

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U RIJECI

Ivana Duvnjak

**POIMANJE SREĆE I CILJEVI U RANOJ
ODRASLOJ DOBI**

DOKTORSKI RAD

Rijeka, 2025.

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET SVEUČILIŠTA U RIJECI

Ivana Duvnjak

**POIMANJE SREĆE I CILJEVI U RANOJ
ODRASLOJ DOBI**

DOKTORSKI RAD

Mentor: dr.sc. Ingrid Brdar

Rijeka, 2025.

UNIVERSITY OF RIJEKA
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES IN
RIJEKA

Ivana Duvnjak

**THE CONCEPTION OF HAPPINESS AND
SETTING PERSONAL GOALS IN EARLY
ADULTHOOD**

DOCTORAL THESIS

Rijeka, 2025.

Mentor rada: dr.sc. Ingrid Brdar

Doktorski rad obranjen je dana _____ u/na _____
_____, pred povjerenstvom u sastavu:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

SAŽETAK

Definiranje pojma sreće aktualna je tema u istraživanju dobrobiti. Do sada su se upotrebljavali različiti termini i operacionalizacije sreće što je dovelo do nedosljednih rezultata istraživanja. Jasno definiranje tog pojma pridonijet će daljnjem istraživanju u tom području i razvijanju novih teorija koje će obuhvatiti sve bitne aspekte ovog konstrukta. Budući da sreća oblikuje ponašanje, važno je utvrditi moguće razlike u poimanju sreće u različitim životnim fazama. Za sreću su također važni ciljevi i razlozi zbog kojih su izabrani.

Cilj je ovoga rada ispitati poimanje sreće, ciljeve i dobrobit ljudi u ranoj odrasloj dobi. Kvalitativni i kvantitativni podaci prikupljeni su na uzorku od 364 sudionika. Ispitanici su odgovarali na otvorena pitanja upitnika EHHI (Delle Fave i sur., 2016), a kvantitativni podaci prikupljeni su Skalom zadovoljstva životom, Upitnikom pozitivnih i negativnih emocija, Kontinuumom mentalnog zdravlja i Upitnikom eudamonističke dobrobiti.

Dobiveni rezultati pokazuju da mlade odrasle osobe poimaju sreću kroz životne domene i psihološke aspekte, a najvažnijim aspektima sreće pokazali su se zadovoljstvo, harmonija i pozitivne emocije. Ciljeve postavljaju pretežno s obzirom na životne domene. U radu su ispitane razlike u poimanju sreće kroz životne domene i psihološke aspekte s obzirom na spol, dob i status. Također su ispitane razlike u poimanju sreće s obzirom na hedonistički i eudamonistički pristup i ciljevima s obzirom na spol, dob i status.

Kvalitativni podaci pokazuju da postoje homogene skupine mladih ljudi koji sreću poimaju na drukčije načine. Jedna skupina sreću poima kroz domene obitelji i međuljudskih odnosa, druga poima sreću kroz hedonistički pristup, a treća kroz psihološke aspekte i međuljudske odnose. Nadalje, usporedba kvalitativnih i kvantitativnih podataka pokazala je da se ove skupine ne razlikuju u dobrobiti, ali razlika postoji u relativnoj intrinzičnosti ciljeva. Mladi ljudi koji sreću poimaju kroz psihološke aspekte i domenu međuljudskih odnosa postavljaju značajno više intrinzičnih ciljeva od onih koji sreću poimaju kroz životne domene obitelji i međuljudske odnose.

Dodatno je ispitan kontekstualni značaj pripadnosti latentnim klasama u odnosu na udaljene ishode dobrobiti u kontekstu hedonističkog i eudamonističkog pristupa i intrinzičnosti ciljeva. Pripadnost latentnoj klasi ima značajan efekt na udaljeni ishod

hedonističku dobrobit, koju čine zadovoljstvo životom, pozitivne i negativne emocije i emocionalna dobrobit mjerene kvantitativnim načinom. Pripadnost klasi koju obilježava laičko poimanje sreće primarno kroz životne domene obitelji i međuljudskih odnosa i pripadnost klasi koju obilježava poimanje sreće kroz hedonistički pristup povezana je s većom hedonističkom dobrobiti.

Ispitivanje doprinosa opsežnosti laičkih definicija sreće i intrinzičnosti ciljeva objašnjenju dobrobiti potvrđuje da poimanje sreće kroz hedonistički pristup predviđa kvantitativne mjere hedonističku i eudamonističku dobrobit. No poimanje sreće kroz eudamonistički pristup ni intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve ne pridonose objašnjenju dobrobiti. Intrinzični ciljevi povezani su s laičkim poimanjem sreće i dobrobiti s obzirom na eudamonistički pristup. Mladi ljudi koji su usmjereni na intrinzične ciljeve i razloge za ciljeve sreću poimaju u okviru eudamonističkog pristupa i imaju veću eudamonističku dobrobit. Povezanost kvantitativnih rezultata potvrđuje povezanost hedonističke i eudamonističke dobrobiti.

Kombiniranje kvalitativnih i kvantitativnih metoda istraživanja dalo je detaljan uvid u razumijevanje pojma sreće ljudi u ranoj odrasloj dobi, što omogućava bolje razumijevanje povezanosti sreće s drugim pojmovima. Iako se u toj dobi već vide razlike u pristupu sreći i vrsti ciljeva, njihov efekt na dobrobit vjerojatno se javlja tek u zrelijoj životnoj dobi. U radu se raspravlja o doprinosu laičkog poimanja sreće u kontekstu postojećih teorijskih konceptualizacija.

Ključne riječi: poimanje sreće, ciljevi i razlozi za ciljeve, dobrobit, rana odrasla dob

ABSTRACT

Defining the concept of happiness is a current topic in research on well-being. So far, various terms and operationalizations of happiness have been used, which has led to inconsistent research findings. Clearly defining this concept will contribute to further research in this field and the development of new theories that encompass important aspects of this construct. Since happiness shapes behavior, it is important to identify potential differences in lay conceptions of happiness across different life stages. Goals and the reasons for choosing them are also important for happiness.

The research aims to examine the conception of happiness, goals and well-being in early adulthood. Qualitative and quantitative data were collected on a sample of 364 participants. They answered open-ended questions from the EHHI questionnaire (Delle Fave et al., 2016), while quantitative data were obtained using The Satisfaction with Life Scale, The Positive and Negative Affect Schedule, The Mental Health Continuum, and The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being.

The results show that young adults conceptualize happiness as life domains and psychological aspects, with satisfaction, harmony, and positive affect emerging as the most important components. Their goals are predominantly set within life domains. Differences in the conception of happiness through life domains and psychological aspects based on gender, age, and status were examined. In addition, differences in hedonic and eudaimonic approaches to the conception of happiness and types of goals were examined regarding gender, age, and status.

Qualitative data indicate the existence of homogeneous groups of young adults who conceptualize happiness in different ways. One group conceptualizes happiness primarily through the domains of family and interpersonal relationships, another conceptualizes happiness through a hedonic approach, and a third emphasizes psychological aspects and interpersonal relationships. Furthermore, the comparison of qualitative and quantitative data revealed that these groups do not differ in well-being, but differ in the relative intrinsicness of the goals. Young adults who conceptualize happiness through psychological aspects and the domain of interpersonal relationships set significantly more intrinsic goals than those who conceptualize happiness through the life domains of family and interpersonal relationships.

The contextual significance of latent class membership was further examined in relation to distal outcomes of well-being, within the hedonic and eudaimonic approaches and the relative intrinsicness of the goals. Latent class membership was found to have a significant effect on the distal outcome of hedonic well-being, which includes life satisfaction, positive and negative affect, and emotional well-being, as measured quantitatively. Class membership characterized by a lay understanding of happiness primarily through the life domains of family and interpersonal relationships, as well as class membership defined by a hedonic conceptualization of happiness, was related to higher levels of hedonic well-being.

The examination of the contribution of the extensiveness of lay definitions of happiness and the relative intrinsicness of the goals to the explanation of well-being confirms that a hedonic conceptualization of happiness predicts quantitative measures of both hedonic and eudaimonic well-being. However, a eudaimonic conceptualization of happiness, as well as the intrinsicness of the goals and goal-related motives, do not contribute to the explanation of well-being. Intrinsic goals are associated with lay conceptualizations of happiness and well-being from a eudaimonic perspective. Young adults who are oriented toward intrinsic goals and goal-related motives conceptualize happiness within a eudaimonic approach and have greater eudaimonic well-being. The quantitative findings confirm the relationship between hedonic and eudaimonic well-being.

The combination of qualitative and quantitative methodology provided an in-depth insight into the understanding of the concept of happiness in early adulthood, enabling a better understanding of the relations between happiness and other concepts. Although different approaches to happiness and different types of goals have already been formed at that age, their effects on well-being likely become more evident later in adulthood. The contribution of the lay conceptions of happiness in the context of existing theoretical conceptualizations has been discussed.

Keywords: conception of happiness, goals and reasons for goals, well-being, early adulthood

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Pojašnjenje i validacija konstrukata.....	1
1.2. Što je sreća?	3
1.3. Poimanje sreće	5
1.3.1. Biološka osnova sreće	11
1.3.2. Povijesni i filozofski pristupi pojmu sreće.....	13
1.3.3. Mjerenje sreće	14
1.3.4. Kulturne razlike poimanja sreće.....	17
1.3.5. Hedonistički pristup	18
1.3.5.1. Subjektivna dobrobit	19
1.3.5.1.1. Kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti	20
1.3.5.1.2. Afektivna komponenta subjektivne dobrobiti	22
1.3.5.1.3. Povezanost kognitivne i afektivne komponente.....	23
1.3.5.1.4. Hijerarhijski model sreće.....	24
1.3.6. Eudamonistički pristup.....	25
1.3.6.1. Psihološka dobrobit i model psihološke dobrobiti	27
1.3.6.2. Teorija samoodređenja i eudamonija.....	28
1.3.6.3. Smisao	29
1.3.7. Odnos hedonije i eudamonije.....	30
1.3.8. Laičko poimanje sreće.....	34
1.3.9. Poimanje sreće s obzirom dob i spol.....	36
1.3.10. Rana odrasla dob i poimanje sreće	40
1.4. Motivacija i ciljevi	41
1.4.1. Ciljevi.....	42
1.4.2. Intrinzični i ekstrinzični ciljevi	43
1.5. Poimanje sreće i ciljevi	46
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	52
3. METODA	54
3.1. Sudionici	54
3.2. Instrumenti	59

3.3. Postupak.....	63
3.4. Etički aspekti istraživanja	63
3.5. Postupak kodiranja kvalitativnih odgovora	64
3.6. Statističke analize	67
4. REZULTATI	71
4.1. Deskriptivna analiza	71
4.2. Poimanje sreće u ranoj odrasloj dobi	72
4.2.1. Poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status	76
4.2.2. Psihološki aspekti poimanja sreće s obzirom na spol, dob i status	78
4.3. Ciljevi u ranoj odrasloj dobi	80
4.3.1. Ciljevi prema životnim domenama s obzirom na spol, dob i status.....	82
4.4. Pristupi poimanja sreće	85
4.4.1. Učestalost hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće	85
4.4.2. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status	87
4.4.3. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće psiholoških aspekata s obzirom na spol, dob i status	89
4.5. Vrste ciljeva	90
4.5.1. Vrste ciljeva u odnosu na dob, spol i status	90
4.5.2. Ekstrinzični i intrinzični ciljevi u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status.....	91
4.6. Obrasci poimanja sreće, dobrobiti i intrinzičnosti	95
4.6.1. Analiza latentnih klasa	95
4.6.2. Latentne klase s obzirom na poimanje sreće	96
4.6.3. Latentne klase s kovarijatima	104
4.6.4. Latentne klase s kovarijatima i udaljenim ishodima	109
4.7. Doprinos pristupa poimanja sreće i intrinzičnosti hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti.....	114
4.7.1. Povezanost kvantitativnih i kvalitativnih varijabli	115
4.7.2. Objašnjenje dobrobiti: doprinos demografskih obilježja, vrste dobrobiti, opsežnosti definicija i vrste ciljeva i razloga za ciljeve	117
5. RASPRAVA.....	120
5.1. Poimanje sreće u ranoj odrasloj dobi	120

5.1.1. Poimanje sreće u životnim domenama.....	122
5.1.2. Psihološki aspekti poimanja sreće.....	125
5.2. Ciljevi u ranoj odrasloj dobi	127
5.2.1. Ciljevi prema životnim domenama	128
5.3. pristupi poimanja sreće	130
5.3.1. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće i dob	130
5.3.2. pristupi poimanja sreće u životnim domenama.....	131
5.4. Vrste ciljeva	133
5.4.1. Vrste ciljeva u odnosu na status	134
5.4.2. Vrste ciljeva u životnim domenama.....	134
5.5. Obrasci poimanja sreće	139
5.5.1. Razlike u dobrobiti i intrinzičnosti latentnih grupa.....	141
5.5.2. Obrasci poimanja sreće, kovarijati i udaljeni ishodi	142
5.6. pristupi poimanja sreće i intrinzičnosti u objašnjenju dobrobiti.....	145
5.7. Opća rasprava	149
5.8. Doprinos rada.....	153
5.9. Metodološke prednosti i ograničenja	157
5.10. Teorijski doprinos	159
5.11. Praktične implikacije	162
6. ZAKLJUČAK.....	163
7. LITERATURA	165
8. POPIS TABLICA.....	203
9. POPIS SLIKA	204
10. POPIS PRIVITAKA.....	205
11. PRIVITCI	206

1. UVOD

1.1. Pojašnjenje i validacija konstrukata

Znanost je izgrađena na sustavima konstrukata i njihovim međusobnim odnosima. Tako se beskonačan broj pojava pokušava objasniti pomoću ograničenog broja konstrukata ili pojmova. U psihologiji konstrukt objašnjava određenu domenu ponašanja i omogućava zaključivanje o drugim povezanim ponašanjima.

Nomološka mreža objašnjava međusobne odnose između konstrukata tako da se prikazuje kao dijagram konstrukata i njihovih međusobnih povezanosti. Konstrukti i njihove definicije prihvaćaju se na temelju teorija koje predlažu istraživači. Međutim, većina konstrukata u istraživanjima nije jasno definirana (Locke, 2012). Teorijski konstrukt treba najprije definirati, a potom operacionalizirati (Middendorp, 1991). Definicija omogućava jasno razlikovanje određenog pojma od drugih sličnih i povezanih pojmova (Rand, 1990). Budući da su svi konstrukti hipotetički, potrebno ih je svesti na perceptivnu razinu i tako ih povezati sa stvarnošću. Ako značenje pojma nije jasno, teško je odrediti pojmove koji su s njim povezani, kao i njegove uzroke, posljedice i korelate (Podsakoff i sur., 2016). Dvosmislen, preširoko ili nedovoljno definiran pojam ne može se dobro mjeriti (Adcock i Collier, 2001). Pri definiranju konstrukta posebnu pažnju treba posvetiti određivanju njegova opsega, odnosno odrediti što sve određeni konstrukt obuhvaća. Ako je područje konstrukta preširoko definirano, ono može obuhvatiti nevažne faktore ili područja koja se ne odnose na taj pojam. Stoga je ključan dio procesa validacije konstrukta njegovo razlikovanje od drugih povezanih konstrukata (Podsakoff i sur., 2016).

