

Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće?

Ingrid Brdar, Petra Anić

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Sažetak

Sreća se najčešće istražuje kao subjektivna dobrobit koja se odnosi na osobnu kognitivnu i emocionalnu evaluaciju života. Istraživanja pokazuju da intrinzični ciljevi (osobni razvoj ili samoprihvatanje, povezanost s ljudima i doprinos zajednici) pridonose subjektivnoj dobrobiti jer omogućavaju zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba. Sretniji su ljudi više orijentirani na angažiran i smislen život. Međutim, mladi su ljudi u našoj zemlji izloženi veličanju materijalističkih vrijednosti.

U ovom smo istraživanju istražili koji su životni ciljevi i orijentacije prema sreći povezani sa životnim zadovoljstvom i afektivnom dobrobiti adolescenata u našoj zemlji. Također smo željeli provjeriti koji put prema sreći bolje ispunjava osnovne psihološke potrebe. U ispitivanju je sudjelovalo 218 srednjoškolaca (146 djevojaka i 72 mladića, prosječne dobi 16.5 godina). Primijenjeni su sljedeći upitnici: PANAS, skala zadovoljstva životom, upitnici orijentacija prema sreći, životnih ciljeva i osnovnih psiholoških potreba.

Regresijske su analize objasnile oko trećinu varijance pojedinih dimenzija subjektivne dobrobiti. Psihološke su potrebe značajni prediktori svih dimenzija – većeg zadovoljstva životom, doživljavanja više pozitivnih i manje negativnih emocija. Ekstrinzični ciljevi u manjoj mjeri pridonose pozitivnim, ali i negativnim emocijama. Orijetacija na smislen život značajno objašnjava emocionalnu i kognitivnu dimenziju subjektivne dobrobiti, dok usmjerenost na angažiran život pridonosi samo objašnjenju kognitivne komponente. Orijetacija na ugodan (hedonistički) život nije značajno objasnila niti jednu dimenziju subjektivne dobrobiti. Dobiveni su rezultati u skladu s teorijom samoodređenja i nalazima prethodnih istraživanja da ekstrinzični životni ciljevi (popularnost, bogatstvo i privlačan izgled) nisu povezani s većom subjektivnom dobrobiti.

Ključne riječi: subjektivna dobrobit, životni ciljevi, osnovne psihološke potrebe, orijentacije prema sreći, zadovoljstvo životom, pozitivne i negativne emocije

✉ Ingrid Brdar, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci, Omladinska 14, 51000 Rijeka. E-pošta: ibrdar@ffri.hr

Prikazani rezultati proizašli su iz znanstvenog projekta Odrednice optimalnog razvoja i psihološke dobrobiti adolescenata (009-0342618-2193), koji se provodi uz potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa Republike Hrvatske.

UVOD

Pojam dobrobit odnosi se na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo (Ryan i Deci, 2001). Brojni su se znanstvenici pridružili grčkim filozofima koji su započeli s raspravama o tome što je dobar život i kako naći put do sreće. U novije se vrijeme tim pitanjem intenzivno bave istraživači u području pozitivne psihologije. Sreća se može postići na dva različita načina: traženjem užitaka, odnosno hedonizmom (Kahneman, Diener i Schwartz, 1999) ili ostvarenjem ljudskih potencijala, odnosno eudaimonizmom (Waterman, 1993). Prema prvoj perspektivi, sreća se definira kao subjektivna dobrobit (Diener, 2000) koja predstavlja kognitivno vrednovanje života ispunjenog pozitivnim emocijama, uz što manje negativnih emocija (Oishi, Diener, Suh i Lucas, 1999). Ova perspektiva ne svodi sreću samo na fizički hedonizam (Diener, Sapyta i Suh, 1998) jer se pozitivne emocije i zadovoljstvo životom mogu postići i ispunjenjem vrijednih ciljeva ili ishoda (Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999).

Mnogi su filozofi tvrdili da je sreća osnovni kriterij dobrobiti. Primjerice, Aristotel (350 g. pr.n.e./1999) je hedonističku sreću držao vulgarnim idealom, jer ljude pretvara u robove vlastitih želja. Za Aristotela se prava sreća nalazi u izražavanju vrlina, odnosno u činjenju onoga što je vrijedno činjenja. Eudaimonija je način života usmjeren na ono što je ljudima intrinzično vrijedno truda (Ryan, Huta i Deci, 2008). Intrinzične su vrijednosti univerzalne i ugrađene su u ljudsku prirodu. Sreću nije moguće izjednačiti s dobrobiti, jer neki ishodi mogu pružati ugodu, a da istovremeno nisu za čovjeka dobri i neće povećati njegovu dobrobit (Ryan i Deci, 2002). Sreću ćemo postići kada se u potpunosti angažiramo u nekoj aktivnosti koja je u skladu s našim vrijednostima (Waterman, 1993).

Očito je da su različite polazišne točke dovele do različitih definicija, a one pak do različitih istraživanja uzroka, posljedica i dinamike sreće. Stoga je u zadnje vrijeme podjela sreće na hedonističku i eudaimonističku predmet rasprava (Delle Fave i Bassi, 2009; Kashdan, Biswas-Diener i King, 2008; Waterman, 2008). Neki autori tvrde da je dobrobit višedimenzionalni fenomen koji uključuje hedonističke i eudaimonističke koncepcije (Compton, 2001; Ryff i Keyes, 1995), dok su drugi zaključili da postoje tri puta do sreće: ugodan, angažiran i smislen život (Peterson, Park i Seligman, 2005; Seligman, 2002). Ugodan se život temelji na hedonizmu, a cilj mu je povećanje pozitivnih emocija i doživljavanje što više užitaka. Angažiran se život temelji na aktivnostima koje nas u potpunosti zaokupljaju. Takva angažiranost često rezultira posebnim stanjem ponesenosti (eng. *flow*; Csikszentmihalyi, 1990). Osjećaj zadovoljstva i sreće u ovom slučaju očito ne proizlazi iz trenutnog zadovoljstva i ugode, nego iz aktivnosti i angažiranja sposobnosti i vrlina. Treća se orijentacija, smislen život, temelji na aktivnostima kojima želimo ostvariti neki važan cilj, primjerice zajednici ili pravdi. Sve tri orijentacije značajno pridonose povećanju dobrobiti, pri čemu je najmanji doprinos

ugodnog života (Peterson, Park i Seligman, 2005; Peterson, Ruch, Beermann, Park i Seligman, 2007; Vella-Brodrick, Park i Peterson, 2009).

