizicima (Zimbardo i sur., 1997.; Keough i sur., 1999.) do toga da je povezana s višom dobrobiti (Diener i sur., 1985.; Lennings, 2000.). Zimbardo i Boyd (1999.). Ovakve rezultate objašnjavaju različitom izraženošću ove perspektive – ako je ona umjereno izražena, onda njena povezanost sa sklonošću novim iskustvima i traženju uzbuđenja može biti korisna za pojedinca sve dok je svjestan budućih posljedica. Moguće je da su naši ispitanici još uvijek pod utjecajem roditelja, koji ih usmjeravaju da razmišljaju o tome što njihove odluke znače za njihov budući život, te zbog toga nema toliko negativnih posljedica prihvatanja ove perspektive. Upravo u tom smjeru idu i rezultati koji pokazuju moderatorsku ulogu buduće vremenske perspektive – osobe koje imaju izraženu sadašnju hedonističku perspektivu i traže užitak bit će zadovoljne jedino ako imaju i dovoljno izraženu buduću perspektivu (Stolarski i sur., 2013.). Dakle, sve ovo ide u prilog tvrdnji Zimbarda i Boyda (1999.) da je za dobrobit nužna ravnoteža buduće i sadašnje hedonističke perspektive. Ovome bismo pridodali i važnost što manje usmjerenosti na prošlu negativnu i sadašnju fatalističku vremensku perspektivu.

Na kraju, potrebno je napomenuti i mogućnost da subjektivna dobrobit određuje vremenske perspektive, odnosno da je odnos ova dva koncepta obrnut od onog pretpostavljenog u ovom istraživanju. Odavno je poznato da raspoloženje može utjecati na dosjećanje: kada smo sretni dosjećamo se više pozitivnih iskustava iz prošlosti (Bower, 1981.; Isen, 1985), zbog čega je moguće pretpostaviti da pozitivno raspoloženje i zadovoljstvo predviđaju našu usmjerenost na prošlu pozitivnu vremensku perspektivu. Također, već je dugo poznato da je fatalizam jedan od mehanizama suočavanja (McCrae, 1984.; McCrae i Costa, 1986.), zbog čega je moguće da bi preuzimanje fatalističke vremenske perspektive moglo biti jedan od načina suočavanja u situacijama kada smo nesretni i ne vidimo drugi izlaz. Ovakve pretpostavljene odnose bilo bi zanimljivo ispitati u budućim istraživanjima.

Implikacije i ograničenja istraživanja

Potrebno je spomenuti i neka ograničenja i nedostatke ovog istraživanja. Istraživanje je provedeno u zadnjem tjednu školske godine što je moglo utjecati na odgovore ispitanika zbog povećanog stresa vezanog uz završne provjere znanja i zaključivanje ocjena. Pozitivni dnevni događaji najviše pridonose zadovoljstvu životom, a negativni dnevni događaji objašnjavaju pozitivne i negativne emocije (McCullough, Huebner i Laughlin, 2000.). Moguće je da je ispitanicima taj dan zaključena neka ocjena, pisali su neki ispit ili ispravljali ocjenu, zbog čega im je baš tada dominirao pozitivan ili negativan afekt, koji možda inače nisu toliko izraženi. U budućim istraživanjima bilo bi dobro ispitivanje provesti na početku školske godine, te dobiveno usporediti s rezultatima ovog istraživanja.

Postoje i problemi vezani uz mjerne instrumente korištene u istraživanju. Unatoč tome što je potvrđena originalna faktorska struktura *Zimbardovog inventara vremenske perspektive*, potrebna je daljnja validacija upitnika, a čini se da ima mnogo prostora za njegovo poboljšanje. Posebnu pažnju trebalo bi obratiti na čestice koje se odnose na osobine ličnosti i ponašanje, koje bi trebalo preoblikovati na način da odražavaju osobne stavove i uvjerenja koja su vremenski utemeljena. S obzirom da su nedavna istraživanja u Rusiji i Velikoj Britaniji (Boniwell i sur., 2010.) empirijski provjerila 5 hipotetskih vremenskih perspektiva, koje su predložili Boyd i Zimbardo 2005. godine i potvrdila pretpostavku da uravnotežena vremenska perspektiva najviše pridonosi subjektivnoj dobrobiti, bilo bi zanimljivo provjeriti vrijedi li to i za našu populaciju te radi li se o rezultatu koji vrijedi za sve dobne skupine.