Postoje brojni razlozi koji dovode do pojmovne nejasnoće. Poteškoće nastaju pri odabiru obilježja koja definiraju pojam. Nije ni malo jednostavno odabrati obilježja koja obuhvaćaju bit određenog pojma. Često se događa da pojmovi nisu jasno definirani ili jednostavno nisu valjani (Locke, 2012). S druge strane, neki pojmovi koji su valjani koriste se na način koji je u suprotnosti s njihovim značenjem. Primjerice, naziv pojma ponekad ne odgovara česticama skale koja navodno mjeri taj pojam. Pojmovnoj nejasnoći pridonosi i upotreba jednog naziva za različite pojmove (Podsakoff i sur., 2016). Postoje velike razlike u pojmovima i metodama koji se istražuju kvantitativnim i kvalitativnim

pristupom. Istraživači usmjereni na kvalitativna istraživanja pokušavaju objasniti i definirati pojmove, dok se u kvantitativnim istraživanjima veća pažnja pridaje konstrukciji upitnika s dobrim psihometrijskim karakteristikama (Goertz i Mahoney, 2012). No, kvantitativni pristup ponekad može smanjiti opseg nekog pojma.

Prvi bi korak u definiranju nekog pojma treba biti pregled postojećih definicija, jer se tako mogu utvrditi moguća obilježja tog pojma. Nakon toga bi trebalo kvalitativnim istraživanjima odrediti opseg pojma (Podsakoff i sur., 2016). Procesom indukcije najprije se prikupljaju elementi koji su bitni za značenje pojma. Jedan od glavnih ciljeva psihologije kao znanosti je razumjeti kako ljudi daju značenje svojim iskustvima i kako su ona povezana sa svijetom oko njih (McAdams, 2001). Međutim, važna univerzalna načela o tome kako ljudi zaista funkcioniraju još nisu jasna. Istraživanje značenja koje pojedinac pridaje nekom pojmu može objasniti ova univerzalna načela (Molden i Dweck, 2006). Induktivne tehnike korisne su i kada postoje različite definicije pojma. Ovakav način istraživanja može dati nove spoznaje i tako dovesti do jasne definicije pojma. Potencijalna obilježja treba organizirati u teme i odrediti one koje su nužne i dovoljne, kao i one koje se preklapaju. Na temelju tih obilježja razvija se preliminarna definicija pojma, koja se kasnije može ponovno definirati ako to bude potrebno.

Jasna definicija je ona koja nedvosmisleno određuje područje pojma, koja je u skladu s prethodnim spoznajama i koja pojam jasno razlikuje od povezanih konstrukata (MacKenzie, 2003). Kako bi se smanjio raskorak između kvalitativnih i kvantitativnih istraživanja, prvo se treba usmjeriti na definiranje pojmova, a potom na njegovo mjerenje (Podsakoff i sur., 2016). Kada se razvija instrument za mjerenje nekog pojma, bitno je da uključi sve važne aspekte određene definicijom, a da istovremeno ne obuhvaća ništa što je izvan domene tog pojma.

Znanstvena vrijednost nekog konstrukta određuje se na temelju zajedničkog značenja koje on predstavlja za različite ljude (Binning, 2016). Konstrukt ili pojam postaje koristan ako olakšava razumijevanje i komunikaciju. Kada je konstrukt jasno artikuliran i kada su pojave koje on obuhvaća jasno definirane, različiti ljudi o njemu slično razmišljaju. Pojmovi koje definiraju znanstvenici temelje se na njihovom vlastitom poimanju koje su dopunili teorijskim spoznajama iz literature. S druge strane, laičko poimanje pokazuje kako neki pojam shvaćaju 'obični' ljudi (Delle Fave i sur., 2016), što pridonosi boljem određivanju opsega samog pojma. Stoga kvalitativna istraživanja

laičkog poimanja nadopunjavaju postojeća teorijska znanja i tako pomažu boljem i jasnijem definiranju tog pojma.

1.2. Što je sreća?

U današnje vrijeme postoji veliki broj istraživanja različitih teorija i načela u okviru pozitivne psihologije. Povećanje zanimanja za pozitivnu psihologiju potvrđuje i stalan rast istraživanja i objavljivanja nalaza istraživanja kako bi se razumjelo optimalno funkcioniranje ljudi (Donaldson i sur., 2014; Kern i sur., 2020). Pozitivna psihologija proučava pozitivna iskustva i osobine, a bavi se i novim sadržajima, kao i novim pogledima na postojeće konstrukte. Osnovna premisa se odnosi na postavku da pojedinci općenito nastoje voditi sretan i smislen život. Poticaj velikom broju istraživanja sreće je nastojanje pronalaska načina za promicanje sreće kod što više ljudi (Michalos, 2014). U kontekstu pozitivne psihologije istraživanja su usmjerena na potvrđivanje pozitivnih psiholoških konstrukata, međukulturnih istraživanja konstrukta dobrobiti, evaluaciji pozitivnih psiholoških intervencija, kao i teorijskim istraživanjima pojmova, primjerice što podrazumijeva pojam dobrobiti (Keyes i sur., 2008; Schutte i sur., 2013; Wissing i sur., 2019). Pozitivne dimenzije istražuju se i kroz konstrukt mentalnog zdravlja koji je važan za živote ljudi.

Za funkcionalan život ljudi važno je mentalno zdravlje koje se odnosi na mogućnost ostvarivanja vlastitih potencijala, produktivnost i doprinos zajednici (World Health Organization, 2022). Pozitivno mentalno zdravlje ljudi odnosi se na uspješno suočavanje s izazovnim i stresnim situacijama, zadovoljstvo životom i ostvarenje dobrobiti (Lamers, 2012). No kada se kod ljudi javljaju mentalne poteškoće, nezadovoljstvo životom i smanjenje socijalnih odnosa dolazi do negativnog mentalnog zdravlja. Tradicionalne definicije mentalno zdravlje definiraju kroz skup pozitivnih dimenzija, kao što su subjektivna dobrobit, emocionalno funkcioniranje i socijalni odnosi (Keyes, 2005). Ranije se pozitivno i negativno mentalno zdravlje promatralo kao dva kraja jednog kontinuuma, pa je odsustvo jednoga značilo prisustvo drugoga. Sustavni pregled literature napravljen na temelju transverzalnih, longitudinalnih i intervencijskih istraživanja potvrđuje da modeli dualnog kontinuuma bolje objašnjavaju mentalno zdravlje nego tradicionalni bipolarni model (Iasiello i sur., 2020). U današnje vrijeme

zastupljen je model dva kontinuuma mentalnog zdravlja prema kojem nepostojanje mentalne bolesti ne znači prisutnost mentalnog zdravlja (Keyes, 2002). Mentalno zdravlje i bolest su posebni, ali međusobno povezani konstrukti. Jedan kontinuum se odnosi na prisutnost ili odsutnost mentalnog zdravlja, a drugi na prisutnost ili odsutnost mentalnih bolesti. Ljudi koji imaju dobro mentalno zdravlje (engl. *flourishing*) imaju veću dobrobit, zadovoljniji su životom, izražavaju pozitivne emocije i uspješno funkcioniraju u socijalnoj okolini (Keyes, 2005). Ljudi koji imaju loše mentalno zdravlje (engl. *languishing*) imaju manju subjektivnu, psihološku i socijalnu dobrobit. Ostali ljudi imaju umjereno mentalno zdravlje. Međutim, i prema ovom pristupu proučavanja mentalnog zdravlja postoje problemi pojmovnog shvaćanja i operacionalizacije ovog konstrukta, kao i načina mjerenja. Radi usmjerenosti na kvantitativne mjere uočava se nesrazmjer između znanstvenih definicija i načina mjerenja koji iz njih proizlaze u odnosu na stvarna psihološka iskustva. Delle Fave i suradnici (2023) predlažu integriraniji pristup koji bi uz kvantitativne obuhvatio kvalitativne i kontekstualne aspekte iskustava ljudi. Naglašavaju ulogu multidisciplinarnog i transdisciplinarnog pristupa, holistički pristup pri operacionalizaciji konstrukata te razvoj integriranih mjernih instrumenata.

Dobro mentalno zdravlje zaštitni je faktor, dok loše mentalno zdravlje predstavlja rizični faktor za pojavu depresivnosti, anksioznosti, recidiva mentalnih bolesti koje proizlaze iz rada u vrlo stresnim radnim okruženjima, smanjene radne produktivnosti (Iasiello i sur., 2019; Keyes, 2024). Stoga je važno proučavati oba kontinuuma što omogućava uvid u mentalno zdravlje ljudi te pokušati unaprijediti mentalno zdravlje. Delle Fave i suradnici (2023) ističu ograničenja ovakvog pristupa jer ne uzima se u obzir složenost i dinamičnost mentalnog zdravlja u stvarnom životu. Po njima, mentalno zdravlje nije dovoljno mjeriti na kontinuumu od najmanje do najveće vrijednosti. Stoga predlažu integriraniji holistički pristup koji kao srž mentalnog zdravlja stavlja harmoniju, sklad i dinamičku ravnotežu. Mentalno zdravlje stoga treba promatrati u kontekstu životnih događaja i vremena. Recentniji teorijski modeli poput Modela održivog mentalnog zdravlja također podržavaju heuristički pristup razvijanja i implementiranja uravnoteženijeg i usmjerenijeg modela na kontinuumu dobrobiti i bolesti (Bohlmeijer i Westerhof, 2021).

Može se pretpostaviti da je sreća ključna sastavnica dobrog života, a težnja sreći zajednička gotovo svima. Promatrajući povijesno, još su antički filozofi smatrali sreću

krajnjom motivacijom i ciljem ljudskog djelovanja. Od početaka razvoja psihologije pa do prije 30-ak godina češće su se istraživali negativni nego pozitivni aspekti ljudskog djelovanja, pa nije neobično da su neki istraživači istaknuli kako nema napretka u teorijskom objašnjenju sreće još od vremena starih Grka (Wilson, 1967). Razvojem pozitivne psihologije porastao je interes za pozitivne procese razvoja (Seligman, 2019; Seligman i Csikszentmihalyi, 2000), uključujući istraživanja u području dobrobiti i sreće. Neki autori navode da još uvijek ne postoji konsenzus o tome predstavljaju li dobrobit i sreća jedan ili dva koncepta (Kneer i Haybron, 2025). Također, tvrde da je pojam sreće deskriptivan psihološki pojam, dok ga drugi opisuju kao evaluativni koncept koji je jednak dobrobiti. Unatoč tome što su znanstvena istraživanja sreće napredovala kroz prethodnih tridesetak godina, koncept sreće još nije do kraja opisan i definiran.

Međutim, važnost dobrobiti i sreće prepoznata je i sve se češće na međunarodnoj razini koristi kao jedan od indikatora napretka nekog društva. Stoga se više ne prate samo ekonomske mjere koje su desetljećima služile kao isključivi indikator napretka. Danas se smatra da su sreća i dobrobit ljudi ključni za poboljšanje života u društvu. Sreća se prati na nacionalnim razinama i rezultati se objavljuju u obliku međunarodnih izvješća (Helliwell i sur., 2025). Različite zemlje mjere sreću ljudi u svrhu oblikovanja i vrednovanja svojih politika (na primjer Organizacija za ekonomsku suradnju i razvoj, OECD). Posljednjih desetljeća došlo je do ekspanzija istraživanja pojmova sreće i dobrobiti. Osim toga, pozornost javnosti i politike je također usmjerena na promicanje sreće i dobrobiti (Frijters i Krekel, 2021).

1.3. Poimanje sreće

U literaturi je uobičajeno da se različiti termini koriste za sreću. Najčešće se za sreću koriste pojmovi dobrobit, subjektivna dobrobit, psihološka dobrobit, eudamonistička i hedonistička sreća, eudamonistička i hedonistička dobrobit, mentalno zdravlje. U ovom radu pojedini termini koristit će se sa sljedećim značenjima:

- *Subjektivna dobrobit* – kognitivna i afektivna evaluacija vlastitog života, istraživana putem zadovoljstva životom, pozitivnih emocija i niske razine negativnih emocija; u ovom istraživanju subjektivna dobrobit mjerena je upitnicima.

- *Psihološka dobrobit* – optimalno funkcioniranje koje se sastoji od autonomije, osobnog rasta, samoprihvatanja i smisla života; u provedenom istraživanju ispitivana pomoću upitnika.
- *Socijalna dobrobit* – način na koji se pojedinci vide uspješnima u smislu napretka i funkcioniranja u javnom, društvenom životu – koliko su prihvaćeni, koliko doprinose zajednici, ostvarenje (koliko vjeruju da društvo im potencijala napredovati), sposobnost razumijevanja svijeta u kojem živi; ispitana upitnikom u istraživanju.
- *Mentalno zdravlje* – termin se koristi kada se spominje Model kontinuuma mentalnog zdravlja i modeli i teorije povezani s njime; u istraživanju mjereno pomoću MHC skale.
- *Hedonistička pristup* – pristup koji se bavi pitanjima što životna iskustva čini ugodnima i neugodnima, uz naglasak na subjektivnu dobrobit, zadovoljstvo životom, sreću, pozitivne emocije i odsutnost negativnih emocija.
- *Eudamonistički pristup* – pristup koji naglašava ostvarenje vlastitih potencijala i život u skladu s unutarnjim vrlinama, uz autonomiju, traženje smisla, osobni rast, pozitivne odnose s drugim ljudima; način na koji se taj potencijal primjenjuje na ciljeve pojedinca.
- *Hedonistička dobrobit* – dobrobit promatrana u kontekstu hedonističkog pristupa; u ovom istraživanju mjerena upitnicima zadovoljstva životom, pozitivnih i negativnih emocija te emocionalne dobrobiti.
- *Eudamonistička dobrobit* – dobrobit promatrana u kontekstu eudamonističkog pristupa; u provedenom istraživanju mjerena pomoću psihološke, socijalne i opće eudamonističke dobrobiti i mjerena upitnicima.
- *Laičko poimanje sreće* – poimanje ili definiranje pojma sreće kojega daju laici, obični ljudi; subjektivna uvjerenja koja proizlaze iz osobnog iskustva, kulture, društvenog konteksta; ispitivano kvalitativnom metodom.
- *Hedonistička sreća* – poimanje sreće ispitivano pomoću laičkog definiranja sreće kroz hedonistički pristup.
- *Eudamonistička sreća* – poimanje sreće ispitivano pomoću laičkog definiranja sreće kroz eudamonistički pristup.

* *Napomena:* pri pojašnjavanju i navođenju teorijskih spoznaja, modela, definicija i rezultata istraživanja drugih autora može doći do odstupanja od navedenih termina s obzirom na terminologiju koja se koristi u teorijama i istraživanjima (primjerice, u medicini Svjetska zdravstvena organizacija definira termin mentalno zdravlje i definicija nije istovjetna onoj koja proizlazi iz Modela kontinuuma mentalnog zdravlja; u različitim istraživanjima je sreća ispitivana kvantitativnim, kvalitativnim metodama, putem upitnika, skala, eksperimentalnim načinom, stoga se pojam sreće koristi i u drugim kontekstima osim poimanja sreće).

U okviru pozitivne psihologije najčešće se spominju i istražuju pojmovi dobrobit, zadovoljstvo životom, sreća, pozitivne emocije i drugi povezani koncepti. Međutim, radi obilja pojmova koji se koriste kao sinonimi teško je utvrditi pojedine aspekte pozitivne psihologije (Wang i sur., 2023). Seligman (2019) ističe da je pozitivna psihologija dovela do rapidnog porasta empirijskih istraživanja o sreći kao uzroku (a ne samo kao posljedici u različitim područjima života). Definiranje pojma sreće jedan je od najvećih izazova u istraživanju sreće. Pojmovi dobrobiti i sreće koriste se kao sinonimi (Oishi i sur., 2013), a uz njih se često upotrebljava i termin subjektivna dobrobit (Bautista i sur., 2023; Diener, 1984). Pojam dobrobiti koristi se kao istoznačnica pojmu sreća, kvalitete života i zadovoljstva životom. Međutim, sreću se naziva i emocionalnom dobrobiti, pozitivnim emocijama (Bradburn, 1969) i kvalitetom života (Diener, 2000). Pojam sreće koristi se i kao sinonim za dobrobit, dobro mentalno zdravlje i eudamoniju (Haybron, 2010). Navedeno pokazuje da su spomenuti konstrukti usko povezani. Neki sreću izjednačavaju samo s jednim pojmom, što dovodi do izostavljanja drugih važnih aspekata dobrobiti. Ovakva pojednostavljena definicija prikriva složenost i višedimenzionalnu prirodu ovog konstrukta. Ne postoji jedinstveni pokazatelj koji bi mogao obuhvatiti značenje sreće (Diener i sur., 2009b). Da bismo razumjeli načine na koje ljudi procjenjuju svoj život u obzir treba uzeti širi spektar komponenti. Stoga se kao kritika ističe upravo razlika i nedosljednost u teorijskom i pojmovnom razmišljanju o konceptima sreće i dobrobiti (Van Zyl i sur., 2024).