Brojna su istraživanja potvrdila adaptivnu vrijednost pozitivnih emocija i raspoloženja jer olakšavaju mnoga socijalna ponašanja i kognitivne procese (Fredrickson i Branigan, 2005; Isen, 2002). Pretpostavlja se da bi pozitivne emocije i karakteristike koje one pospješuju mogle biti posrednici između sreće i uspjeha (Lyubomirsky, King i Diener, 2005). Za optimalno bi funkcioniranje i dobrobit omjer u doživljavanju pozitivnih i negativnih emocija trebao biti iznad 3:1, ali ispod 11:1 u korist pozitivnih emocija (Fredrickson i Losada, 2005; Larsen, 2009). Dosadašnja istraživanja pokazuju da su negativne emocije gotovo triput snažnije od pozitivnih (Larsen i Prizmic, 2008). Naime, budući da negativni događaji izazivaju intenzivnije i dugotrajnije afektivne reakcije nego pozitivni događaji (Larsen, 2009), "loše je jače od dobrog" (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer i Vohs, 2001; Rozin i Royzman, 2001).

Kada ljude govore o tome što ih čini sretnima i što im omogućava ispunjen i smislen život, spontano opisuju svoje životne ciljeve, želje i planove za budućnost (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick i Wissing, 2010; Kim, Kim, Cha i Lim, 2007). Ciljevi pokazuju buduću orijentaciju osobe i njezin smisao života. Sreća nije povezana samo s ostvarenjem naših ciljeva – sreća je i ono što osjećamo na putu prema cilju (Emmons, 2003). Životni se ciljevi prema sadržaju mogu podijeliti u intrinzične i ekstrinzične ciljeve (Kasser i Ryan, 1993, 1996). Ekstrinzični ciljevi, kao što su bogatstvo, popularnost i privlačan izgled, ovise o evaluaciji ljudi iz okoline, dok su intrinzični ciljevi (povezanost s ljudima, doprinos zajednici te samoprihvatanje) zadovoljavajući sami po sebi, neovisno od evaluacije okoline.

Napredovanje prema ostvarenju ciljeva povećava dobrobit, ali samo u slučaju kada su ciljevi u skladu s osnovnim psihološkim potrebama i usmjereni k rastu i razvoju (Sheldon i Elliot, 1999; Sheldon i Kasser, 1998). Prema teoriji samoodređenja, za optimalno je funkcioniranje i dobrobit nužno ispunjenje osnovnih psiholoških potreba: potreba za autonomijom, povezanošću i kompetentnošću (Deci i Ryan, 2000; Ryan i Deci, 2002). Autonomija se odnosi na potrebu da sami donosimo odluke o svom ponašanju na temelju naših interesa i vrijednosti. Povezanost je potreba za bliskim i skladnim odnosima s ljudima koji su nam važni, a kompetentnost se odnosi na potrebu da budemo uspješni i samopouzdana u onome što radimo (Deci i Ryan, 2000). Psihološke se potrebe definiraju kao stanja koja su nužna kako bi se čovjek mogao razvijati, napredovati i biti uspješan. Svakodnevno doživljavanje kompetentnosti, autonomije i povezanosti u vezi je s povećanjem dobrobiti (Sheldon i Elliot, 1999). Osnovne psihološke potrebe pokreću čovjeka na aktivnost, ali svaki čovjek sam odlučuje o tome kako će ispuniti svoje potrebe. Zadovoljavanje je ovih potreba povezano sa zdravljem i dobrobiti, a nezadovoljavanje s lošim fizičkim i psihičkim stanjem.

Intrinzični ciljevi omogućavaju zadovoljavanje psiholoških potreba i povećavaju dobrobit pojedinca (Brdar, 2006; Kasser i Ryan, 1996; Rijavec, Brdar i

Miljković, 2006). Suprotno tome, ljudi koji su više usmjereni na ekstrinzične ciljeve, kao što su bogatstvo i popularnost, često postaju "žrtve" statusnih simbola i mode, često zanemaruju svoje psihološke potrebe, a to smanjuje njihovu dobrobit (Kasser, 2003). Moguće je i da se ljudi koji nisu ispunili svoje osnovne psihološke potrebe još više usmjere na ekstrinzične ciljeve. Na primjer, osoba koja nema zadovoljavajuće bliske odnose s ljudima, može misliti da će je drugi više cijeniti i voljeti bude li bolje izgledala ili bila bogatija. Istraživanja to potvrđuju – ljudi koji su usmjereni na ekstrinzične životne ciljeve imaju lošije odnose s ljudima, češće su depresivni i imaju problema s ovisnošću (Kasser i Ryan, 2001).

U našoj se zemlji nakon tranzicije sve više cijene materijalistički ciljevi (Inglehart i Welzel, 2005; Tomić-Koludrović i Petrić, 2007). Iako mlade ljude učimo da novac ne nosi sreću, oni su u svakodnevnom životu stalno izloženi porukama koje govore suprotno – sreću će ostvariti ako kupe nove i bolje proizvode, ako dobro izgledaju ili ako postanu popularni. Sudjelovanje u emisiji "Big Brother" postaje krajnji cilj mnogih mladih ljudi, jer istovremeno obećava popularnost i novac. Novac jest važan za sreću, ali je pitanje je li on uzrok ili posljedica sreće. Bogatiji su ljudi sretniji od siromašnih (Diener i Biswas-Diener, 2002), ali sretni su ljudi također uspješniji u mnogim područjima života u kojima su važni motivacija i ustrajnost, koji onda vode većim prihodima (Lyubomirsky, King i Diener, 2005).