Rezultati našeg istraživanja upućuju na to da su učenici najviše orijentirani na sadašnju hedonističku perspektivu, koja je, kao što je ranije navedeno, povezana s brojnim pozitivnim, ali i negativnim ishodima. Buduća perspektiva, koja se često dovodi u odnos s pozitivnim životnim ishodima, također je, iako u nešto manjoj mjeri, važna za zadovoljstvo životom i pozitivan afekt. Trebalo bi mladima naglasiti upravo važnost buduće perspektive koja potiče osobni rast i razvoj, motivira pojedinca da napreduje prema cilju. Ulaganje većeg truda prije će dovesti do uspjeha, što će rezultirati pozitivnim emocijama i zadovoljstvom. Ravnoteža sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive može biti jedan od načina povećanja subjektivne dobrobiti. Nadalje, adolescente bi valjalo poticati da se manje usmjeravaju na prošlu negativnu i sadašnju fatalističku vremensku perspektivu, osloboditi ih razmišljanja da nemaju nikakvog utjecaja na vlastiti život. Ponašanja koja bi trebalo poticati uključuju preuzimanje kontrole nad svojim životom, smanjenje impulsivnosti, razmišljanje o posljedicama ponašanja i preuzimanje odgovornosti.

Literatura

- Andrews, F. M. i Withey, S. B. (1976.). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Plenum Press.
- Athawale, R. (2004.). *Cultural, gender and socio-economic differences in time perspective among adolescents*. (Neobjavljen magistarski rad), University of the Free State.
- Block, R. A. (ur.). (1990.). *Cognitive models of psychological time*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Boniwell, I. (2004.). *Use of time and well-being: Methodological issues*. Rad prezentiran na The 2nd European Conference on Positive Psychology, Verbania Pallanza, Italija, 5.-8. srpnja 2004.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A. i Ivanchenko, G. (2010.). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
- Boniwell, I. i Zimbardo, P. G. (2003.). Time to find the right balance. *The Psychologist*, 16, 129-131.
- Boniwell, I. i Zimbardo, P. G. (2004.). Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. U: P.A. Linley i S. Joseph (ur.), *Positive Psychology in Practice* (str. 165-178). New Jersey: John Wiley i Sons.
- Bower, G. H. (1981.). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Boyd, J. N. i Zimbardo, P. G. (2005.). Time perspective, health and risk taking. U: A. Strathman i J. Joireman (ur.), *Understanding behavior in the context of time: Theory, research and applications* (str. 85-107). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Brdar, I. (2006.). Životni ciljevi i dobrobit: je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja*, 4-5(84-85), 671-691.
- Brdar, I. i Anić P. (2010.). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće? *Psihologijske teme*, 19(1), 169-187.
- Brdar, I., Rijavec, M. i Miljković, D. (2009.). Approaches to happiness, life goals and well-being. U: T. Freire (ur.), *Understanding Positive Life. Research and Practice on Positive Psychology* (str. 43-61). Lisboa: Climepsi Editores.
- Desmyter, F. i De Raedt, R. (2012.). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52(1), 19-38.
- Diener, E. (2006.). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985.). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. i Lucas, R. E. (1999.). Personality and subjective well-being. U: D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (ur.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (str. 213-229). New York: Russell-Sage.
- Diener, E., Scollon, C. N. i Lucas, R. E. (2004.). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- 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.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. i Henry, C. (2008.). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time and Society*, 17(1), 47-61.