Riječ sreća se koristi na različite načine i označava osobnu i socijalnu dobrobit. Socijalna dobrobit se odnosi na izazove s kojim se susrećemo u svakodnevnom socijalnom životu (Magyar i Keyes, 2019). Dimenzije socijalne dobrobiti, poput socijalne integracije, doprinosa, aktualizacije, koherentnosti i prihvaćenosti pokazuju

funkcioniraju li pojedinci i u kojoj mjeri u svom socijalnom okruženju. Pojam sreće se koristi specifičnije kao subjektivno zadovoljstvo u životu. U današnje vrijeme je poznato da ljudi kao najveću vrijednost u životu navode postizanje sreće, pozitivne emocije i zadovoljstvo životom (Diener i Oishi, 2004). Neki autori pokušali su definirati sreću. Sheldon i Lyubomirsky (2006) određuju ju kao afektivni aspekt hedonističke dobrobiti, a zadovoljstvo životom, kao kognitivni aspekt. Lyubomirsky i Lepper (1999) sreću opisuju kao opću subjektivnu procjenu je li osoba sretna ili nije sretna. Veenhoven (2000, 2024) navodi da je sreća unutrašnje stanje uma i da ljude treba izravno pitati jesu li sretni. Međutim, čini se da je sreća puno više od navedenog. Mnoštvo pristupa istraživanja sreće zakompliciralo je i dovelo do pretjerano širokih definicija (Forgeard i sur., 2011).

Dva su pristupa koja pojašnjavaju sreću: hedonistički i eudamonistički. U okviru hedonističkog, sreća je cilj kojem treba težiti u smislu većeg uživanja. Kako bi imali dobar život treba težiti ispunjenosti osobnih potencijala koji će pojedincu dati smisao. Kao eudamonija, sreća je subjektivno pozitivno stanje koje dovodi ili uzrokuje težnju samorealizaciji (Ryan i Deci, 2001). Ovi pristupi međusobno su povezani, no postoje i dosljedne razlike (Waterman, 1993). Eudamonija je više povezana s razvijanjem vlastitih potencijala, ulaganjem velikog truda, jasnim ciljevima i osjećajem izazova. S druge strane, hedonija je više povezana sa subjektivnim iskustvima osjećaja opuštenosti, uzbuđenja i zadovoljstva. Hedonistički pristup je osnovniji i u manjoj mjeri se temelji na sustavima uvjerenja. No eudamonistički zahtijeva sustave uvjerenja, kognitivne sposobnosti te ulaganje napora za ostvarenje eudamonije (Huta, 2015). Izjednačavanje sreće s hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti ograničava kompleksnost ovog pojma (Keyes, 2007). Većina istraživača smatra da je ljudima potrebna i hedonija i eudamonija budući da nisu suprotne, niti se međusobno isključuju, nego predstavljaju komplementarne psihološke funkcije (Huta, 2015). Većina suvremenih istraživanja se ne bavi samo jednom ili drugom, nego prevladava shvaćanje da su i hedonija i eudamonija važne.

Huta i Waterman ističu da eudamoniju i hedoniju treba promatrati s obzirom na orijentacije, ponašanja, iskustvo i funkcioniranje (Huta, 2018; Huta i Waterman, 2014). Orijentacije se odnose na motive, vrijednosti i ciljeve koji su u podlozi ponašanja, odnosno razlozi zašto ljudi nešto rade. Ponašanja se odnose na određene aktivnosti (misli i radnje), odnosno ono što radimo. Doživljavanje emocija i kognitivno-afektivne procjene

odnose se na iskustva, a funkcioniranje na dugoročna postignuća i sposobnosti do kojih dolazi nakon određenog vremena eudamonističke i/ili hedonističke orijentacije i ponašanja. Orijentacije i ponašanja mogu se smatrati načinom življenja jer ih možemo izravnije birati i mijenjati. Iskustva i funkcioniranje često predstavljaju ishode načina življenja. Dobar život isključivo se vezuje za orijentacije, a hedonija i eudamonija se mogu proučavati kroz sve četiri kategorije (Huta, 2016). Orijentacije se smatraju važnijima nego ponašanja u procjeni hedonije i eudamonije. Ljudi se mogu ponašati na jednak način, no mogu imati različite razloge za određeno ponašanje.

Još jedan pristup sreći daje Seligman (2003) koji razlikuje tri orijentacije sreći. Prva je ugodan život koji se temelji na hedonizmu. Oni koji nastoje doživljavati ugodna iskustva, a izbjegavati neugodna živjet će ugodno. Druga se odnosi na angažiran život, u kojem smo zaokupljeni aktivnostima koje dovode do stanja zanesenosti. Zanesenost je subjektivno stanje koje se javlja tijekom aktivnosti u koju je pojedinac potpuno uključen i usmjeren samo na nju (Csikszentmihalyi, 2008). U ovom slučaju, sreća ne proizlazi iz trenutnog užitka, nego iz samog procesa aktivnosti koju radimo najbolje što možemo. Treća orijentacija razlikuje se od postojećih pristupa sreći, a to je smislen život. Smislen je onaj život u kojem aktivnosti koje radimo pridonose većemu dobru, primjerice obitelji i zajednici. On ispunjava potrebe za smislom i svrhom. Ljudi mogu istodobno živjeti prema svim orijentacijama i tada se može reći da žive ispunjen život (Seligman, 2003). Međutim, ova teorija je donekle problematična i potrebno ju je dodatno potvrditi. Orijentacija na ugodu je vrlo općenita, a orijentacija na smisao, a pogotovo orijentacija na angažiranost se doživljava samo u specifičnim situacijama. Nadalje, postizanje zanesenosti nije često u svakodnevnom životu, pa orijentacija na angažiranost ne može biti jednako važna kao druge dvije. U ispitivanju orijentacija sreći kriterij je uglavnom zadovoljstvo životom. No postoje neka koja su ispitivala i afektivnu komponentu te nalazi upućuju da jedino smislen život predviđa pozitivne emocije adolescenata (Brdar i Anić, 2010). Drugi ukazuju da kod odraslih osoba sve tri orijentacije pridonose pozitivnim emocijama, a orijentiranost na angažiranost i smisao u životu negativnim emocijama (Vella-Brodrick i sur., 2009). Sve tri orijentacije povezane su sa subjektivnom dobrobiti (Schueller i Seligman, 2010). Budući da istraživanja ne potvrđuju dosljedno Seligmanovu teoriju, potrebne su dodatne provjere. Seligman je kasnije predložio model PERMA, usmjeren na pozitivne emocije, predanost, smisao, pozitivne odnose i postignuće

(Seligman, 2012). Ovaj model je nešto drugačiji jer uključuje i eudamonističke (svrhovit život) i hedonističke (ugodan život), ali i neke jedinstvene komponente (predanost i postignuće). Upitnik PERMA često se koristio (Butler i Kern, 2016), no sam model se manje istraživao, pa se ne zna objašnjava li ovakva struktura zaista život koji je ispunjen (D'raven i Pasha-Zaidi, 2016; Jimenez i sur., 2024).

Što se tiče mjerenja sreće, postoje oprečna mišljenja pa tako neki navode da ju nije moguće objektivno mjeriti, dok drugi smatraju da je sreća subjektivna i ljude možemo pitati u kojoj mjeri su sretni (Diener, 2000). Stoga je potrebno posvetiti se proučavanju pojma sreće jer postoje različite konceptualizacije sreće, pa je i usporedba nalaza ograničena. Svrha proučavanja sreće je unaprijediti psihološki razvoj i pokušati prevenirati ili ublažiti patnju ljudi.

U pozitivnoj psihologiji se pojam sreće i dobrobiti koriste kao sinonimi. Za pojam sreće još uvijek ne postoji općeprihvaćena definicija. To potvrđuju različiti filozofski i psihološki pristupi definiranju pojma sreće, kao i različiti modeli i operacionalizacije. Za pojam sreće postoji više nejasnih značenja što se često zanemaruje u istraživanjima. U različitim kulturama razlikuje se i poimanje sreće, ali i različita značenja samog pojma (Lu, 2001; Ryff, 1989b). Za mjerenje sreće se u istraživanjima koriste i unidimenzionalne i višedimenzionalne mjere (Joshnloo, 2019; McMahan i Estes., 2011b). No neki koriste mjere kojima istražuju sreću u različitim kulturama s obzirom na hedonistički i eudamonistički pristup (Delle Fave i sur., 2011, 2016; Pflug, 2009). Osim toga, sreća se istražuje više kvantitativnim, ali i kvalitativnim metodama (Lu i Gilmour, 2004). Istraživači se usmjeravaju i na različite komponente, poput, zadovoljstva životom, emocija, smisla, životnih domena. Neki se vode pristupom od dolje prema gore, drugi pristupom od gore prema dolje (Diener, 1984). Provjera različitih modela i pojmova povezanih sa srećom pokazala je kontradiktorne rezultate, a nema dovoljno istraživanja koja bi objasnila što je sreća i pomogla da se ovaj važan pojam jasno definira. Na temelju dosadašnjih spoznaja nije moguće objediniti različite teorije i modele u cjelinu koja bi pojasnila pojam sreće. Iako je vidljiv određeni napredak u istraživanju sreće, potrebna su daljnja istraživanja usmjerena na razjašnjavanje ovog konstrukta. Zaključno, može se reći kako je potrebno još puno istraživanja kako bi se saznalo koja teorija je najprimjerenija za objašnjavanje sreće ljudi.

1.3.1. Biološka osnova sreće

Istraživanje genetskih i okolinskih utjecaja pojava povezanih sa srećom može dati korisne spoznaje u razumijevanju pojma sreće. Kvantitativna genetika bavi se procjenama relativnog udjela varijance koja se može pripisati genetskim, dijeljenim i nedijeljenim okolinskim utjecajima. Genetski utjecaj objašnjava od 30% do 50% varijance ukupnih pokazatelja sreće, kao što su subjektivna dobrobit, pozitivne emocije i zadovoljstvo životom (Bartels i Boomsma, 2009; Nes, 2010). Pretpostavlja se da postoji urođena predispozicija koja određuje sreću ljudi (Lykken i Tellegen, 1996). Prema njoj, ljudi imaju stabilnu razinu sreće koja je određena djelomično genetski, a djelomično iskustvima. Životni događaji mogu dovesti do promjena u razini sreće, no ljudi se brzo vraćaju na osnovnu razinu. Međutim, neki životni događaji dovode do toga da se ljudi nikada ne vrate na osnovnu razinu sreće. Stoga neki autori smatraju da ljudi odabirom aktivnosti u životu mogu uvelike utjecati na održavanje i postizanje sreće (Lyubomirsky i sur., 2005).

U novije vrijeme povećao se broj istraživanja biološke osnove psihološke dobrobiti i njezinog značaja za zdravlje (Ryff, 2013). Pronađena je povezanost između eudamonističke dobrobiti i nižeg kardiovaskularnog rizika i boljeg spavanja (Ryff i sur., 2004). Temperament, koji je djelomično genetski uvjetovan, povezan je sa srećom (Myers, 1993). Što se tiče šireg okolinskog utjecaja, socijalni uvjeti poput rata, siromaštva i socijalne nepravde prepreka su sreći (Inglehart i Klingemann, 2000). Osobni događaji, poput bolesti ili tragedija samo kratkoročno utječu na sreću ljudi (Diener, 2000). Poznato je da su ljudi sretniji kada doživljavaju pozitivne stvari u životu. Sustav vrijednosti i kognitivne strukture ljudi posreduju odnos između vanjskih događaja i sreće (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003).

Neki autori navode da postoji biološka osnova za razlikovanje hedonije, koju nazivaju zadovoljstvom i eudamonije koju nazivaju smislom. Tako Steger i Shin (2012) tvrde kako se procesi odgovorni za zadovoljstvo temelje na "vrućim" sustavima mozga, dok se procesi odgovorni za eudamoniju temelje na "hladnim" sustavima. "Vrući" sustavi su definirani kao stare i jednostavne subkortikalne strukture koje ljudi dijele sa životinjama. Oni omogućuju trenutni subjektivni osjećaj zadovoljstva ili boli. Prema ovim autorima, "hladni" sustavi postoje u cerebralnom korteksu koji je posebno razvijen

kod ljudi i omogućuje im razmišljanje, promišljanje i procjenu na temelju različitih perspektiva, onih apstraktnih, temeljenih na vrijednostima i dugotrajnih. Vittersø i suradnici (2005) navode kako su procesi u osnovi hedonije povezani s endogenim opioidima u mozgu, koji su uključeni u doživljavanje zadovoljstva i regulaciju homeostatičkih procesa. S druge strane, postizanje eudamonije povezano je s dopaminskim sustavom, koji je odgovoran za traženje novosti i izazova. Dodatno pojašnjenje proizlazi iz hipoteze prema kojoj će se uživanje proizašlo iz ponovljenih hedonističkih aktivnosti s vremenom smanjiti na početnu razinu (Diener i sur., 2006). Prema drugoj hipotezi, zadovoljstvo doživljeno sudjelovanjem u aktivnostima koje su eudamonističke može se održati tijekom vremena (Luo i sur., 2018). Navedeno potvrđuje i smanjenje reakcije ponavljanjem istog podražaja na neuralnoj razini. Luo i suradnici (2022) istražili su kako mozak reagira na hedonističke i eudamonističke nagrade. Ovi autori su pronašli da se neuralna osjetljivost na ponovljene hedonističke nagrade smanjuje s vremenom, za razliku od ponovljenih eudamonističkih nagrada. Što ljudi manje doživljavaju zadovoljstvo uzrokovano eudamonističkim nagradama, to će njihova dobrobit biti manja godinu dana kasnije (Luo i sur., 2022).

Hedonistička i eudamonistička dobrobit su djelomično nasljedne. Genetika objašnjava između 30 do 60% varijacija hedonističke i eudamonističke dobrobiti (Bartels, 2015). U prijašnjim istraživanjima neizravno se procjenjivao utjecaj gena na subjektivnu dobrobit usporedbom sličnosti srodnika koji dijele različite okolišne i genetske povezanosti. U današnje vrijeme istraživači izravno analiziraju segmente DNA koji se razlikuju među pojedincima. Noviji pristupi molekularno-genetičkih istraživanja usmjereni su na hedonističku dobrobit kroz proučavanje pojedinih gena. Unatoč dosadašnjim nedovoljno jasnim rezultatima, noviji pristupi ukazuju da genetske varijante objašnjavaju 5 do 10% varijacija kada se hedonistička dobrobit ispituje jednostavnim upitnicima (Rietveld i sur., 2013). Velike studije povezanosti na razini genoma potvrđuju snažnu povezanost hedonije i eudamonije. Identificirani su lokusi gena za hedonističku i eudamonističku dobrobit uz umjerenu fenotipsku ($r = 0.53$) i visoku genetsku ($r = 0.78$) povezanost (Baselmans i Bartels, 2018).