Cilj je ovoga istraživanja provjeriti odnos između životnih ciljeva, psiholoških potreba, orijentacija prema sreći i subjektivne dobrobiti kod učenika srednje škole. Ispitat će se koliko psihološke potrebe, životni ciljevi i orijentacije prema sreći objašnjavaju pojedine dimenzije subjektivne dobrobiti. Usporedit će se psihološke potrebe, ciljevi i orijentacije prema sreći učenika koji doživljavaju manje i više pozitivnih emocija (prema omjeru pozitivnosti).

METODA

Sudionici i postupak

U ispitivanju je sudjelovalo 218 učenika dviju srednjih škola (146 učenica, 72 učenika). U svakoj je školi sudjelovao po jedan prvi, drugi, treći i četvrti razred. Ukupno je bilo 52 učenika iz prvog razreda, 55 iz drugog, 60 iz trećeg i 51 iz četvrtog razreda. Prosječna je dob ispitanika 16.53 godina.

Ispitivanje je provedeno grupno, za vrijeme redovite nastave na početku drugog polugodišta. Učenici su ispunjavali upitnike tijekom jednoga školskog sata.

Instrumenti

Upitnik orijentacije prema sreći (Peterson, Park i Seligman, 2005). Upitnik se sastoji od 18 čestica koje mjere različite orijentacije prema sreći. Ispitanici su procjenjivali svoje pristupe sreći na skali Likertova tipa, od 1 (uopće se ne odnosi na mene) do 5 (u potpunosti se odnosi na mene). Faktorska analiza na zajedničke faktore uz oblimin rotaciju potvrdila je postojanje triju faktora: ugodan, angažiran i smislen život, koji ukupno objašnjavaju 44.44% varijance.

Faktorska je analiza pokazala neke manje razlike u sastavu faktora u odnosu na strukturu koju predlažu autori – dvije su čestice izbačene, a jedna je prešla u drugi faktor. Čestica 'Spreman sam puno toga učiniti da bih postigao osjećaj euforije' uključena je u angažiran život, jer je imala visoko opterećenje na tom faktoru, a trebala je mjeriti ugodan život. Zbog niskoga faktorskog opterećenja izbačene su čestice 'Tražim situacije koje predstavljaju izazov za moje vještine i sposobnosti' i 'Proveo sam puno vremena razmišljajući o smislu života i svojoj ulozi u svijetu'. Koeficijenti su pouzdanosti bili zadovoljavajući za ugodan i za smislen život (.70 i .77), a nešto niži za angažiran život (.63).

Upitnik životnih ciljeva (Kasser i Ryan, 1996). Upitnik ima 30 čestica koje procjenjuju šest različitih životnih ciljeva (5 čestica za svaki cilj). Tri su cilja intrinzična (osobni rast, povezanost s ljudima i doprinos zajednici), a tri ekstrinzična (bogatstvo, privlačan izgled i popularnost). Ispitanici su na skali Likertova tipa procijenili koliko im je svaki od ciljeva važan (1 – uopće nije važan, 7 – jako važan). Potvrđena je originalna faktorska struktura (faktorska analiza na zajedničke faktore s oblimin rotacijom). Koeficijenti pouzdanosti (Cronbach alfa) kreću se od .92 (popularnost) do .63 (osobni rast i razvoj). Faktorska analiza višeg reda s oblimin rotacijom potvrdila je klasifikaciju na intrinzične i ekstrinzične ciljeve. Cronbach alfa je za intrinzične ciljeve bio niži (.69) nego za ekstrinzične (.84).

Upitnik osnovnih psiholoških potreba (Deci i sur., 2001). Upitnik se sastoji od 21 čestice koje ispituju tri osnovne psihološke potrebe – autonomiju, kompetentnost i povezanost. Ispitanici su procjenjivali koliko su ispunjene njihove osnovne psihološke potrebe na skali od 1 (uopće ne) do 7 (potpuno). U ovom su istraživanju, slično kao i u nekim ranijim istraživanjima (npr. Deci i sur., 2001; Gagne, 2003), potrebe određene kao jedinstven konstrukt koji mjeri ispunjenost svih psiholoških potreba. Dobiven je koeficijent pouzdanosti (Cronbach alfa) od .83.

Skala zadovoljstva životom (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985). Upitnik se sastoji od 5 čestica kojima se mjeri kognitivna procjena zadovoljstva životom. Ispitanici su procjene davali na skali Likertova tipa sa sedam stupnjeva, od 1 (uopće ne) do 7 (jako). Dobiven je koeficijent pouzdanosti (Cronbach alfa) od .71.

Upitnik PANAS (*Positive and Negative Affective Schedule*; Watson, Clark i Tellegen, 1988). Skala od 20 čestica mjeri učestalost doživljavanja pozitivnih i negativnih emocionalnih stanja u zadnjih mjesec dana (po 10 čestica za pozitivne i negativne emocije). Ispitanici su na skali od 5 stupnjeva (1 – uopće ne, do 5 – jako) procjenjivali u kojoj ih mjeri opisuju riječi koje označavaju različita afektivna stanja. Faktorska je analiza na zajedničke faktore s *varimax* rotacijom pokazala dva faktora, koji odgovaraju pozitivnom i negativnom afektu, a ukupno objašnjavaju 47.57% varijance. Pouzdanost (Cronbach alfa) faktora 'pozitivne emocije' iznosila je .85, a faktora 'negativne emocije' .88.