- Frederick, S. i Loewenstein, G. (1999.). Hedonic adaptation. U: D. Kahneman, E. Diener i N. Schwartz (ur.), *Scientific Perspectives on Enjoyment, Suffering, and Well-Being* (str. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.
- Hall, E. T. (1983.). *The dance of life: The other dimension of life*. Garden City, New York: Anchor Press.
- Harber, K. D., Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (2003.). Participant self-selection biases as a function of individual differences in time perspective. *Basic and Applied Social Psychology*, 25(3), 255–264.
- Huebner, E. S. (1991.). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6, 103–111.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C. i McKnight, C. (2004.). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 81-93.
- Isen, A. M. (1985.). Asymmetry of happiness and sadness in effects on memory in normal college students: Comment on Hasher, Rose, Zacks, Sanft, and Doren. *Journal of Experimental Psychology*, 114(3), 388-391.
- Jones, J. M. (1988.). Cultural differences in temporal perspectives: Instrumental and expressive behaviors in time. U: J. E. McGrath (ur.), *The social psychology of time: New perspectives* (str. 21-38). Newbury Park, CA: Sage.
- Kahana, E. i Kahana, B. (1983.). Environmental continuity, discontinuity, futurity, and adaptation of the aged. U G. Rowles i R. Ohta (ur.), *Aging and Milieu: Environmental Perspectives on Growing Old* (str. 205-228). New York: Academic Press, Inc.
- Kamenov, Ž. i Huić, A. (2012.). Odnos privrženosti, vremenske perspektive i ponašanja u intimnoj vezi. U: A. Brajša Žganec, J. Lopižić i Z. Penezić (ur.), *20. godišnja konferencija hrvatskih psihologa: Psihološki aspekti suvremene obitelji, braka i partnerstva* (str. 69-69). Zagreb: Hrvatsko psihološko društvo.
- Kammann, R. i Flett, R. (1983.). Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35, 259-265.
- Karniol, R. i Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past. *Annual Review of Psychology*, 47, 593-620.
- Kavelj, N. (2013.). *Uloga vremenskih perspektiva u izraženosti neugodnih emocionalnih stanja kod žena i muškaraca*. (Neobjavljen diplomski rad). Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
- Krznarić, T. (2010.). *Vremenska perspektiva i sklonost rizičnim seksualnim ponašanjima*. (Neobjavljen diplomski rad). Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb.
- Kazakina, E. (1999.). *Time Perspective of Older Adults: Relationships to Attachment Style, Psychological Well-Being and Psychological Distress*. Neobjavljena doktorska disertacija, Columbia University.
- Keough, K. A., Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (1999.). Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance use. *Basic and Applied Social Psychology*, 21(2), 149-164.
- Klingeman, H. (2001.). The Time Game: Temporal activity on emotional well-being among older Australian women: Cross-sectional and longitudinal analysis. *Time & Society* 10(2-3), 303–28.

- Lennings, C. J. (2000.). The Stanford Time Perspective Inventory: An analysis of a test of temporal orientation for research in health psychology. *Journal of Applied Health Behaviour*, 2(1), 40-45.
- Leung, J.-P. i Leung, K. (1992.). Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 653-665.
- Lyubomirsky, S., King, L. A. i Diener, E. (2005.). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S. i Nolen-Hoeksema, S. (1995.). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 176-190.
- MacKillop, J., Anderson, E. J., Castelda, B. A., Mattson, R. E. i Donovan, P. J. (2006.). Divergent validity of self-report and behavioral assessment measures in pathological gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 22, 339-354.
- Man, P. (1991). The influence of peers and parents on youth life satisfaction in Hong Kong. *Social Indicators Research*, 24, 347-365.
- Maslach C. i Goldberg, J. (1998.). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- McCrae, R. R. (1984.). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 919-928.
- McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1986.). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385-404.
- McCullough, G., Huebner, E. S. i Laughlin, J. E. (2000.). Life events, self-concept and adolescents' positive subjective well-being. *Psychology in the Schools*, 37(3), 281-290.
- Nolen-Hoeksema, S. i Morrow, J. (1993.). Effects of rumination and distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- Oishi, S., Diener, E., Lucas, R. E. i Suh, E. M. (1999.). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 980-990.
- Oishi, S., Schimmack, U. i Diener, E. (2001.). Pleasures and subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15(2), 153-167.
- Ortuño, V. E. C., Janeiro, I. i Paixão, M. P. (2011.). Time across time: Study of time perspective differences across several ages groups. Rad prezentiran na The 12th European Congress of Psychology at Symposium: P. Zimbardo i N. Fieulaine (voditelji), *Time Perspective: Developmental and Clinical Issues*, 4.-8. 6. 2011, Istanbul, Turska.
- Pavot, W. i Diener, E. (1993.). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28, 1-20.
- Petito, F. i Cummins, R. (2000.). Quality of life in adolescence: The role of perceived control, parenting style and social support. *Behaviour Change*, 17, 196-207.
- Pressman, S.D. i Cohen, S. (2005.). Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001.). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sastre, M. T. M. i Ferriere, G. (2000.). Family "decline" and the subjective well-being of adolescents. *Social Indicators Research*, 49, 69-82.