1.3.2. Povijesni i filozofski pristupi pojmu sreće

Još od vremena drevnih filozofa raspravlja se o definiciji sreće. Sreću se povezuje s moralnošću i pitanjem što predstavlja dobar život (Ahmed, 2007). U doba antike sreća je bila usmjerena na radost i uspjeh. Jedan od prvih filozofa koji je raspravljao o sreći je Demokrit. Po njemu, sretan život je ugodan zbog načina na koji sretna osoba reagira na životne okolnosti, a ne zbog onoga što posjeduje (Diener i sur., 2006). U drevnoj Grčkoj srećom se smatralo ono što je izvan ljudskog djelovanja, a događa se uglavnom po slučaju i od bogova. Stari Grci sreću su poimali na četiri načina (Vittersø, 2013). Prvi se odnosi na čisti hedonizam koji dovodi do trenutnog uživanja. Hedonija se veže uz Aristippusa koji je smatrao da hedonija predstavlja maksimalno uživanje i minimalnu bol. Doživljavanje najviše razine užitka najvažniji je cilj u životu. Drugi se odnosi na traženje zadovoljstva u holističkom životu. Veže se uz Epikura koji je isticao važnost sretnog i mirnog življenja (Ryff i Boylan, 2016), a u današnje vrijeme se prepoznaje kao pojam zadovoljstva životom (Diener, 2009). Treći se veže uz stoike prema kojima se sreća postiže odmicanjem od emocionalnog života. Četvrti pristup sreći potječe od Aristotela. Smatrao je kako se dobar život treba definirati kao eudamonija, koju predstavlja djelovanje u skladu s vrlinama i razumom te rad na osobnom rastu uz razvijanje potencijala, a postiže se kreposnim životom (Huta i Waterman, 2014). Osoba koja živi eudamonistički život je hrabra, mudra i darežljiva. Navedeni filozofski pristupi pojašnjavaju preteču današnjeg modernog pojma sreće.

Prvi moderni psiholog koji je proučavao sreću kao ozbiljnu temu bio je William James. Razlikovao je subjektivnu sreću koju je opisivao kao pozitivne i tople emocije i eudamonističku sreću koja proizlazi iz dobrih navika pojedinca ili okoline. Smatrao je da obje vrste sreće predstavljaju adaptivnu zaštitu za patnju u životu (Genecov i sur., 2024). Zanimanje za istraživanje pojma sreće u 20. stoljeću proistječe iz promjene paradigme o definiranju pojma mentalnog zdravlja. Sreća postaje jednako važna kao i odsutnost mentalnih bolesti. Znanstveno istraživanje sreće počelo je 1950-ih godina kada je provedeno istraživanje u SAD-u u kojem se sudionike direktno pitalo o ukupnoj sreći u životu (Vittersø, 2013). Kao preokret u istraživanju smatra se otkriće Bradburna (1969) o nezavisnosti pozitivnih i negativnih emocija, s naglaskom u kojoj mjeri pojedinci izvještavaju o zadovoljstvu i sreći (Ryff i Boylan, 2016). Ovime je pokazano da sreća nije jednodimenzionalna te da pozitivne i negativne emocije nisu suprotni krajevi istog

kontinuumu i da ih treba odvojeno mjeriti. Kognitivni aspekt dobrobiti su uveli Andrews i Withey (1976), dok su Campbell i suradnici (1976) istraživali zadovoljstvo. Područje dobrobiti revidirao je Diener (1984), kao i različite teorijske postavke i osobine sretnih ljudi, a provedena su i velika nacionalna istraživanja (Myers i Diener, 1995). Od 90-ih godina uvelike se povećao broj istraživanja u ovom području. Psihologiju hedonije, prema kojoj su dobrobit i hedonizam jednaki, opisali su Kahneman i suradnici (1999). Feldman (2010) također izjednačava sreću s iskustvima uživanja. Drugi su istraživali aspekte dobrobiti koji pripadaju eudamonističkoj tradiciji iz kojih je nastao višedimenzionalni model psihološke dobrobiti (Ryff, 2014).

Neki smatraju kako je Bradburn (1969) prvi postavio psihološku definiciju sreće kao ravnotežu između nezavisnih dimenzija, pozitivnih i negativnih emocija. Drugačiju definiciju daju Andrews i Withey (1976) prema kojima pojam sreće uključuje i faktor zadovoljstva životom. Definicija sreće u smislu zadovoljstva životom u cjelini održala se i tijekom vremena (Sumner, 1996). Na temelju dotadašnjih spoznaja, Diener (1984) navodi kako subjektivnu dobrobit čine tri komponente: zadovoljstvo životom, pozitivne emocije i niska razina negativnih emocija.

1.3.3. Mjerenje sreće

U ispitivanju sreće polazi se od teorijskih postavki, različitih pristupa i načina mjerenja, poput kvalitativnih i kvantitativnih te ispitivanja znanstvenog i laičkog poimanja.

Znanstvenici se u istraživanju sreće uglavnom oslanjaju na nekoliko suvremenih vrsta teorija (Diener i Ryan, 2009). Prema jednoj, (engl. *telic theories*) do sreće dolazi kada je ostvareno neko stanje, potreba ili cilj (Ryan i Deci, 2000a). Nadalje, Teorija aktiviteta naglašava da se sreća može postići kroz socijalne interakcije, slobodno vrijeme ili neke druge aktivnosti. Prema Teoriji socijalne usporedbe do sreće dolazi usporedbom trenutnog stanja s nekim standardom (Diener, 1984). Kognitivne teorije usmjerene su na procese pažnje i pamćenja, načina na koje pojedinci pamte događaje i na koje aspekte se usmjeravaju.

U istraživanju sreće primjenjuje se uzlazni i silazni pristup (Diener, 1984). Prema silaznom (engl. *top - down approach*), sreću određuju unutarnje osobine i stavovi. Prema

ovom pristupu, ljudi su predisponirani za doživljavanje pozitivnih i negativnih iskustava i ponašanja. Ako je osoba sretna doživljavat će sreću u različitim domenama života. Prema uzlaznom pristupu (engl. *bottom-up approach*), sreću određuju situacijski i vanjski činitelji. Sreća je stoga posljedica ukupnih pozitivnih i negativnih trenutaka i iskustava.

U kvantitativnim istraživanjima pojam sreće koristi se u kontekstu različitih značenja od kojih svako zahtijeva različite načine mjerenja. U početnim istraživanjima sreća se ispitivala jednim pitanjem (Veenhoven i Hagerty, 2006). Direktni i jednostavan način je pitati ljude koliko su općenito sretni ili nesretni i da navedu postotak vremena u kojem su sretni, nesretni ili niti sretni niti nesretni (Fordyce, 1988). Sreća se može mjeriti različitim pitanjima. Najčešće korišteno pitanje je "Uzimajući sve u obzir, koliko ste zadovoljni ili nezadovoljni svojim životom u cjelini?". Sudionici procjenu daju na skali od 1 (nezadovoljan) do 10 (zadovoljan). Koriste se i indirektna pitanja: "Smatrate li da ste sretniji od većine ljudi?" ili "Pjevate li često dok se tuširate?". Prednost ovakvih pitanja je što ona smanjuju pristranost odgovora. Drugi način ispitivanja se odnosi na procjenu zadovoljstva različitim područjima života (posao, obitelj, međuljudski odnosi).

Za razliku od korištenja samo jednog pitanja, sreća se može ispitivati i pomoću niza pitanja. Za procjenu afektivnog aspekta najčešće se koriste globalni i specifični mjerni instrumenti. Najčešće korištena mjera pozitivnih i negativnih emocija je Skala PANAS (Watson i sur., 1988) u kojoj sudionici procjenjuju deset pozitivnih (npr. uzbuđeno, snažno) i deset negativnih (npr. uznemireno, posramljeno) emocija u određenom vremenu. Kritika PANAS-a je da uključuje samo emocije visokog intenziteta (uzbuđenja). Postoje i druge skale, poput Skale pozitivnih i negativnih iskustava (SPANE; Diener i sur., 2010) na kojoj sudionici procjenjuju u kojoj su mjeri doživjeli 12 općih emocija (ugodnost, radost) te uključuje emocije niskog i visokog intenziteta. Pri tome sudionici navode i koliko vremena su doživjeli određenu emociju. Najčešće korišten upitnik globalne procjene je Upitnik zadovoljstva životom (Satisfaction With Life Scale, SWLS) autora Dienera i suradnika (1985a). Osim upitnika, postoje i druge metode kao što su metoda uzorkovanja iskustava i metoda rekonstrukcije dana.

Metodom uzorkovanja iskustava (Csikszentmihalyi i Schneider, 2001) sreća se može mjeriti i kao intenzitet emocija i raspoloženja neovisno o učestalosti tijekom vremena. Ovom metodom učestalost se može ispitati zbrajajući učestalost izvještavanja o doživljavanju neke emocije. Intenzitet se može odrediti pregledom prosječnih intenziteta

emocije o kojoj je pojedinac izvijestio (Schimmack i Diener, 1997). Na ovakav način mogu se ispitati i usporediti različite mjere. Slično, metoda rekonstrukcije dana predstavlja mjerenje učestalosti i intenziteta različitih pozitivnih i negativnih emocija kroz aktivnosti tijekom dana. Omogućuje detaljnije informacije o ukupnim pozitivnim i negativnim emocijama (Kahneman i sur., 2004).

Postoji način za izračunavanje koliko godina će pojedinac živjeti sretno, a izračunava se kao umnožak dugovječnosti (očekivani životni vijek) i procjene zadovoljstva životom (Veenhoven, 1996). Sreća se također mjeri različitim indeksima koji se objavljuju u svjetskoj bazi sreće (World database of happiness, World happiness report; Helliwell i sur., 2025; Veenhoven, 2012b).

Uz navedene, postoje i kvalitativna istraživanja laičkog poimanja sreće koja uključuju postojeće pristupe sreći, eudamonistički i hedonistički pristup (Delle Fave i sur., 2013). Za ovakva istraživanja poželjno je kombinirati kvantitativni i kvalitativni pristup. Kombiniranim pristupom otklanjaju se nedostaci korištenja samo jedne metode (Creswell, 2003). Laička poimanja sreće ispituju se pitanjima otvorenog tipa pa se sudionicima ne nameću unaprijed definirani pojmovi (Carlquist i sur., 2017; Delle Fave i sur., 2011). Također se sustavno istražuju laički pojmovi i koncepcije sreće i dobrobiti eksperimentalnim istraživanjima. Neki koriste vinjete s opisima scenarija da istraže na koji način se mijenjaju prosudbe kroz različite vinjete u odnosu na pojmove sreće, dobrobiti u odnosu na vanjske i unutarnje faktore (Kneer i Haybron, 2025).

Veliki nedostatak ispitivanja sreće jednim pitanjem je mogućnost da se mjeri nešto drugo osim sreće. Prednost korištenja jednog pitanja je što je jasno što se ispituje. Stoga se može lako zaključiti predstavlja li sreća zadovoljstvo životom u cjelini. Sudionicima je pri procjeni omogućeno koristiti vlastiti kriterij, koji je i najrelevantniji (Bojanowska i Zalewska, 2016). Nedostatak je da pojedine korištene riječi sudionici ne moraju jednako interpretirati (Michalos, 2014). Neki autori smatraju kako su ispitivanja jednom česticom nepouzdana i da procjena treba obuhvaćati različite aspekte (Diener i Seligman, 2004). Kod ovakvog načina ispitivanja nepoznato je koje informacije sudionici koriste pri određivanju jesu li ili nisu sretni. Moglo bi se zaključiti kako je pojam sreće nespretno za znanstvena istraživanja (Seligman, 2012). Stoga se pokušava razložiti pojam sreće u osnovnije i mjerljivije dijelove.

Prednost korištenja niza pitanja je u tome da se razlike u načinu interpretacije pitanja ujednače. No, nedostatak je da je moguće da pitanjima ne mjerimo potpuno isti pojam. Ispitivanje zadovoljstva životom daje ukupni doživljaj zadovoljstva iz perspektive sudionika (Diener i sur., 2006). Kritika ove mjere je da na zadovoljstvo životom mogu utjecati raspoloženja i neposredni kontekst (Schwarz i Strack, 1999). Drugi navode kako je takva kritika opravdana samo u slučajevima ispitivanja zadovoljstva životom samo jednim pitanjem (Pavot i Diener, 1993). Poteškoće s retrospektivnim procjenama odnose se na to da sudionici pri procjeni doživljenih emocija prije određenog vremena u obzir uzimaju trenutne emocije. Također mogu biti i pod utjecajem pamćenja te se bolje prisjećati samo najistaknutijih i zadnje doživljenih (Kahneman, 1999).

Prednost laičkog ispitivanja poimanja sreće je ispitivanje uloge i važnosti koju ljudi pripisuju različitim aspektima pri definiranju sreće. Ovim pristupom moguće je postići bolje razumijevanje pojma sreće (Delle Fave i sur., 2011; Delle Fave i sur., 2016). Nalazi dobiveni na temelju kvalitativnih podataka mogu unaprijediti postojeće teorije, ali i dovesti do novih.

Meta-analizom literature povezane s pozitivnom psihologijom, Donaldson i suradnici (2014) su pronašli da su najčešće korištene kvantitativne metode u istraživanjima (78 %), dok je kvalitativni pristup korišten u puno manjoj mjeri (11.5 %), a kombinirani pristup kvantitativne i kvalitativne metodologije u najmanjoj (10.5 %). Uz tradicionalne kvantitativne i kvalitativne metode prepoznata je korist pristupa mješovitih metoda, a sve se više ispituju i laičke perspektive (Wissing, 2022).

1.3.4. Kulturne razlike poimanja sreće

Postizanje sreće navodi se kao univerzalna osobina ljudi (Diener i Oishi, 2000). Tijekom vremena došlo je i do promjena u poimanju sreće. Pojam sreće se koristi različito u različitim kulturama, narodima i područjima (Uchida i Kitayama, 2009). U individualističkim kulturama pojam koji ljudi imaju o sebi je odvojen od drugih ljudi i utječe na misli i ponašanja (Hitokoto i Uchida, 2015). Temelj istraživanja pojma sreće počiva na obilježjima koja pripadaju zapadnoj tradiciji. Kulturne norme i vrijednosti uvelike utječu na određivanje pojma sreće koje ne moraju odgovarati onim zapadnim (Oishi, 2000). Poimanje sreće u drevnoj Kini i Grčkoj bilo je usmjereno na poželjne vanjske okolnosti, dok su u današnje vrijeme u SAD – u usmjereni na pozitivna unutarnja

stanja (Oishi, 2012). Moguće je da razlike u poimanju sreće između kultura proizlaze i iz samog značenja riječi sreća u različitim jezicima. Što se tiče kvalitativnih analiza samog jezika, Wierzbicka (2004) navodi kako sreća u američkom engleskom jeziku obuhvaća širok raspon pozitivnih stanja i osjećaja. Riječ sreća na poljskom, ruskom, njemačkom i francuskom jeziku odnosi na rijetke događaje ili stanja. U germanskim jezicima, iz kojeg proistječe i engleski jezik, pojam sreće je jezično i pojmovno vezan uz bogatstvo i pozitivnu sudbinu (Oishi i sur., 2013). U talijanskom, španjolskom i portugalskom sreća se veže uz rast, plodnost i napredak, pri čemu se naglasak stavlja na proces razvijanja, a ne na postignuće (Delle Fave i sur., 2013). Međukulturne razlike pokazuju da se značenje pojma sreća može razlikovati te stoga kada ispituje pojam sreće (i pojmove istog značenja) u različitim kulturama moguće je da ispituje različite pojmove (Oishi i sur., 2013).