REZULTATI

Povezanost među ispitanim varijablama

Zadovoljstvo životom najviše je povezano s psihološkim potrebama i orijentacijom na smislen život (Tablica 1.). Pozitivne su emocije najviše povezane s psihološkim potrebama, orijentacijom na smislen život te intrinzičnim životnim ciljevima. Negativne su emocije u najvećoj mjeri povezane s neispunjenim psihološkim potrebama. Ekstrinzični ciljevi nisu povezani niti sa zadovoljstvom životom ni s pozitivnim emocijama, ali su povezani s češćim doživljavanjem negativnih emocija. Ovi su ciljevi nešto slabije povezani s orijentacijom na ugodan i angažiran život.

Tablica 1. Deskriptivni podaci i korelacije između ispitanih varijabli

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Zadovoljstvo životom	-								
2. Pozitivne emocije	.37**	-							
3. Negativne emocije	-.32**	-.17*	-						
4. Psihološke potrebe	.54**	.48**	-.57**	-					
5. Intrinzični ciljevi	.27**	.34**	-.17**	.43**	-	-			
6. Ekstrinzični ciljevi	.02	.12	.20**	-.08	.15				
7. Ugodan život	.23**	.23**	-.10	.18*	.41**	.33**	-		
8. Angažiran život	.33**	.34**	-.05	.18*	.38**	.25**	.22**	-	
9. Smislen život	.42**	.49**	-.18*	.35**	.50**	.10	.34**	.49**	-
M	4.71	3.35	1.89	5.11	5.91	4.08	5.63	4.43	4.56
SD	1.02	0.74	0.73	0.63	0.72	1.35	0.95	0.92	1.24

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

Doprinos potreba, ciljeva i orijentacija prema sreći objašnjenju dobrobiti

Hijerarhijskim regresijskim analizama provjereno je koliko psihološke potrebe, životni ciljevi i orijentacije prema sreći objašnjavaju pojedine dimenzije subjektivne dobrobiti. Provedene su tri regresijske analize, posebno za zadovoljstvo životom, pozitivne i negativne emocije. U prvom su koraku uključene psihološke potrebe, u drugom životni ciljevi i u posljednjem orijentacije prema sreći (Tablica 2.). Provjera je kolinearnosti u regresijskim analizama pokazala da se ona nalazi unutar prihvatljivih granica.

Tablica 2. Hijerarhijske regresijske analize za pojedine komponente subjektivne dobrobiti¹

Korak	Prediktori	Zadovoljstvo životom		Pozitivne emocije		Negativne emocije	
		Beta	ΔR^2	Beta	ΔR^2	Beta	ΔR^2
1. Potrebe	Psihol. potrebe	.48**	.30**	.36**	.22**	-.57*	.31**
2. Ciljevi	Intrinzn. ciljevi	-.14		-.03		.10	
	Ekstrinz. ciljevi	-.01	.00	.11	.04*	.17*	.03*
3. Orijentacije	Ugodan život	.09		.01		-.10	
	Angažiran život	.17*		.09		.01	
	Smislen život	.21**	.09**	.31**	.09**	-.01	.01
	R^2		.39**		.35**		.35**

¹ Prikazani su beta-koeficijenti iz zadnjeg koraka hijerarhijske regresijske analize.

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

Ukupno je objašnjeno od 35% do 39% varijance pojedinih komponenti subjektivne dobrobiti. Psihološke su potrebe značajni prediktori svih dimenzija subjektivne dobrobiti. Dodavanje ciljeva značajno povećava objašnjenu varijancu pozitivnih i negativnih emocija. Uključivanje orijentacija prema sreći u zadnjem koraku značajno pridonosi objašnjenju zadovoljstva životom i pozitivnih, ali ne i negativnih emocija.

Psihološke potrebe objašnjavaju gotovo trećinu varijabiliteta zadovoljstva životom i negativnih emocija, i nešto manje varijabiliteta pozitivnih emocija (22%). Od životnih ciljeva samo ekstrinzični ciljevi pridonose značajnom porastu negativnih emocija. Orijetacija na smislen život objašnjava veće zadovoljstvo životom i veću učestalost pozitivnih emocija, dok usmjerenost na angažiran život značajno pridonosi objašnjenju većeg zadovoljstva životom.

Usporedba učenika s manjim i većim omjerom pozitivnosti

Drugi je problem rada bio usporediti učenike koji doživljavaju manje, odnosno više pozitivnih u odnosu na negativne emocije (usporedba učenika koji imaju omjer pozitivnosti manji od 3 s onima koji imaju omjer jednak ili veći od 3). Prosječni su omjeri pozitivnosti bili 1.77 za prvu i 3.54 za drugu grupu. Od 215 učenika, velika većina ima omjer pozitivnosti manji od 3 (184), a samo za 31 učenika taj je omjer veći.

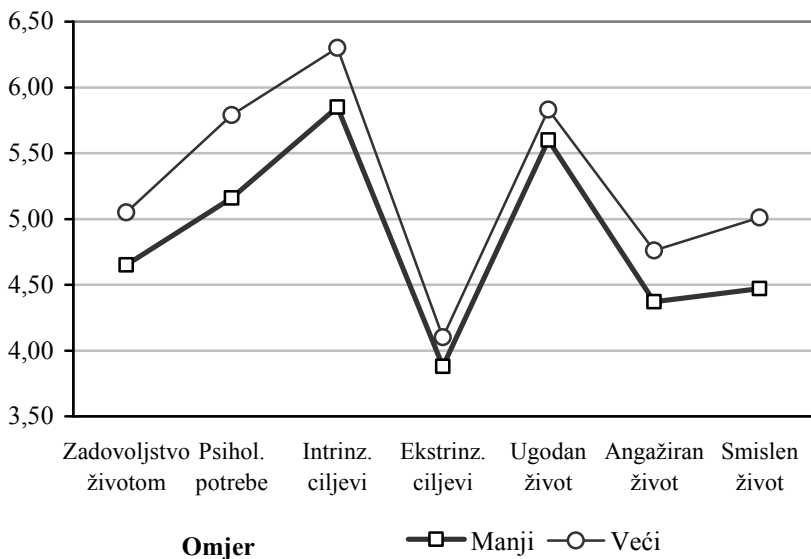
Tablica 3. Zadovoljstvo životom, životni ciljevi i orijentacije prema sreći učenika s različitim omjerom pozitivnosti