- Schwarz, N. i Strack, F. (1991.). Evaluating one's life: A judgment model of subjective well-being, in F. Strack, M. Argyle i N. Schwarz (ur.). *Subjective Well-being: An Interdisciplinary Perspective* (str. 27-47). Oxford: Pergamon Press.
- Shek, D. T. L. (1997.a). Family environment and adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior: A pioneer study in a Chinese context. *Journal of Genetic Psychology*, 158(1), 113-128.
- Shek, D. T. L. (1997.b). The relation of family functioning to adolescent psychological well-being, school adjustment, and problem behavior. *Journal of Genetic Psychology*, 158(4), 467-479.
- Stolarski, M., Matthews, G., Postek, S., Zimbardo, P. G., Bitner, J. (2013.). How we feel is a matter of time: Relationships between time perspectives and mood. *Journal of Happiness Studies*, 1-19. Doi:10.1007/s10902-013-9450-y.
- Wassarman, H. S. (2002.). *The Role of Expectancies and Time Perspectives in Gambling Behaviour*. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 62, 8-B, 3818.
- Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988.). Development and validation of brief measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wessman, A. E. i Ricks, D. F. (1966.). *Mood and personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Wills, T. A., Sandy, J. M. i Yaeger, A. M. (2001.). Time perspective and early-onset substance use: A model based on stress coping theory. *Psychology of Addictive Behaviours*, 15(2), 118-125.
- Zaleski, Z., Cycon, A. i Kurc, A. (2001.). Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. U: P. Schmuck i K.M. Sheldon (ur.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (str. 58-67). Ashland, OH: Hogrefe and Huber.
- Zhang, J. i Howell, R. T. (2011.) Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50, 1261-1266.
- Zimbardo, P. G. (2002.). Just think about it: Time to take our time. *Psychology Today*, 35, 62.
- Zimbardo, P. G. (2004.). Creating the optimally balanced time perspective in your life. Rad prezentiran na *The Annual Conference of the New Zealand Psychological Society*. Wellington, New Zealand.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (1999.). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (2008.). *The Time Paradox*. New York: Free Press, Simon & Schuster.
- Zimbardo, P. G., Keough, K. A. i Boyd, J. N. (1997.). Present time perspective as a predictor of risky driving. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1007-1023.
- Zuckerman, M. (1994.). *Behavioural expressions and biosocial bases of sensation-seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.

Time perspectives and subjective well-being of secondary school students

Summary

Time perspectives are related to numerous aspects of human functioning, including well-being. The aim of this study was to examine the relationship between time perspectives and subjective well-being. 344 secondary school students participated in the study. Life satisfaction and positive emotions are positively related to current hedonistic, future and past perspective, as well as to the negative one in the negative direction. Positive and negative emotions are related to the past negative and present fatalistic perspective negatively, respectively positively, while life satisfaction is positively related to the past positive perspective. Based on the obtained results it can be concluded that the adolescents should be encouraged to focus on the present hedonistic perspective, positive past perspective and future time perspective and reduce the orientation towards negative past perspective and present fatalistic perspective.

Key words: time perspectives; subjective well-being; adolescence; secondary school students

Napomena: rad je nastao u okviru projekta "Modeli psihološke dobrobiti: odrednice i kroskulturalni aspekti konstrukta sreće" kojeg financira Sveučilište u Rijeci a vodi prof.dr.sc. Ingrid Brdar.