Pri procjeni zadovoljstva životom ljudi koriste afektivnu komponentu dobrobiti te se pokazalo kako se važnost koju joj pridaju razlikuje s obzirom na kulturu. U individualističkim kulturama u većoj mjeri u obzir se uzima afektivna komponentu pri procjeni zadovoljstva životom (Suh i sur., 1998). Konceptualizacija sreće koja uglavnom prevladava u istraživanjima naglašava osobnu vrijednost i napor za postizanje pozitivnih ishoda te sreću promatra kao osobno postignuće (Uchida i Ogihara, 2013). Prema ovakvom stajalištu sreća je neovisna o drugim ljudima. Ljudi iz kolektivističkih kultura u većoj mjeri uzimaju u obzir što druge značajne osobe misle o kakav je njihov život. Njihova osobna sreća ovisi o pozitivnim društvenim odnosima (Gardiner i sur., 2020). Primjerice Korejci češće spominju obitelj kada ih se pita o pojmu sreće (Shin i sur., 2018). Za razliku od individualističkih kultura, istočnjačke kulture manju važnost pridaju afektivnoj komponenti. Više cijene sklad i ravnotežu pozitivnih i negativnih emocija (Gotise i Upadhyay, 2018).

1.3.5. Hedonistički pristup

Sreća se istražuje u okviru dva pristupa, hedonističkog i eudamonističkog. Hedonistički pristup objašnjava sreću kao zadovoljstvo životom u kojem prevladavaju pozitivne emocije u odnosu na negativne i operacionalizira se kao subjektivna dobrobit (Diener, 2000). Subjektivna dobrobit predstavlja opću procjenu života pojedinca, ali se može mjeriti i u različitim područjima života, odnosno na nižim razinama hijerarhije

(Diener i sur., 2009a). Pozitivne i negativne emocije, opće zadovoljstvo i zadovoljstvo životnim područjima međusobno su umjereno povezani. Svaka od ovih komponenti pruža jedinstvene informacije o subjektivnoj dobrobiti neke osobe. Huta (2016) opisuje hedonističku orijentaciju kao težnju užitku i ugodnosti. Užitek su pozitivne emocije, ugodni doživljaji i emocionalno zadovoljstvo, a ugodnost opuštanje, lakoća i odsutnost boli.

1.3.5.1. Subjektivna dobrobit

Potrebno je razumjeti različite načine na koje ljudi procjenjuju svoj život kako bi dobili cjelovitu sliku o nečijoj dobrobiti. Subjektivna dobrobit odnosi se na različite komponente i veže se za istraživanje Dienera i suradnika (1985a) koji ju definiraju kao pozitivne emocije uz odsutnost negativnih emocija i procjenu zadovoljstva životom. Pojam subjektivne dobrobiti Diener (1984) koristi kao sinonim za hedonističku dobrobit. Subjektivna dobrobit se definira kao pojam kojeg čine komponente: zadovoljstvo životom, pozitivne emocije i niska razina negativnih emocija (Diener, 1984). Zadovoljstvo životom se odnosi na kognitivni aspekt subjektivne dobrobiti. Afektivni aspekt se odnosi na prisutnost čestih iskustava pozitivnih emocija i rijetko doživljavanje negativnih emocija. Ovako definirana subjektivna dobrobit kao kognitivna i afektivna evaluacija vlastitog života (Diener, 2000) široko je prihvaćena i potvrđena različitim istraživanjima (Lucas i sur., 1996).

Jedan od modela koji pojašnjava subjektivnu dobrobit, a kojeg je prihvatio veliki broj istraživača je onaj Brickmana i Campbella (Diener i sur., 2006). Prema njemu, emocionalni sustav pojedinca se prilagođava životnim događajima, a reakcije na događaje ne ovise o prethodnim iskustvima. U ovom slučaju prilagodba je ključna za razumijevanje sreće (Myers i Diener, 1996). Temelj hedonističke dobrobiti su automatski adaptivni procesi prilagodbe. Prema ovom modelu, postoji osnovna razina dobrobiti. Razina sreće se može povećati ili smanjiti uslijed različitih okolnosti, no ona je privremena. Sreća će se nakon nekog vremena vratiti na neutralnu razinu. Carver i Scheier (1990) se slažu i navode da emocije ovise o razini promjena važnih okolnosti. Kao potvrda ovog modela najčešće se navodi nalaz kako dobitnici na lotu nisu sretniji od nedobitnika, kao i da ljudi s paraplegijom nisu bitno manje sretniji od onih koji mogu hodati. Različita istraživanja potvrđuju da su vanjske okolnosti slabo povezane sa srećom. Demografske karakteristike

objašnjavaju manje od 20 % varijance sreće (Campbell i sur., 1976). Snažnu potvrdu daje nalaz da genetika objašnjava 48 % varijance subjektivne dobrobiti, okolinske promjene 40 %, a obiteljski utjecaji 12 % (Tellegen i sur., 1988).

Model Brickmana i Campbella predstavlja prekretnicu u razumijevanju sreće. No, kasnija istraživanja pokazuju da je Teorija adaptacije neutemeljena. Tijekom vremena proces prilagodbe može se razvijati sporije, a ponekad neće niti završiti. Osim toga, postoje i individualne razlike u razinama prilagodbe. Kao kritika se navodi i nalaz da se različite vrste dobrobiti mogu mijenjati različitom brzinom i u različitim smjerovima (Diener i sur., 2006).

1.3.5.1.1. Kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti

Kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti se odnosi na globalnu procjenu kvalitete života, odnosno zadovoljstva uvjetima života i važnosti tih uvjeta. Diener i suradnici (1999) definiraju kognitivnu komponentu kao kognitivnu procjenu vlastitog života koja se ispituje zadovoljstvom života. Donošenje ovakve procjene o zadovoljstvu životom zahtijeva kognitivnu obradu. Pri tome, pojedinci ne ispituju sve aspekte života, nego se koriste različitim prećacima pri donošenju procjena (Schwarz i Strack, 1999). Ljudi u obzir uzimaju istaknute informacije. Tako naizgled nevažni faktori mogu utjecati na donošenje procjene o zadovoljstvu životom, poput vremena kada donose procjene, vremenskih prilika i trenutnog raspoloženja (Schwarz i Clore, 1983). Bez obzira na to što se ljudi oslanjaju na trenutno dostupne informacije, pokazalo se da postoji značajna stabilnost u vremenu pri donošenju procjena o zadovoljstvu životom (Diener i sur., 1999). Takve procjene temelje se na informacijama koje su dostupne u trenutku procjenjivanja. Većina tih informacija je jednaka tijekom vremena. Može se zaključiti da je zadovoljstvo životom dosljedan i stabilan pojam. Ljudi znaju koje informacije koriste pri donošenju procjene o zadovoljstvu životom. Područja koja su ljudima važna u životu povezani su sa zadovoljstvom životom od onih područja koja su im manje važna (Schimmack i sur., 2002).

Zadovoljstvo životom ovisi o standardima koje si je pojedinac postavio. Pojedinci sa sličnim životnim okolnostima mogu procijeniti svoj život manje ili više zadovoljavajućim (Forgeard i sur., 2011). Ljudi mogu donositi procjene o zadovoljstvu životom na temelju usporedbe s nekim važnim standardima. Tako mogu različita područja

života koja su im važna uspoređivati s različitim standardima. Mogu procjenjivati vlastite prihode s onima drugih ljudi, s vlastitim prihodima koje su imali u prošlosti ili sa željenim prihodima (Campbell i sur., 1976). Efekti socijalne usporedbe nisu uvijek konzistentni. Pojedinci se mogu uspoređivati s onima za koje smatraju da im je bolje u životu nego njima. To može dovesti do pozitivne dobrobiti. No, mogu ih dovesti i do negativne usporedbe i manje dobrobiti (Diener i Fujita, 1997). Pri donošenju procjena ljudi mogu imati različite kriterije. U obzir mogu uzeti i nevažne informacije pri procjeni zadovoljstva, što može dovesti do nepouzdanih ili manje valjanih mjera. U prosjeku se pokazuje da većina informacija koje se koriste pri procjeni zadovoljstva koje su dostupne, vjerojatno su pojedincima i važne.

Pri procjeni ukupnog zadovoljstva ljudi uzimaju u obzir i životna područja. Postavlja se pitanje je li ukupno zadovoljstvo zbroj zadovoljstava u različitim područjima. Zadovoljstvo područjima predstavlja procjenu specifičnih područja u životu pojedinca. Postoje dva uobičajena pristupa ovom pitanju. Uzlazni pristup pretpostavlja da su zadovoljstvo i sreća posljedice zbroja sretnih trenutaka, odnosno opća sklonost doživljavaju pozitivnih doživljaja i trenutaka. Pri procjenjivanju zadovoljstva životom ljudi prvo procjenjuju zadovoljstvo u pojedinim područjima te potom zaključuju o ukupnom zadovoljstvu. U tom slučaju razina zadovoljstva životom ovisit će o objektivnim okolnostima i iskustvima (Diener, 1984). Takve procjene će ovisiti i o individualnim karakteristikama. Sretni ljudi veću važnost će pridavati područjima u kojima su najuspješniji. Oni koji nisu sretni veću važnost pridavat će područjima koja su za njih najlošija (Diener i sur., 2002). Zadovoljstvo područjima života ne odražava jednostavan zbroj procjena zadovoljstva životom. No može pružiti vrijedne informacije o specifičnim aspektima nečijeg života i načinu na koji razvijaju opću dobrobit (Diener i sur., 2000). S druge strane, silazni pristup pretpostavlja da je zadovoljstvo područjima posljedica općeg zadovoljstva životom. Ovaj pristup često je usmjeren na osobine личности, stavove i druge faktore. Oni utječu na način na koji osobe reagiraju i interpretiraju životne događaje. Prema ovom pristupu, kao posljedica ukupnog zadovoljstva životom, osoba koja je sretna bit će sretna i u različitim područjima života (Diener, 1984). Opće procjene su često nejasne. Kod procjene područja života ljudi su usmjereni na ponuđena područja. To onemogućuje procese silaznog pristupa. Može se zaključiti da ovakve različite procjene odražavaju drugačije vrste dobrobiti. Opća

procjena više odražava značajke pojedinca, a procjena po područjima više odražava trenutno iskustvo.

1.3.5.1.2. Afektivna komponenta subjektivne dobrobiti

Emocije se definiraju kao kratkotrajne reakcije koje su vezane uz određene događaje ili vanjske podražaje (Frijda, 2003). Proučavajući vrste emocionalnih reakcija koje pojedinci doživljavaju mogu se razumjeti načini na koje ljudi procjenjuju uvjete i događaje u životu. Pozitivne i negativne emocije predstavljaju osnovna iskustva u životu. Neki smatraju da bi emocionalna komponenta trebala biti temelj za procjenu subjektivne dobrobiti (Kahneman, 1999). Emocionalna procjena može biti u obliku emocija ili raspoloženja (emocije koje ne moraju biti vezane uz određeni događaj) s obzirom na dva pristupa. Prema prvom, istraživači pokušavaju odrediti osnovne značajke emocija kako bi odredili koje emocije su osnovne. Prema drugom pristupu moguće je odrediti osnovne dimenzije koje su u osnovi različitih emocija i raspoloženja koje ljudi doživljavaju. Emocije i raspoloženja su visoko povezani. Pojedinci koji doživljavaju jaku tugu vjerojatno će doživljavati i jake druge negativne emocije. Istraživanja subjektivne dobrobiti češće su usmjerena na emocionalne dimenzije, budući da su različite emocije iste valencije umjereno do snažno povezane (Zelenski i Larsen, 2000).

Modeli emocionalnih dimenzija usmjereni su najčešće na dvije temeljne dimenzije. To su ugodnost i uzbuđenje kojima se opisuju varijacije u emocionalnom doživljavanju (Russell, 1980). Prema ovom modelu, iznenađenje je ugodna i visoko uzbuđujuća emocija. Emocija zadovoljstva je ugodna, ali znatno manje uzbuđujuća. Postoje i drugačija tumačenja prema kojima su pozitivne i negativne emocije ključne dimenzije emocionalnih stanja (Watson i Tellegen, 1985). Pozitivne emocije su kombinacija uzbuđenja i ugodnosti uz aktivnost i budnost. Negativne emocije su kombinacija uzbuđenja i neugodnosti uz tjeskobu, ljutnju i strah. Neki smatraju da pozitivne i negativne emocije predstavljaju dva kraja istog kontinuuma, no da tijekom vremena postaju međusobno nezavisne (Diener i Emmons, 1985).

Za afektivnu komponentu dobrobiti važni su učestalost i intenzitet emocionalnih iskustava. Oni mogu imati različite implikacije za dobrobit. Nalazi pokazuju da je učestalost emocionalnih iskustava važnija za dobrobit od intenziteta. Proces koji vode intenzivnim pozitivnim emocijama vjerojatno često dovode i do intenzivnih negativnih

emocija. Takve se intenzivne emocije često međusobno poništavaju. Oni koji doživljavaju pozitivne emocije intenzivno također doživljavaju intenzivno i negativne emocije (Diener i sur., 1985b). Da bi bili sretni, neki ljudi traže iznimno pozitivna emocionalna iskustva, koja su zapravo rijetka. Iznimno intenzivne pozitivne i negativne emocije se rijetko javljaju, stoga nemaju utjecaj na ukupnu dobrobit. Trenutno doživljena sreća nije snažno povezana s dugotrajnom srećom ili subjektivnom dobrobiti (Diener i sur., 2009a). Dodatan razlog koji ide u prilog mjerama učestalosti je taj da imaju veću valjanost od mjera intenziteta. Osim toga, sudionicima je lakše procijeniti i prisjetiti se je li emocija pozitivna ili negativna, nego procijeniti intenzitet (Schimmack i Diener, 1997). Međutim, afektivna komponenta dobrobiti nije dovoljna za ukupnu procjenu o životu pojedinca.

1.3.5.1.3. Povezanost kognitivne i afektivne komponente

Komponente subjektivne dobrobiti - pozitivne emocije, negativne emocije i zadovoljstvo životom različiti su konstrukti, no međusobno su povezani (Lucas i sur., 1996). One predstavljaju različite načine procjene života. Afektivna komponenta odražava trenutnu reakciju na životne uvjete. Kognitivna procjena zadovoljstva po područjima odražava specifične aspekte života, a opća procjenu zadovoljstva životom u cjelini.

Postoje različiti nalazi o povezanosti pozitivnih i negativnih emocija (Diener i sur., 2006). Pri procjenjivanju zadovoljstva životom se osim afektivne komponente u obzir uzimaju i druge informacije. Na zadovoljstvo životom utječu pozitivna i negativna iskustva. Neka istraživanja potvrđuju povezanost zadovoljstva životom i pozitivnih emocija (Lucas i sur., 1996). Procjene o sreći i zadovoljstvu životom donose se na temelju trenutnog raspoloženja (Schwarz i Strack, 1999). Istraživanja pokazuju da je učestalost emocija snažnije povezana s mjerama opće dobrobiti i dugoročnom srećom (Diener i sur., 2009a). Neki nalazi ukazuju na to da je intenzitet emocija povezan s osobinama ličnosti te da je intrapersonalni varijabilitet emocija povezan s manjom srećom (Eid i Diener, 1999). Povezanost afektivne i kognitivne dobrobiti može se razlikovati od uzorka do uzorka. Individualne razlike mogu moderirati vrstu informacija koja je uključena pri donošenju opće procjene. Kod pojedinaca koji su skloni traženju uzbuđenja, svakodnevno

iskustvo zadovoljstva značajniji je prediktor zadovoljstva životom, nego kod onih koji nisu skloni traženju uzbuđenja (Oishi i sur., 2001).