Varijable	t
Zadovoljstvo životom	2.04*
Psihološke potrebe	4.72**
Intrinzični ciljevi	3.22**
Ekstrinzični ciljevi	0.85
Ugodan život	1.20
Angažiran život	2.17*
Smislen život	2.26*

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

Ove se dvije grupe učenika značajno razlikuju u većini ispitanih varijabli (Tablica 3.). Učenici koji imaju omjer pozitivnosti 3.00 ili veći zadovoljniji su životom, imaju bolje ispunjene psihološke potrebe, važniji su im intrinzični ciljevi te su više orijentirani na angažiran i smislen život nego učenici u drugoj skupini (Slika 1.). Ove se dvije skupine učenika nisu razlikovale samo u dvije varijable: važnosti koju pridaju ekstrinzičnim ciljevima i orijentaciji na ugodan život.

Slika 1. Usporedba učenika s manjim i većim omjerom pozitivnosti



RASPRAVA

Glavni je cilj istraživanja bio ispitati koliko psihološke potrebe, životni ciljevi i različite orijentacije prema sreći pridonose objašnjenju emocionalne i kognitivne komponente subjektivne dobrobiti.

Životni ciljevi i psihološke potrebe

Dobiveni su rezultati potvrdili važnost osnovnih psiholoških potreba za subjektivnu dobrobit. U odnosu na ostale varijable, psihološke su potrebe u najvećoj mjeri objasnile sve dimenzije dobrobiti. Osobe koje imaju ispunjene psihološke potrebe zadovoljnije su svojim životom, doživljavaju više pozitivnih i manje negativnih emocija. Pri tome je jači efekt nezadovoljenih potreba na doživljavanje negativnih emocija nego efekt ispunjenih potreba na javljanje pozitivnih emocija. To potvrđuje postavke teorije samoodređenja da je zadovoljenje psiholoških potreba nužno za osjećaj dobrobiti (Deci i Ryan, 2000).

Životni ciljevi nisu pridonijeli objašnjenju zadovoljstva životom, ali su objasnili pozitivne i negativne emocije, iako u manjoj mjeri. Prema očekivanju, usmjerenost na ekstrinzične ciljeve bila je značajan prediktor doživljavanja više negativnih emocija. Suprotno očekivanju, pridavanje veće važnosti intrinzičnim ciljevima nije značajno objasnilo javljanje pozitivnih emocija i veće životno zadovoljstvo. Intrinzični su ciljevi bili umjereno povezani sa životnim zadovoljstvom (.28) i pozitivnim emocijama (.34). Međutim, zbog relativno visoke korelacije između prediktora (.43 između potreba i intrinzičnih ciljeva), dio je objašnjene varijance pripisan psihološkim potrebama koje su u regresijsku analizu ušle u prvom koraku pa intrinzični ciljevi više nisu značajno pridonijeli objašnjenju ovih dimenzija subjektivne dobrobiti. Moguće je da bi intrinzični ciljevi bolje objasnili eudamonističku dobrobit nego hedonističku koja je ispitana u ovom istraživanju.

U doba adolescencije mišljenje drugih postaje jako važno, pa adolescenti pridaju veću važnost fizičkom izgledu i popularnosti, odnosno ekstrinzičnim ciljevima. Taj je efekt jači kod mlađih adolescenata. Pokazalo se da su učenicima srednjih škola ekstrinzični ciljevi važniji nego studentima (Brdar, Rijavec i Miljković, 2009a). Životni ciljevi nastaju u interakciji potreba i vrijednosti u nekoj kulturi (Brdar, Rijavec i Miljković, 2009b; Schwartz i Sagie, 2000). U našem se društvu velika važnost pridaje bogatstvu, popularnosti i privlačnom izgledu, a to nesumnjivo utječe na vrijednosti i ciljeve mladih ljudi. Međutim, istraživanja su pokazala da materijalizam ne vodi sretnom životu (Diener i Biswas-Diener, 2002; Wright i Larsen, 1993). Novac povećava subjektivnu dobrobit samo do razine koja je potrebna da zadovoljimo osnovne životne potrebe, a nakon toga vrlo malo pridonosi sreći (Oishi i sur., 1999). Težnja prema materijalističkim ciljevima znači put bez kraja – uvijek postoji nešto novo što imaju drugi ljudi, pa i mi želimo imati.

Usmjerenost na materijalizam ostavlja malo slobodnog vremena za obitelj, druženja s prijateljima ili bavljenje aktivnostima koje nas zanimaju, pa su psihološke potrebe slabije ispunjene (Kasser, 2003). Ove su potrebe u središtu procesa postavljanja ciljeva, a uspješnost u njihovu ispunjavanju određuje životne ciljeve (Deci i Vansteenkiste, 2004).

Orijentacije prema sreći

Ekstrinzični su ciljevi važniji adolescentima usmjerenim na ugodan život nego onima koji su usmjereni na angažiran i smislen život. Međutim, hedonizam ne vodi dugotrajnoj sreći, jer ugodan događaj samo privremeno povećava razinu sreće, koja se zbog hedonističke adaptacije opet vraća na osnovnu razinu (Suh, Diener i Fujita, 1996). Adolescencija je razdoblje u kojemu se ugoda i zabava traže u različitim aktivnostima i iskustvima, pa adolescenti najviše slijede upravo orijentaciju na ugodan život (Gabrielle, 2008). To je potvrđeno i u ovom istraživanju, jer je najveća prosječna vrijednost dobivena za tu orijentaciju. Međutim, dobiveni rezultati pokazuju da ovaj put k sreći ne objašnjava značajno subjektivnu dobrobit. Životom su zadovoljniji adolescenti koji sreću traže kroz angažiran i smislen život, a veću učestalost pozitivnih emocija objašnjava samo orijentacija na smislen život. Ovo je djelomično u skladu s istraživanjem koje je provedeno na velikom uzorku odraslih ispitanika, a koje je pokazalo da sve tri orijentacije značajno objašnjavaju životno zadovoljstvo i pozitivne emocije (Vella-Brodrick, Park i Peterson, 2009). Međutim, u našem se istraživanju negativne emocije javljaju rjeđe samo kod ljudi koji traže sreću kroz angažiran i smislen život.