1.3.5.1.4. Hijerarhijski model sreće

Diener opisuje model sreće kroz hijerarhijsku strukturu koju čine različite komponente koje imaju jedinstvena obilježja (Diener i sur., 2009b). Na najvišoj razini hijerarhijske strukture nalazi se pojam subjektivne dobrobiti koji se odnosi na opću procjenu života. Kako bi se dobila potpuna slika o ukupnoj dobrobiti pojedinca ispituju se različite komponente na nižim razinama. Prema ovom modelu postoje četiri specifične komponente (Diener i sur., 2006). To su pozitivne i negativne emocije, globalno zadovoljstvo životom i zadovoljstvo životnim područjima. Moguće je detaljnije razlikovanje unutar svake komponente. Ugodne i neugodne emocije odražavaju temeljna iskustva događaja u životima ljudi. Globalna procjena života se sastoji od procjena zadovoljstva životom, ispunjenosti, smisla, itd. Mjera zadovoljstva životom predstavlja opći osjećaj zadovoljstva. Pojedinci koriste svoje standarde pri donošenju procjene zadovoljstva životom i najčešće koriste dostupnije i njima važne informacije. Zadnja komponenta je zadovoljstvo područjima koja se odnosi na procjenu pojedinih područja života. Postupci kojima se donose procjene o zadovoljstvu po područjima i važnost koja se pridaje određenom području razlikuje se među ljudima. Sretni ljudi daju veću važnost onim područjima u kojima im ide najbolje, dok nesretni ljudi najveću važnost daju područjima u kojima im je najgore (Diener i sur., 2002). Stoga, procjene zadovoljstva po područjima ne odražavaju sastavne dijelove procjene zadovoljstva životom. One mogu pružiti jedinstvene informacije o ukupnoj dobrobiti osobe. Navedene komponente su konceptualno povezane i međusobno umjereno povezane, no svaka pruža jedinstvene informacije o subjektivnoj kvaliteti života.

Disabato i suradnici (2025) postavili su Hijerarhijski okvir dobrobiti po uzoru na Dienerov model sreće,. Na vrhu hijerarhije nalazi se opći faktor dobrobiti kojega opisuju kao iskustvo osobno vrednovane ispunjenosti vlastitog života. Model se sastoji od četiri razine. Prva je opća koja se odnosi na dobrobit. Za svaku razinu su predloženi primjeri konstrukata. Druga razina se sastoji od subjektivne, psihološke i socijalne dobrobiti. Na trećoj razini su područja koja čine prethodno navedene vrste dobrobiti. Subjektivna dobrobit sastoji se od emocija i procjena. Psihološku dobrobit čine područja razvoj smisla

i samopoimanje. Socijalnu dobrobit čine područja zajednica interpersonalni odnosi. Zadnju razinu opisuju jasno definirane karakteristike dobrobiti poput pozitivnih i negativnih emocija, zadovoljstvo životom, subjektivna sreća, smisao i svrha života, osobni rast, samopoštovanje, samoefikasnost, lokus kontrole, socijalna integracija, doprinos, pozitivni odnosi s drugim ljudima. Autori naglašavaju da je hijerarhijska struktura prioritet u odnosu na proizvoljne konstrukte. Također naglašavaju da su dali primjere svake razine, a ne konkretne kategorizacije. Istraživanjima će se otkriti načini za raščlanjivanje unutar hijerarhijskog modela te koja razina će dobiti empirijsku potvrdu za predviđanje različitih ishoda.

1.3.6. Eudamonistički pristup

Eudamonistički pristup uključuje psihološku dobrobit, a sreću određuje kao smisao u životu, osobni rast i samoaktualizaciju (Ryan i Deci, 2000a, 2001). Različiti modeli eudamonije ističu različite komponente. Carol Ryff zastupa višedimenzionalni model psihološke dobrobiti (Ryff, 2014) koji obuhvaća šest komponenti (npr. osobni rast, odnosi s ljudima i smisao u životu). U Teoriji samoodređenja, eudamonija je središnji aspekt za određivanje dobrobiti koji je povezan s intrinzičnim vrijednostima (Deci i Ryan, 2000). PERMA model (Seligman, 2012) usmjeren je na pozitivne emocije, predanost, smisao, pozitivne odnose i postignuće, dok drugi modeli uključuju veći broj komponenti dobrobiti (Vittersø, 2016).

Neki sreću određuju kao eudamonističku orijentaciju pomoću četiri ključna elementa (Huta i Waterman, 2014). Prvi je autentičnost, odnosno jasan pojam o sebi i svojim vrijednostima te ponašanje u skladu s njima. Drugi element je smisao koji se odnosi na želju za postizanjem onoga što je uistinu važno i vrijedno. Idući je izvrsnost i prema njemu ljudi teže visokim standardima i kvaliteti u etičnosti i ponašanju. Zadnji element je rast kojeg se opisuje kao stjecanje znanja, uvida i vještina, realizaciju potencijala i sazrijevanje (Huta, 2015).

Eudamonija predstavlja psihološku i socijalnu dobrobit (Keyes, 2002). Eudamonija nije usmjerena samo održavanju samorealizacije za osobnu dobrobit, nego i povećanju dobrobiti drugih ljudi. Stoga je za eudamoniju važno održavanje pozitivnih i

značajnih međuljudskih odnosa i osjećaja socijalne prihvaćenosti, ali i sudjelovanje u aktivnostima koje pridonose dobrobiti drugih ljudi (Huta, 2013).

Ne postoji slaganje oko definiranja eudamonije niti jednakog metodološkog pristupa istraživanjima. To može biti rezultat nejasnoće koja proizlazi iz filozofskog pojma. U odnosu na filozofski pojam, eudamonija se u psihologiji definira kao subjektivno stanje koje je ključno za određivanje svojstva eudamonije (Heintzelman, 2018). Neki smatraju da je pojam eudamonije uveden pod minimalnim nadzorom znanosti i da veliki broj varijabli ne pojašnjava ovaj pojam. Također se ne koriste niti jednake operacionalizacije niti definiranje, kao ni načini ispitivanja (Biswas-Diener i sur., 2009).

Prisutne su i teškoće oko načina procjenjivanja kvalitete različitih interpretacija. Mnogi autori predlažu međusobno različite operacionalizacije eudamonije. Jedna definicija određuje eudamoniju kao subjektivno stanje koje se odnosi na emocije koje se javljaju kada osoba djeluje prema samorealizaciji u smislu razvijanja jedinstvenih individualnih potencijala i unaprjeđivanju svrhe života (Waterman i sur., 2008). Sheldon (2018) ističe da se eudamonija odnosi na određeni način mišljenja i/ili ponašanja, a ne na emocije. Delle Fave i suradnici (2011) eudamoniju razmatraju kao iskustvo zanesenosti i dugoročno postizanje smisla. Za Ryana i Deci (2001) ona predstavlja život u svojoj punoći u skladu s potencijalima pojedinca. Za Hutu (2015) ona je motiv za razvijanje onoga najboljeg u pojedincu. Waterman (2008) definira eudamoniju kroz samorealizaciju, razvijanje unutarnjih potencijala i samoaktualizaciju. Nadalje, Ryff poima eudamoniju u širem smislu, kao potpuno uspješno funkcioniranje unatoč egzistencijalnim izazovima u životu (Ryff i Singer, 2008). Neki u pojam eudamonije uključuju socijalnu dobrobit (Keyes, 2002), a neki ju smatraju rezultatom osobina ličnosti i osobnih snaga (Seligman, 2004).

S obzirom na različite teorijske koncepcije eudamonije koriste se različite operacionalizacije pri ispitivanju eudamonističke dobrobiti. Često je korištena Skala psihološke dobrobiti (Ryff, 1989a) i Upitnik eudamonističke dobrobiti (Waterman i sur., 2010) koji uključuje šest povezanih kategorija: samospoznaja, percipirani razvoj osobnih potencijala, osjećaj svrhe i smisla u životu, ulaganje značajnog nпора u težnju k izvrsnosti, intenzivnu uključenost u aktivnosti i uživanje u aktivnostima osobnog izražavanja. Samospoznaja je važna za ostvarenje samoaktualizacije. Ulaganje značajnog

napora u težnju k izvrsnosti obuhvaća prepoznavanje i razvijanje potencijala da postanemo najboljim što možemo. Odlučivanjem o osobno značajnim ciljevima prema talentima i vještinama ostvaruje se osjećaj svrhe i smisla. Daljnje kategorije odnose se na sklonost ulaganja truda i intenziteta uključenosti u aktivnosti koje su im osobno značajnije nego druge. Posljednja kategorija opisuje uključenost pojedinca u aktivnosti kojima izražavaju sami sebe. Upitnikom mentalnog zdravlja procjenjuje se psihološka, socijalna i emocionalna dobrobit (Keyes, 2002).

Kashdan i suradnici (2008) smatraju da se filozofsko razlikovanje hedonističke i eudamonističke dobrobiti ne primjenjuje dobro u psihološkom poimanju dobrobiti. Još uvijek nedostaje pojmovna definicija i operacionalizacija eudamonističke dobrobiti. Postojeće mjere i definicije ne obuhvaćaju u potpunosti pojam eudamonije preuzet još od Aristotela. Također ne postoji teorija koja bi objedinila sva potpodručja eudamonije. S druge strane, takva teorija sama bi po sebi bila manjkava zbog raznolikosti područja i ograničavanja samo na jednu teoriju. Ako se prihvaća razlikovanje hedonističke i eudamonističke dobrobiti u okviru moralne hijerarhije u kojoj se eudamonistička dobrobit nalazi u nadređenom položaju (Waterman, 2007), onda subjektivna dobrobit zauzima donji dio te hijerarhije. No mnogobrojna istraživanja upućuju na šire koristi subjektivne dobrobiti i uspjeh u mnogim područjima života (Lyubomirsky i sur., 2005). Stoga je navedeno gledište upitno jer naglašava razliku između psiholoških istraživanja subjektivne eudamonije i filozofskog poimanja.

Istraživanja u posljednjih desetak godina doprinijela su pojmu eudamonije. Proširila su djelokrug dobrobiti koji uključuje pojmove osim samog traženja zadovoljstva, kao što je čestit i smislen život. Relativno novo područje istraživanja odnosi se na razmatranje eudamonije kao subjektivnog iskustva (Waterman, 2008) za koje još postoje mnoge kritike (Huta i Waterman, 2014).

1.3.6.1. Psihološka dobrobit i model psihološke dobrobiti

Carol Ryff (1989a) je preložila širi model psihološke dobrobiti. On proizlazi iz različitih perspektiva o pozitivnom funkcioniranju i uključuje šest dimenzija: autonomija, osobni rast, samoprihvatanje, smisao života, kompetentnost i pozitivni međuljudski odnosi. Samoprihvatanje se očituje kroz pozitivne stavove o samome sebi i proteklom životu. Pozitivni odnosi očituju se kroz tople odnose pune povjerenja s ljudima.

Autonomija se odražava kroz samoodređenje, neovisnost i samoregulaciju ponašanja. Sposobnost biranja i/ili stvaranja prikladne okoline za vlastito psihološko stanje odnosi se na kompetentnost i predstavlja jedan od razvojnih zadataka. Još jedna ključna dimenzija se odnosi na smisao života. Ono označava svrhovito i pozitivno funkcioniranje koje pridonosi smislu i integraciji raznih područja života. Osobni rast se očituje kroz razvijanje vlastitih potencijala i samoostvarenje kao osobe. Ljudi koji teže ostvarenju pravih potencijala imaju pozitivan stav prema sebi, svjesni su i prihvaćaju svoje dobre i loše strane (samoprihvatanje), imaju tople, zadovoljavajuće odnose pune povjerenja s ljudima (pozitivni odnosi), teže kontinuiranom razvijanju i ostvaruju svoje potencijale (osobni rast), imaju ciljeve u životu i osjećaj usmjerenosti (smisao), posjeduju vještine i sposobnosti za oblikovanje okoline (kompetentnost) i imaju osjećaj samoodređenja i neovisnosti (autonomija) (Ryff, 2014).

Struktura ovog modela potvrđena je u nekim istraživanjima (Clarke i sur., 2001; Gallagher i sur., 2009), dok u drugima nije potvrđena (Brdar i sur., 2009; Springer i Hauser, 2006). Dimenzije psihološke i subjektivne dobrobiti međusobno su povezane, no različite. Najboljim modelom se pokazao onaj u kojem su subjektivna i psihološka dobrobit postavljena kao dva povezana faktora (Keyes i sur., 2002). Tako postavljen model pokazao je da se subjektivna i psihološka dobrobit povećavaju s dobi, obrazovanjem i ekstraverzijom. Nadalje, mlađe odrasle osobe, obrazovanije i one koje su više otvorene iskustvima imaju veću psihološku dobrobit.

Međutim, nalazi o strukturi dobrobiti su nekonzistentni i pokazuju da postoji značajno preklapanje faktora hedonističke i eudamonističke dobrobiti (Keyes i sur., 2002). Također, postavlja se pitanje mogu li se dimenzije prvog reda drugačije definirati kako bi bili teorijski jasniji. Primjerice, pozitivni međuljudski odnosi mogu pripadati komponenti socijalne dobrobiti, no promatra ih se u okviru eudamonističke dobrobiti (Ryff i Singer, 2008). Stoga nije jasno je predstavlja li ovaj model zaista optimalno funkcioniranje.

1.3.6.2. Teorija samoodređenja i eudamonija

Osim Modela psihološke dobrobiti postoji i Teorija samoodređenja koja obuhvaća eudamonistički pristup kao središnji aspekt dobrobiti. Teorija samoodređenja predstavlja široki teorijski okvir za istraživanje motivacije i ličnosti s naglaskom na tendencije

razvijanja i urođene psihološke potrebe (Ryan i Deci, 2000b). Ključno svojstvo za određivanje dobrobiti je samorealizacija ili eudamonija. Usmjerena je na procese kojima se postiže samoaktualizacija (Ryan i Deci, 2001). U ovom kontekstu, eudamonija se odnosi na način življenja, a ne na psihološko stanje ili ishod (Ryan i sur., 2008).

Dobrobit se ostvaruje zadovoljavanjem osnovnih psiholoških potreba: autonomije, kompetencije i povezanosti. One su ključne za optimalno razvijanje i uspješan socijalni razvoj (Ryan i Deci, 2000a). Zadovoljavanje ovih triju potreba potiče eudamonističku dobrobit. Potreba za autonomijom odnosi se na osjećaj izbora i slobodne volje u regulaciji ponašanja. Potreba za kompetencijom odnosi se na osjećaj učinkovitosti s obzirom na internalnu i eksternalnu okolinu i potrebu za samopouzdanjem u onome što radimo. Potreba za povezanosti odnosi se na važnost bliske povezanosti i osjećaja brige za druge (Ryan i sur., 2008).

Na temelju Teorije samoodređenja predložen je model eudamonije koji kategorizira eudamonijski život u četiri motivacijska pojma: težnja za intrinzičnim ciljevima i vrijednostima, autonomno i voljno ponašanje, svjesno djelovanje i ponašanje u skladu sa zadovoljavanjem potreba (Ryan i sur., 2008).

1.3.6.3. Smisao

Postoji još jedno područje koje pripada eudamoniji, a usmjereno je na doživljavanje smisla u životu kojega je donekle teško definirati. Jedna od definicija navodi da je smisao osjećaj pripadanja i svrha nečemu većem od sebe (Seligman, 2012). Ključni pokazatelj eudamonističke dobrobiti je doživljaj smislenog života. On je i osnovna ljudska motivacija (Baumeister i sur., 2013). Postoje tri ključne komponente doživljaja smisla u životu, a to su svrha, smisao i koherentnost (Martela i Steger, 2016). Svrha se određuje kao težnja prema osobno značajnim ciljevima koja je povezana s osjećajem da je život vrijedan življenja (Emmons, 2003). Smisao je osjećaj važnosti, stvaranja utjecaja i stvaranje nasljeđa koje nadilazi pojedinac, a koherentnost stupanj u kojem podražaji, događaji i život imaju smisla i slažu se s očekivanjima (Heintzelman i sur., 2013). Pri ispitivanjima smisla najčešće se ispituju izvori i posljedice smislenog života. Kao izvore smisla u životu ljudi navode socijalne odnose s obitelji i prijateljima i spiritualnost (Lambert i sur., 2013). Kao posljedice navode korisne ishode u različitim domenama života (bolje fizičko i zdravlje, socijalno funkcioniranje) (Roepke i sur.,

2014). Još jedan izvor smisla su pozitivne emocije koje potiču pozitivno raspoloženje koje povećava smisao (King i sur., 2006). Što se tiče eudamonističke dobrobiti, smatra se da ju je teže postići nego hedonističku. Novija istraživanja pokazuju kako ljudi često doživljavaju smisao kao trenutno iskustvo (Machell i sur., 2015). Smatra se da je smisao ključni aspekt ukupne dobrobiti koji je odvojen, ali povezan s ostalim aspektima dobrobiti (Seligman, 2004). Primjer toga je da djeca mogu smanjiti sreću među roditeljima, a značajno doprinijeti njihovom smislu (Baumeister, 1991).

Nastojanja definiranja i određivanja strukture dobrobiti rezultirala su identifikacijom različitih pojmova za koje se smatra da predstavljaju hedonističku i eudamonističku dobrobit (Keyes, 2005). U literaturi su zastupljena oba pristupa. Komponente dobrobiti treba proučavati odvojeno (Ryan i Deci, 2001) ili zajedno (Keyes, 2007). Prijedlog višedimenzionalnog koncepta, kao što ga je opisala Ryff istraživanja potvrđuju. Međutim, ne postoji pojašnjenje jasne strukture zbog nedosljednosti u metodologiji i dobivenim nalazima. Stoga se ne može tvrditi da se različiti modeli mogu objediniti u hijerarhijsku strukturu kao sveobuhvatnu konceptualizaciju. Neka istraživanja su ispitivala samo eudamonističku dobrobit (Keyes, 1998), neka zajedno hedonističku i eudamonističku (Keyes i sur., 2002). Drugi su upotrijebili različite mjere hedonističke i eudamonističke dobrobiti (Keyes, 2005). Stoga je otežano zaključivanje o mogućnosti integriranja komponenti dobrobiti.

1.3.7. Odnos hedonije i eudamonije

Rasprava o razlikovanju hedonističkog i eudamonističkog koncepta postoji već nekoliko tisuća godina i potječe iz filozofske perspektive o konceptu dobrog života. U većini definicija eudamonije može se primijetiti izostavljanje emocija ili hedonističkih komponenti (Disabato i sur., 2016). Eudamonija se često razmatrala u suprotnosti u odnosu na hedoniju (Ryan i Deci, 2001). Neki istraživači misle da su eudamonija i hedonija dva različita konstrukta (Ryan i Deci, 2001). Drugi tvrde da je to jedan konstrukt sreće koji sadrži dvije komponente (Delle Fave i sur., 2011). I nalazi istraživanja su različiti – neki pokazuju da su hedonija i eudamonija povezane, iako predstavljaju različite pojmove (Vittersø i Søholt, 2011). Druga istraživanja pokazuju da eudamonija i hedonija nisu povezane. To potvrđuje nalaz da su manje sretni oni ljudi koji su usmjereni na uživanje i kojima su važnije materijalne vrijednosti (Sheldon, 2014). U istraživanje

sreće treba uključiti i eudamonistički i hedonistički pristup, umjesto naglašavanja samo jednog od ovih pristupa (Delle Fave i sur., 2011). Većina istraživanja potvrđuje da hedonija i eudamonija mogu djelovati zajedno. Usmjeravanje na pojedine pristupe dobrobiti pojašnjava i olakšava usporedbu različitih varijabli korištenih u istraživanjima (Kashdan i sur., 2008). Većina istraživača slaže se da su za sreću potrebne i hedonija i eudamonija. One predstavljaju usko povezane psihološke funkcije koje su snažno povezane i doživljavaju se istovremeno (Heintzelman, 2018). S povećanjem eudamonističke dobrobiti povećava se i hedonistička dobrobit (Ryan i Martela, 2016).

Neki naglašavaju važnost razlikovanja ponašanja i funkcioniranja. Smatraju da ne treba pretpostaviti da se ispitivanjem pozitivnih iskustava mjeri pozitivno funkcioniranje (Biswas-Diener i sur., 2009). Unatoč tome što su pozitivno povezani, također su i nezavisni (Keyes i sur., 2002). Drugačiji pristup predlaže Waterman (2008) koji ističe da postoje kvalitativno različite vrste sreće i da su pojedini elementi različiti. Neki autori u obzir uzimaju kontekst i interakciju varijabli koje se odnose na dobrobit na različitim razinama (Delle Fave i Bassi, 2009; Ryan i Huta, 2009). Komponente subjektivne dobrobiti nisu odvojene od drugih komponenti dobrobiti (Biswas-Diener i sur., 2009). Waterman navodi da postoje tri vrste iskustava: događaji u kojima su prisutne eudamonija i hedonija, događaji u kojima je prisutna hedonija, ali nije eudamonija i događaji u kojima nije niti jedna prisutna. Huta i Waterman (Huta, 2016) eudamoniju i hedoniju definiraju kao orijentacije pod čime podrazumijevaju načine življenja. Sami možemo odabrati kako ćemo živjeti, za razliku od iskustava i funkcioniranja. Pozitivne emocije se javljaju kao rezultat određenih izbora. Određeni način življenja dovodi do visoke razine funkcionalnosti. Stoga se iskustva i funkcioniranje u životu mogu smatrati ishodima načina življenja. Neki navode da se kao indikator eudamonije može proučavati i zanesenost (engl. *flow*). Zanesenost se javlja kada postoji ravnoteža izazovnih aktivnosti i vještina pojedinca (Csikszentmihalyi, 2008). Međutim, ponavljanjem takvih aktivnosti smanjit će se izazov, pa se neće više doživljavati zanesenost. Prema ovome bi se moglo zaključiti da pojedinac ne može dugotrajno utjecati na svoju sreću (Diener i sur., 2006). Međutim, pojedinac se može uključiti u izazovnije aktivnosti i težiti dodatnom poboljšanju svojih potencijala. Tako će imati neograničen broj pokušaja za doživljavanje eudamonije. Prigovor navedenom je da će povećanjem izazova neizbježno doći do

frustracije. No, eudamonija je produkt postizanja izvrsnosti i korištenje talenata u razvijanju pojedinca, a ne uspješan ishod neke aktivnosti.

Hedonistička i eudamonistička dobrobit su snažno povezane i doživljavaju se istovremeno. Indikator eudamonije pokazao se pozitivno povezanim s hedonijskim zadovoljstvom kroz različite aktivnosti u različitim istraživanjima (Waterman, 1993). Iako su međusobno vrlo povezani, postoje razlike između mjera hedonističke i eudamonističke dobrobiti. Ovakvi nalazi potvrđeni su kroz niz istraživanja u različitim zemljama. U istraživanju koje je provedeno u preko sto zemalja ispitivao se niz mjera hedonističke i eudamonističke dobrobiti. Pokazalo se da su jednofaktorski i dvofaktorski model jednako dobri. Faktori su visoko pozitivno povezani i dijele veliki postotak varijance. To potvrđuje da su usko povezani (Disabato i sur., 2016).

Biswas-Diener i suradnici (2009) ne prihvaćaju koncept o dva kvalitativno različita oblika sreće. Smatraju da se hedonističko zadovoljstvo može javiti bez eudamonije, no eudamonija se nikada ne javlja bez hedonističkog zadovoljstva. Međutim, postavlja se pitanje javlja li se uvijek osjećaj zadovoljstva kada je osoba uključena u eudamonijske aktivnosti, budući da hedonistička sreća ne razlikuje eudamoniju od neeudamonijskih aktivnosti. Hedonističko zadovoljstvo pojačava mnoga ponašanja od kojih neka mogu biti eudamonijska. No takvi osjećaji su najmanje važni za eudamoniju. Postoje nalazi koji potvrđuju da eudamonija nije nužna za doživljavanje hedonističkog zadovoljstva (Waterman i sur., 2008). Što se tiče povezanosti ova dva faktora, u istraživanjima putem vođenja dnevnika tijekom dana pokazalo se da je uključenost u eudamonistička ponašanja snažnije povezana s osjećajem smislenog života, nego uključenost u hedonistička ponašanja (Steger i sur., 2008). Hedonija i eudamonija važni su putevi prema sreći. No hedonističke aktivnosti dovode do trenutne dobrobiti, a eudamonističke do naknadne dobrobiti (Huta i Ryan, 2010).

Nedosljednost o ulozi koju hedonija i eudamonija imaju u dobrobiti proizlazi iz niza različitih načina poimanja eudamonije. To dovodi do otežane usporedbe s hedonističkom dobrobiti i rezultira različitim nalazima. Posebno je izražena kada se uspoređuje hedonija definirana kao emocija i eudamonija kao ponašanje (Huta i Waterman, 2014) ili usporedba hedonije kao kognitivnog i emocionalnog iskustva s hedonijom kao osobinom (Keyes i sur., 2002). Huta i Waterman (2014) navode da se povezanost između hedonije i eudamonije u većini prethodnih istraživanja kretala u

rasponu od -0.3 do +0.8. Povezanost je ovisila o kategorijama, kao i razini kojoj pripadaju ispitivane mjere. Ryff je uvela pojam psihološke dobrobiti koja je operacionalizirana kao funkcioniranje i razlikuje se od subjektivne dobrobiti operacionalizirane kao iskustvo (Keyes i sur., 2002). Stoga ne možemo sa sigurnošću zaključiti razlikuje li se eudamonija od hedonije ili je to rezultat definiranja u različitim kategorijama (Huta, 2018). Stoga je razlikovanje između kategorija važno kako bi se postigao koherentniji napredak u istraživanjima ova dva pristupa.

Postavlja se pitanje kakva je povezanost hedonističke i eudamonističke dobrobiti s vanjskim varijablama zbog njihove međusobne visoke povezanosti. One predstavljaju samo krajnje krajeve hedonističke i eudamonističke dobrobiti koji su slabo zastupljeni u svakodnevnom životu (Heintzelman, 2018). Waterman i Huta naglašavaju da je u istraživanju hedonije i eudamonije važno voditi računa o načinu operacionalizacije ovih pojmova na razini kategorija i mjera (Huta, 2018). Kako ne bi došlo do uspoređivanja različitih stvari, najbolje bi bilo ispitivati hedoniju i eudamoniju u sklopu iste kategorije i na istoj razini mjerenja. Noviji nalazi pokazuju pozitivnu povezanost eudamonije s psihološkom dobrobiti, a hedonije s pozitivnim emocijama (Chen i Zeng, 2021). Dodatno, kod pojedinaca kojima su prioritetni eudamonistički ciljevi i hedonistička i eudamonistička orijentacija su povezane s većom dobrobiti. No kod onih kojima su prioritetniji hedonistički ciljevi manja je dobrobit.

Dosadašnji nalazi potvrđuju da hedonija i eudamonija dovode do dobrobiti (Ryan i Deci, 2001). Potrebna su dodatna istraživanja kako bi se razumjelo kakav utjecaj hedonija i eudamonija imaju jedna na drugu. U istraživanjima se često hedoniju definira kao osobna iskustva (pozitivne emocije, zadovoljstvo životom), a eudamoniju kao iskustvo funkcioniranja (svrha, osobni rast, povezanost s ljudima) (Ryan i Deci, 2001). Stoga se može zaključiti da je nužno da se stručnjaci u ovom području usmjere na uravnoteženiji pristup, umjesto ograničavanja samo na ispitivanje razlika ovih pojmova (Heintzelman, 2018).

1.3.8. Laičko poimanje sreće

Istraživanja o sreći u najvećoj mjeri su usmjerena na ispitivanje razina sreće, njezinih prediktora i ishoda. No poimanju sreće se pridaje jako malo pažnje. Laičko poimanje ima učinak na živote ljudi. Promjena poimanja može dovesti do promjene raspoloženja, ponašanja i životnih ishoda. Laičko poimanje sreće podrazumijeva uvjerenja o prirodi, vrijednosti, uzrocima i ishodima sreće (Joshnloo, 2019). Poimanje sreće predstavlja skupinu osobnih uvjerenja i konstrukata koje mogu imati dalekosežne posljedice po ljude. Međutim, relativno je malo informacija o ovim konceptima.

Postoje različite vrste teorija koje se mogu primijeniti u istraživanju sreće. Laičke teorije svojstvene su pojedincu, a znanstvenici predlažu i empirijski provjeravaju znanstvene teorije. Istraživači su većinom usmjereni na provjeru predloženih modela i teorija sreće, dok se laičke teorije vrlo rijetko istražuju. Istraživanje pojave samo na temelju predloženog znanstvenog pojma nije dovoljno, jer tada nije poznato u kojoj mjeri ga pojedinci poimaju (Furnham, 1988). Stoga u obzir treba uzeti i perspektivu laika za razumijevanje pojma i nadopunjavanje teorijskih koncepcija. Laičke teorije se temelje na individualnim iskustvima koja nastaju tijekom razvoja pojedinca u nekoj kulturi (Zedelius i sur., 2017). Furnham i Cheng (2000) ističu da se u istraživanju laičkih teorija treba usmjeriti na nekoliko važnih pitanja:

- a) na pitanje etiologije, odnosno nastanka teorija i čimbenika koji dovode do razvijanja ideja
- b) na strukture teorija te njihovu povezanost s različitim pojmovima
- c) na funkciju koju teorija ima za samog pojedinca
- d) na moguće promjene teorija tijekom vremena
- e) na to kako su ponašanja i teorije povezani.

Način na koji djeca i adolescenti razumiju neki pojam (npr. inteligenciju) oblikuje njihovo ponašanje, prosuđivanje i emocije u tom području (Dweck, 2000). Način na koji ljudi poimaju sreću može utjecati na njihovo doživljavanje sreće (Ryan i Deci, 2001) i ponašanje (Diener, 2009). Dakle, poimanje sreće može bolje objasniti emocije i ponašanja neke osobe. Laičko poimanje sreće se počelo više istraživati tek nedavno. Laičke definicije sreće istražuju se kako bi se usporedile s definicijama koje predlažu teorije i istraživanja. Laičko poimanje sreće slično je onome koje predlažu teorije (Pflug, 2009).

Ono je djelomično u skladu s hedonističkim i eudamonističkim aspektima. No, ljudi u različitoj mjeri sreću poimaju u hedonističkim i eudamonističkim terminima (McMahan i Estes, 2011a). Čini se da ipak prevladava eudamonističko poimanje, iako i eudamonija i hedonija pridonose većoj dobrobiti (Delle Fave i sur., 2011).

Sadržaj i kontekst pojma sreće ključni su elementi u poimanju sreće, stoga treba ljude pitati što je za njih sreća (Delle Fave i Bassi, 2009). Poimanje sreće određuje vrijednosti koje su duboko su ukorijenjene u kulturi (Uchida i Kitayama, 2009). Stoga je poželjno sreću istraživati kao subjektivno iskustvo (Mesquita, 2001). U različitim kulturama sreća uključuje i hedonističke i eudamonističke komponente. U većini kultura pojam sreće sadrži i afektivnu komponentu (Veenhoven, 2012a). U kolektivističkim kulturama pojam sreće obično naglašava povezanost s ljudima, dok se u individualističkim kulturama ističe usmjerenost na sebe (Kitayama i sur., 2006). Neka istraživanja upućuju na to da su individualne definicije sreće donekle univerzalne (Pflug, 2009). Druga pak navode da su kultura i društvo važni u određivanju poimanja sreće (Delle Fave i sur., 2013). No, bez obzira na razlike između kultura, u definicijama sreće ljudi najčešće navode međuljudske odnose i emocije (Delle Fave i sur., 2011; D'raven i Pasha-Zaidi, 2016). Ako želimo saznati što sreća znači za pojedinca u određeno vrijeme u pojedinim društvima, potrebno je kroz direktniji pristup ispitati laičko poimanje.