Dobiveni rezultati pokazuju da adolescenti koji su usmjereni na smislen život imaju najveću subjektivnu dobrobit. Taj put prema sreći pridonosi većem zadovoljstvu životom i doživljavanju više pozitivnih emocija. Osjećaj smisla kod mladih ljudi povezan je sa zdravljem i produktivnim fizičkim, psihičkim i socijalnim ponašanjem (Damon, Menon i Bronk, 2003). Traženje smisla ima pozitivnu ulogu u razvoju mladih ljudi, ali i u njihovu doprinosu zajednici, jer smislen život podrazumijeva posvećenost vrijednim ciljevima koji su iznad vlastitih interesa. Prema hijerarhijskom modelu smisla (Schnell, 2009) proces stvaranja smisla obuhvaća pet razina, od kojih je svaka sljedeća sve kompleksnija i apstraktnija: na najnižoj su razini percepcije, zatim slijede aktivnosti, ciljevi i izvori smisla, a na najvišoj je razini smisao u životu. Dakle, izvori smisla temelje se na odabranim ciljevima, a mogu se usporediti s intrinzičnim vrijednostima Ryana, Hute i Decia (2008). Jedina je razlika u tome što su intrinzične vrijednosti dio ljudske prirode, dok izvori smisla predstavljaju vrijednosti u akciji. Naši rezultati pokazuju da adolescenti usmjereni na smislen život češće biraju intrinzične ciljeve (korelacija je .50) nego ekstrinzične (korelacija je .10), što je u skladu s hijerarhijskim modelom smisla.

Orijentacija na angažiran život također pridonosi većem zadovoljstvu životom. Međutim, ova orijentacija nije bila značajan prediktor pozitivnih emocija, iako postoji korelacija između ovih varijabli (.34). I druga su istraživanja pokazala da pozitivno stanje ponesenosti (engl. *flow*) pridonosi sreći (Clarke i Haworth, 1994). Mladi se ljudi osjećaju sretnima kada nisu sami, kada su aktivni i osjećaju ponos te kada se nalaze u izazovnim situacijama koje zahtijevaju visoku razinu njihovih vještina (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003). To je pokazalo istraživanje provedeno metodom uzorkovanja iskustava na više od 800 učenika osnovne i srednje škole (od 11 do 18 godina). Sretni i manje sretni adolescenti ne razlikuju se u načinu na koji provode svoje vrijeme, nego u načinu na koji opažaju svoje aktivnosti. Za sretnije adolescente te aktivnosti predstavljaju veći izazov i misle da imaju veći izbor mogućih ponašanja (Csikszentmihalyi i Wong, 1991). Adolescenti koji su zainteresirani za aktivnosti u svakodnevnom životu imaju bolje psihološko zdravlje od svojih vršnjaka koji često osjećaju dosadu (Hunter i Csikszentmihalyi, 2003).

Rezultati istraživanja pokazuju da orijentacije na smislen i angažiran život pridonose većoj subjektivnoj dobrobiti. Kako usmjeriti mlade ljude da sreću traže u smislenom i angažiranom životu? Damon (2008) predlaže da se otvore javne ustanove koje bi predstavljale pozitivnu viziju smislenog života, a stručnjaci bi putem mentorstva pomagali mladim ljudima da steknu praktično znanje potrebno da bi se takav život ostvario. Poticanje mladih ljudi da nađu smisao u životu predstavlja paradoksalnu dvojnost, kako ističe Damon (2008). Smisao je istovremeno duboko individualna i neizbježna društvena pojava. Iako bi mladi ljudi trebali sami pronaći izvore smisla u svom životu, na tom ih putu vode ljudi koji su prisutni u njihovu životu, kao i vrijednosti koje susreću u vlastitoj kulturi. U društvu u kojem se cijeni predanost poslu i izvrsnost u različitim aktivnostima mladi će ljudi biti skloniji orijentaciji na angažiran život, nego u društvu u kojem su važnije neke druge vrijednosti. Suprotno tome, ako društvo naglašava materijalističkih vrijednosti, mladi će ljudi češće birati ekstrinzične životne ciljeve i hedonistički put prema sreći (Kasser, 2003).

Pozitivne i negativne emocije

Prosječan je omjer između pozitivnih i negativnih emocija u ovom istraživanju bio 1.77. Pozitivne i negativne emocije ne pridonose jednako emocionalnoj dobrobiti. Prema dosadašnjim istraživanjima, optimalan omjer pozitivnosti trebao bi biti najmanje tri (Fredrickson i Losada, 2005). Do istog je rezultata u svojim istraživanjima došao i Larsen (2009) – za prosječnu bi subjektivnu dobrobit pozitivna raspoloženja trebala prevladavati nad negativnim u omjeru od najmanje 3:1.

Rezultati usporedbe adolescenata s manjim i većim omjerom pozitivnosti u našem istraživanju potvrdili su sve teorijske pretpostavke. Adolescenti su s većim omjerom pozitivnosti bili zadovoljniji svojim životom, imali su bolje ispunjene

psihološke potrebe, bili su im važniji intrinzični ciljevi i bili su više orijentirani na angažiran i smislen život.

Adolescencija je razdoblje u kojem se povećava učestalost negativnih i smanjuje učestalost pozitivnih emocija (Larson i Lampman-Petratis, 1989), a te se promjene usporavaju u kasnoj adolescenciji (Larson, Moneta i Richards, 2002). Mladi ljudi u školi doživljavaju najviše negativnih emocija (24–25% od svih negativnih emocija), dok se samo 12–14% pozitivnih emocija javlja u školi (Larson i Asmussen, 1991).

Dobiveni rezultati pokazuju da bi trebalo ispitati učestalost pozitivnih i negativnih emocija na većem uzorku i u više škola. Ako većina adolescenata ima sličan omjer pozitivnosti, trebalo bi razmotriti kako povećati učestalost pozitivnih emocija. Negativne emocije u školi smanjuju aktivnost učenika, dok je pozitivne emocije potiču (Reschly, Huebner, Appleton i Antaramian, 2008). Pozitivne emocije mogu pomoći u zaštiti od negativnih doživljaja (Tugade i Fredrickson, 2004) i tako jačati fizičku i psihičku otpornost (Tugade, Fredrickson i Barrett, 2004).

Novija su istraživanja u pozitivnoj psihologiji utvrdila neke od faktora koji smanjuju dobrobit i vode tome da se ljudi osjećaju loše i 'venu', kao i faktore koji pridonose dobrobiti i omogućavaju ljudima da 'cvjetaju', odnosno da budu sretni i da optimalno funkcioniraju (Keyes, 2002). Ovo je posebno važno za mlade ljude koji tek kreću u život. Kako mladim ljudima pomoći da nađu pravi put prema sreći i da žive dobar život? Parafrazirajući Goethea, nećemo im pomoći tako da ih prihvatimo onakvima kakvi jesu – pomoći ćemo im ako se prema njima odnosimo kao prema ljudima kakvi bi oni mogli biti. Ne treba im nuditi mogućnosti za hedonistički način života i nametati materijalističke vrijednosti, već ih treba usmjeravati na angažiran i smislen život. Kratkotrajni užici koje traže u alkoholu, drogama i pasivnoj zabavi neće im omogućiti sretan i smislen život.

Ograničenja istraživanja

U ovom su istraživanju primijenjeni upitnici koji se upotrebljavaju u sličnim istraživanjima na odraslim ispitanicima. Pitanje je jesu li oni sasvim prikladni za ispitanike ove dobi. Međutim, upotreba istih mjera ima i prednosti, jer omogućava usporedbu s rezultatima drugih istraživanja. Faktorska struktura upitnika orijentacija prema sreći pokazala je manje razlike u odnosu na onu koja se dobiva u ostalim istraživanjima. Pitanje je u kojoj je mjeri to posljedica primjene na mlađim ispitanicima, a u kojoj mjeri upitnik pokazuje razlike u orijentacijama između adolescenata i zrelih ljudi. Na primjer, neke su tvrdnje koje mjere orijentaciju prema smislenom životu adolescenti povezali s religioznošću (*Moj život služi nekoj višoj svrsi.*), dok ih odrasli ljudi drukčije interpretiraju.

Upitnik osnovnih psiholoških potreba pokazao je relativno lošu pouzdanost pojedinačnih skala, pa je zbog toga u istraživanju napravljena kompozitna mjera za sve potrebe. To može biti posljedica drukčijih iskustava vezanih uz autonomiju i kompetentnost kod adolescenata. Oni nemaju mnogo prigoda za ispunjavanje potrebe za autonomijom. Potreba se za kompetentnošću uglavnom može ostvariti u školi, ali učenici većinom ne mogu birati predmete koji ih zanimaju i koji bolje odgovaraju njihovim interesima i sposobnostima.

U daljim bi istraživanjima trebalo povećati broj ispitanika i nastojati uravnotežiti broj mladića i djevojaka. Bilo bi zanimljivo utvrditi u kojoj mjeri dobiveni omjer pozitivnosti odgovara omjeru pozitivnih i negativnih emocija na većem uzorku adolescenata u našoj zemlji i provjeriti eventualne spolne razlike. Naravno, za usporedbu bi bilo zanimljivo ispitati i koliki je taj omjer kod odraslih ljudi u našoj zemlji.

LITERATURA

- Aristotle (1999). *Nicomachean ethics*. Indianapolis: Hackett Publishing Company, 1999 (2. izd., preveo Terence Irwin).
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. i Vohs, K.D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.
- Brdar, I. (2006). Životni ciljevi i dobrobit: Je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja*, 4–5(84–85), 671–691.
- Brdar, I., Rijavec, M. i Miljković, D. (2009a). Approaches to happiness, life goals and well-being. U: T. Freire (Ur.), *Understanding positive life. Research and practice on positive psychology* (str. 45–64). Lisbon: Climepsi Editores.
- Brdar, I., Rijavec, M. i Miljković, D. (2009b). Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psychological Topics*, 18(2), 303–316.
- Clarke, S.E. i Haworth, J.T. (1994) 'Flow' experiences in the daily life of sixth form college students. *British Journal of Psychology*, 85, 511–523.
- Compton, W.C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: Subjective well-being, personal growth, and religiosity. *The Journal of Psychology*, 135(5), 486–501.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. i Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185–199.
- Csikszentmihalyi, M. i Wong, M.M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. U: F. Strack, M. Argyle i N. Schwarz (Ur.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (str. 193–212). Elmsford, NY: Pergamon Press.

- Damon, W.N. (2008). *The path to purpose: Helping our children to find their calling in life*. New York: Free Press.
- Damon, W., Menon, J.L. i Bronk, K.C. (2003). The development of purpose during adolescence. *Journal of Applied Developmental Science*, 7(3), 119–128.
- 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(4), 227–268.
- Deci, E.L., Ryan, R.M., Gagne, M., Leone, D., Usunov, J. i Kornazheva, B.P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 930–942.
- Deci, E.L. i Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1(27), 23–40.
- Delle Fave, A. i Bassi, M. (2009). The contribution of diversity to happiness research. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 204–206.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. i Wissing, M. (2010). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*. DOI 10.1007/s11205-010-9632-5.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55, 34–43.
- Diener, E. i Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57, 119–169.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. i Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Sapyta, J.J. i Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry*, 9, 33–37.
- 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.
- Emmons, R.A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. U: C.L.M. Keyes i J. Haidt (Ur.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (str. 105–128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Fredrickson, B.L. i Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313–332.
- Fredrickson, B.L. i Losada, M.F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686.
- Gabrielle, R. (2008). Orientations to happiness: Do they make a difference in a student's educational life? *American Secondary Education*, 32(2), 88–101.
- Gagne, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199–223.

- Hunter, J.P. i Csikszentmihalyi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 27–35.
- Inglehart, R.F. i Welzel, C. (2005). *Modernization, cultural change, and democracy: The human development sequence*. New York: Cambridge University Press.
- Isen, A.M. (2002). A role of neuropsychology in understanding the facilitating influence of positive affect on social behavior and cognitive process. U: C.R. Snyder i S.J. Lopez (Ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 528–540). New York: Oxford University Press.
- Kahneman, D., Diener, E. i Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R. i King, L.A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219–233.
- Kasser, T. (2003). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Kasser, T. i Ryan, R.M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 410–422.
- Kasser, T. i Ryan, R.M. (1996). Further examining the American dream: Well-being correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 281–288.
- Kasser, T. i Ryan, R.M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. U: P. Schmuck i K. Sheldon (Ur.), *Life goals and well-being* (str. 116–131). Göttingen: Hogrefe.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Kim, M.S., Kim, H.W., Cha, K.H. i Lim, J. (2007). What makes Koreans happy? Exploration on the structure of happy life among Korean adults. *Social Indicators Research*, 82(2), 265–286.
- Larsen, R. (2009). The contributions of positive and negative affect to emotional well-being. *Psychological Topics*, 18(2), 247–266.
- Larsen, R.J. i Prizmic, Z. (2008). The regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. U: M. Eid i R.J. Larsen (Ur.), *The science of subjective well-being* (str. 258–289). New York: Guilford.
- Larson, R.W. i Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. U: M.E. Coltern i S. Gore (Ur.), *Adolescent stress: Causes and consequences* (str. 21–41). New York: Aldine.
- Larson, R. i Lampman-Petratis, C. (1989). Daily emotional states as reported by children and adolescents. *Child Development*, 60, 1250–1260.

- Larson, R.W, Moneta, G. i Richards, M.H. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child Development*, 73(4), 1151-1165.
- Lyubomirsky, S., King, L.A. i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. i Lucas, R.E. (1999). Values as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157–184.
- 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.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. i Seligman, M.E.P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149–156.
- Reschly, A.L., Huebner, E.S., Appleton, J.J. i Antaramian, S. (2008). Engagement as flourishing: The contribution of positive emotions and coping to adolescents' engagement at school and with learning. *Psychology in the Schools*, 45(5), 419–431.
- Rijavec, M., Brdar, I. i Miljković, D. (2006). Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. U: A. Delle Fave (Ur.), *Dimensions of well-being: Research and intervention* (str. 91–104). Milano: Franco Angeli.
- Rozin, P. i Royzman, E.B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320.
- 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.
- Ryan, R.M. i Deci, E.L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. U: E. Deci i R.M. Ryan (Ur.), *Handbook of self determination research* (str. 3–33). Rochester: The University of Rochester Press.
- Ryan, R.M., Huta, V. i Deci, E.L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170.
- Ryff, C.D. i Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499.
- Schwartz, S.H. i Sagie, G. (2000). Value consensus and importance: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 465–497.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Sheldon, K.M. i Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482–497.
- Sheldon, K.M. i Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319–1331.

- Suh, E., Diener, E. i Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091–1102.
- Tomić-Koludrović, I. i Petrić, M. (2007). Hrvatsko društvo – prije i tijekom tranzicije. *Društvena istraživanja*, 4–5, 867–889.
- Tugade, M.M. i Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Tugade, M.M., Fredrickson, B.L. i Barrett, L.F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190.
- Vella-Brodrick, D.A., Park, N. i Peterson, C. (2009). Three ways to be happy: Pleasure, engagement, and meaning – Findings from Australian and US samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 165–179.
- 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. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal Positive Psychology*, 3(4), 234–252.
- Watson, D., Clark, L.A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.
- Wright, N.D. i Larsen, V. (1993). Materialism and life satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Consumer Satisfaction, Dissatisfaction, and Complaining Behavior*, 6, 158–165.

Adolescents' Life Goals, Orientations to Happiness and Psychological Needs: Which is the Best Path to Happiness?

Abstract

Happiness is most frequently investigated as subjective well-being, referring to people's cognitive and emotional evaluations of their lives. Studies have shown that intrinsic life goals, like self-acceptance, affiliation and community feeling, contribute to subjective well-being because they enable the fulfillment of basic psychological needs. Happier people are more oriented to the life of engagement and meaning. However, young people in our country are exposed to the promotion of materialistic values.

In this study we explored which life goals and paths to happiness are associated with life satisfaction and affective well-being of Croatian adolescents. In addition, we wanted to find out which approach to happiness better fulfills basic psychological needs. Four questionnaires were administered to a sample of 218 high-school students (156 girls and 72 boys, mean age 16.5 years): PANAS, Satisfaction with Life Scale, Approaches to Happiness Questionnaire, Life Aspiration Index and Basic Psychological Needs Scale.

Regression analyses accounted for one third of variance in subjective well-being components. Psychological needs significantly predict all its components – greater life satisfaction, experiencing more positive and fewer negative affect. Extrinsic goals contribute to both positive and negative affect to a lesser extent. Orientation to meaningful life significantly accounts for the variability in both affective subjective well-being components, whereas orientation to engaged life explains only the cognitive component. The life of pleasure does not explain subjective well-being. Results of our study are consistent with self-determination theory and confirm the results of previous studies that extrinsic life goals (social recognition, financial success and image) are not related to subjective well-being.

Keywords: subjective well-being, life goals, basic psychological needs, orientations to happiness, satisfaction with life, positive and negative emotions

Primljeno: 29.12.2009.

DODATI PRAZNU STRANICU !!!