Laičke teorije općenito utječu na to kako ljudi opažaju svijet oko sebe, kako pronalaze smisao i primjenjuju samoregulaciju (Molden i Dweck, 2006). Laičke definicije pokazuju uvjerenja ljudi o tome što je za njih sreća i koji su izvori sreće. U dosadašnjim istraživanjima više su se ispitali izvori sreće nego pojam sreće. Ljudi često navode slične pojmove i za uzroke i za definicije sreće, a najčešće su to međuljudski odnosi, autonomija, osobna postignuća i zdravlje (Sotgiu i sur., 2011). U kvalitativnim istraživanjima ljudi obično odgovaraju na otvorena pitanja, na primjer, "Što za Vas predstavlja sreća?" (Delle Fave i sur., 2011, 2016). Odgovori pokazuju da ljudi sreću definiraju kao harmoniju, unutrašnji mir, pozitivne emocije, zadovoljstvo, obiteljske i socijalne odnose i autonomiju (Delle Fave i sur., 2016; Pflug, 2009).

Dosadašnja istraživanja pokazuju različite nalaze o tome koliko se laičko poimanje sreće slaže sa znanstvenim teorijama (Scollon i King, 2011). Iako ljudi sreću često definiraju kao psihološku ravnotežu i harmoniju (Delle Fave i sur., 2016), ovi se pojmovi rijetko pojavljuju u teorijskim modelima sreće. S druge strane, najvažniji izvori

sreće iz istraživanja laičkih definicija sreće uglavnom se podudaraju sa značajnim faktorima u teorijskim modelima. Važni izvori sreće uključuju četiri područja: socijalnu podršku i poštovanje, optimizam i zadovoljstvo, postignuće i slobodu u životu i radu te mentalne snage i ličnost (Furnham i Cheng, 2000). Istraživači koriste različite teorijske pristupe pa dolaze i do različitih zaključaka. U istraživanju laičkoga poimanja sreće neki koriste teorijske postavke hedonističke i eudamonističke sreće. No nalazi koje dobivaju su različiti od onih iz prethodnih istraživanja. Tako su McMahan i Estes (2011b) pronašli faktore koji su drugačiji od onih koje su ranije dobili Furnham i Cheng (2000). Ovi istraživači koriste upitnike za istraživanje laičkog poimanja sreće u kojima ljudi nemaju mogućnost izraziti se o vlastitoj sreći. Ispitivanje teorija dovodi do ishoda koji potvrđuju teoriju i stoga neće dovesti do novih spoznaja o značenju koje sreća ima za ljude.

U laičkim definicijama dobrobiti često se navode obitelj, fizički aspekti tijela i prihvaćanje samog sebe i situacije u kojoj se pojedinac nalazi (Sastre, 1999). Ljudi u ranoj odrasloj dobi uz sreću vezuju odnose s obitelji, biranje i postizanje vrijednih ciljeva, pozitivan odnos prema sebi, prijateljstva, odnose s ljudima općenito, uživanje u aktivnostima i bliske odnose (Chiasson i sur., 1996). Laičko poimanje sreće može se istraživati i eksperimentalno, na primjer pomoću vinjeta (Coles i sur., 2015), i tako provjeriti dimenzionalnost pojma sreće. Na višedimenzionalnost dobrobiti upućuje i Joshanloo (2019), koji je utvrdio da su prilagodljivost i stabilnost dvije temeljne dimenzije.

Može se zaključiti da istraživanja pojma sreće ne pokazuju dosljedne nalaze. Ove se razlike jednim dijelom mogu pripisati različitim metodama ispitivanju laičkih definicija sreće. Budući da postoji neusklađenost između laičkih i znanstvenih konceptualizacija, potrebno je nastaviti s istraživanjima ovog područja.

1.3.9. Poimanje sreće s obzirom dob i spol

Malo se zna o tome kako se poimanje sreće mijenja s dobi i kako sreća može utjecati na funkcioniranje u različitim fazama života. Djeca razmišljaju kroz konkretne operacije, a adolescenti mogu razmišljati u apstraktnim pojmovima. Stoga djeca sreću poimaju u okviru hedonističkog pristupa, a adolescenti u okviru eudamonističkog (López-

Pérez i sur., 2016). Nalazi pokazuju da ni jedno razdoblje života nije sretnije ili nesretnije od nekog drugog (Myers i Diener, 1995).

Tijekom razvoja dolazi i do kvalitativnih promjena. Osobe u ranoj odrasloj dobi sreću pretežno poimaju kao uzbuđenje, a u kasnoj odrasloj dobi kao spokoj (Mogilner i sur., 2011). Starijim osobama važniji su spiritualnost, pozitivna emocionalna iskustva i doprinos ljudima (Delle Fave i sur., 2016). Manje im je važan vlastiti razvoj. Mlađe odrasle osobe prioritet daju stjecanju znanja i vlastitom razvijanju (Carstensen, 2006). Razlike u dobi objašnjavaju se procesima starenja vezanim uz vrijeme koje nam preostaje u životu, koje utječe na odluke i ciljeve ljudi (Carstensen, 2006). Što imamo više vremena do kraja života, skloniji smo traženju novosti i informacija koje će nam koristiti u budućnosti. Što je to vrijeme kraće, usmjerit ćemo se na trenutne ugodne i zadovoljavajuće odnose (Carstensen i sur., 1999). Poimanje sreće ovisi o dobi, pa stariji ljudi sreću više povezuju sa spokojem. Pretpostavka da su stariji ljudi više usmjereni na sadašnjost, a mlađi na budućnost potvrđena je korelacijskim i eksperimentalnim istraživanjima. S porastom dobi mijenja se i orijentacija na smisao i zadovoljstvo, pa su tako starije odrasle osobe (iznad 60 godina) više orijentirane na smisao u životu, nego mlađe osobe (20-25 godina) (Ratti i Sharma, 2021). Pokazalo se da je dob povezana i s ponašanjem vezanim za sreću. U jednom istraživanju ljude su pitali da navedu koja ih je nedavna kupovina usrećila i koja je iduća koju planiraju. Mlade odrasle osobe opisale su svoje kupovine uzbuđujućima, a odrasle osobe više spokojnima (Mogilner i sur., 2011). Pretpostavka o emocionalnoj zrelosti starijih ljudi govori da su oni zreliji. Tijekom života naučili su ublažiti i kontrolirati negativne i pozitivne emocije (Diener i sur., 1985b). Moguće je da imaju veću kontrolu emocija uslijed veće kognitivne kontrole, za razliku od mlađih pojedinaca (Lawton i sur., 1992). Dobne razlike u laičkom poimanju sreće pokazuju da mlađi odrasli više naglašavaju ugodna iskustva i vlastiti razvoj, a stariji više izbjegavanje neugodnih iskustava. Važnost doprinosu drugim ljudima podjednako daju i mlađi i stariji ljudi. Moguće je da nedosljednost nalaza zapravo odražava razlike u poimanju sreće. Može se pretpostaviti da mlađe i starije osobe misle na različite stvari kada izvještavaju o sreći. Poimanje sreće mijenja se tijekom života, a utječe i na ponašanje.

Postoje brojne razvojne teorije koje opisuju uobičajene procese sazrijevanja koji se nalaze u podlozi psiholoških dimenzija tijekom životnog vijeka (kognitivnih,

afektivnih). Poznate razvojne teorije koje razvoj opisuju kroz stupnjeve su Piagetova kognitivno-razvojna teorija, Eriksonova teorija psihosocijalnog razvoja i Kohlbergova teorija moralnog razvoja (Erikson, 1959; Snarey i Samuelson, 2015). Osim navedenih, Teorija razvoja odraslih Roberta Kegan detaljno opisuje psihološke procese koji s dobi postaju sve složeniji. Odnosi pojedinca s ljudima postupno postaju složeniji i raznovrsniji kao rezultat životnih iskustava (Kegan, 1982). Prema Keganovoj teoriji, osobe prolaze kroz pet različitih stadija razvoja. Prolaskom kroz stadije dolazi do psihološkog sazrijevanja. Ono predstavlja psihološki prijelaz prema složenijim iskustvima. Zadnja tri stadija odnose se na razdoblje od kasne adolescencije pa kroz cijelu odraslu dob. Treći stadij predstavlja socijalizirani um koji se odnosi na dominantni način spoznavanja i stvaranja smisla odraslih osoba i adolescenata (Fossas, 2019). Drugi ljudi su nam izvor prema kojem se orijentiramo i vrednujemo. Regulacija pojma o sebi ovisi o značajnim osobama, prijateljima, roditeljima i društvu, a kontekst određuje naš pojam o sebi. Pojedinaac u ovom stadiju nema neovisan osjećaj vlastite vrijednosti. Prihvatanje od strane drugih ljudi je ključno, a suzbijanje vlastitog pojma o sebi je način samoodržanja. Malo ljudi dosegne iduću, četvrtu razinu (um o samom sebi), u kojoj stječe vlastiti osjećaj što činiti, misliti i kako se ponašati. Pojedinaac postaje slobodan tvorac vlastitog života kojim može upravljati čak i ako je u suprotnosti s viđenjima značajnih ljudi. Do ovakvog napretka dolazi zbog razvoja pojma o sebi koji je psihološki odvojen od odnosa s drugim ljudima. Odnosi s ljudima predstavljaju samo dio života. Pojedinaac sada može razvijati svoje ideologije, identitet i autonomiju. Procjenjuje se da oko 80 % odraslih funkcionira između trećeg i četvrtog stadija razvoja. U petom stadiju odrasle osobe postižu potpuni psihološki prijelaz. No samo 1 % odraslih doseže ovaj stadij. Pojam o sebi više nije povezan za određene uloge ili identitete. Formira se istraživanjem vlastitog identiteta i konstantno se mijenja. Sada pojedinac uviđa složenost života i proširuje pojam o sebi (Kegan, 1994).

Psihološko sazrijevanje razmatra se u kontekstu sreće. Ono je povezano s eudamonijom za koju su potrebni složeni skupovi mentalnih osobina ili vrlina kako bi ljudi mogli razlikovati prave moralne vrijednosti. Prema razvojnim teorijama, stadij psihološkog sazrijevanja određuje način na koji pojedinac razvija osjećaj moralnosti (Kegan, 1982). Istraživanja o sreći najčešće su usmjerena na ispitivanje razine sreće u različitoj dobi (Laaksonen, 2018), a istraživanja o samom poimanju sreće gotovo i nema.

Znanstvenici naglašavaju da je potrebno bolje razumjeti kako razvojne promjene utječu na poimanje sreće (Oishi i sur., 2013).

Osim kvalitativnih promjena do kojih dolazi u razvoju pojedinca i životna iskustva mogu imati efekt na poimanje sreće. Poznato je da u različitim fazama života ljudi doživljavaju različita iskustva. Stariji ljudi češće nego mladi imaju zdravstvenih ili financijskih problema, a opet mogu biti zadovoljniji onime što su postigli tijekom života (Diener i sur., 2009b). Ako se u istraživanjima usmjerimo samo na jednu komponentu dobrobiti nećemo obuhvatiti složenost ovog koncepta. Stoga bi trebalo ispitati više komponenti dobrobiti i u obzir uzeti i životne domene i događaje, za koje se pokazalo da su povezani s načinom na koji ljudi poimaju sreću (Delle Fave i sur., 2011).

Istraživanja ne dobivaju konzistentne nalaze vezane uz poimanje sreće žena i muškaraca. Pretpostavlja se da je to posljedica nejednakosti vezanih uz spol u različitim društvima (Tesch-Römer i sur., 2008). Različite kulturne norme mogu omogućiti ili onemogućiti razvijanje pojedinca u nekom društvu (Delle Fave i sur., 2013). Moglo bi se pretpostaviti da se sreća žena mijenja s obzirom na promicanje spolne jednakosti. Međutim, još uvijek postoje velike spolne razlike u društvima. Paradoks spolne ravnopravnosti doveo je do otkrića koje je suprotno očekivanome (Chen i Zhang, 2024). Razlike u sreći adolescenata veće su u zemljama s većom ravnopravnošću spolova (Guo i sur., 2024). Postoje i spolne razlike, pa su adolescenti koji vjeruju u spolnu ravnopravnost sretniji, dok kod adolescentica nema razlika. Neka su istraživanja pokazala da žene češće poimaju sreću kao pozitivne emocije, međuljudske odnose i postignuća, a muškarci kao smisao i predanost onome što rade (D'raven i Pasha-Zaidi, 2016). Druga su istraživanja utvrdila da muškarci češće definiraju sreću kao pozitivne emocije i kognitivnu procjenu života u ranoj odrasloj dobi (Agbo i Ome, 2017). Obiteljski i međuljudski odnosi i harmonija češće čine žene sretnima, a životni standard više usređuje muškarce (Delle Fave i sur., 2016). U nekim istraživanjima nisu dobivene spolne razlike u orijentacijama ka sreći niti u eudamonističkoj dobrobiti (Ratti i Sharma, 2021).

Razlike u društvenim normama mogu utjecati na način na koji ljudi poimaju sreću (Bojanowska i Zalewska, 2016). Muškarci i žene u različitim društvima drugačije pripisuju značenje ponašanjima i aktivnostima. Stoga se poimanje sreće muškaraca i žena može razlikovati. Adolescentice u Poljskoj vrednuju odnose s ljudima više nego mladići. Usmjerenost na zajednicu karakteristična je za žene, a muškarci više teže vlastitom

razvijanju kroz postignuća i autonomiju (Bojanowska i Zalewska, 2016). Moguće je da ljudi poimaju sreću u skladu sa socijalnim ulogama koje su karakteristične za pojedini spol. Kao i kod dobi, većina istraživanja ispituje razlike u razinama sreće muškaraca i žena (Tesch-Römer i sur., 2008; Waterman, 1993).

1.3.10. Rana odrasla dob i poimanje sreće

Rana odrasla dob razdoblje je najvećih životnih promjena. Ovaj razvojni period karakterizira završetak obrazovanja, odvajanje od obitelji i samostalnost te preuzimanje različitih životnih uloga – radne, bračne i roditeljske. U ranoj odrasloj dobi dolazi do psihosocijalnog razvoja u različitim domenama: osobnom i emocionalnom razvoju, bračnom i obiteljskom životu, socijalnim odnosima i razvijanja karijere (Aktu i İlhan, 2017). Prema Levinsonovim životnim razdobljima razvoj se odvija kroz prijelazna i stabilna razdoblja koja su kvalitativno različita (Levinson, 1986). U prijelaznom razdoblju zaključuje se prethodno razdoblje koje pojedinca priprema za iduće. Prijelazno razdoblje u ranu odraslu dob traje otprilike od 18. do 22. godine. U stabilnim razdobljima izgrađuju se životne strukture kroz koje se usklađuju osobine pojedinca i zahtjevi okoline. Za njih su važne samo središnje sastavnice - odnosi s drugim značajnim ljudima, brak, obitelj i zanimanje. Tada se određuju i životni ciljevi, očekivanja, dolazi do osobnog razvoja i razvijanja socijalnih odnosa. Prijelaz u ranu odraslu dob vremenski je duži nego što je bio u 20.stoljeću, pa mladi kasnije odlaze iz roditeljskog doma, kasnije stupaju u brak, a žene kasnije rađaju.

Postoje različiti obrasci uloga u ranoj odrasloj dobi (Krahn i sur., 2017). Jedan obrazac opisuje pojedince koji u ranoj dobi završe obrazovanje i vrlo brzo stvaraju partnerske odnose, preuzimaju roditeljske uloge, žive samostalno i imaju stalan posao. Drugi su oni koji nakon završenog školovanja ulaze u svijet rada, no kasnije ostvaruju druge razvojne zadatke. Nekima obrazovanje oblikuje redoslijed i vrijeme prijelaza u ulogu odraslih. Oni kasnije preuzimaju partnerske, roditeljske i radne uloge, a roditelji ih još financijski pomažu. Ostali obrasci se odnose na veću naglašenost ili roditeljskih ili partnerskih uloga obrazovanih ljudi ili obrazovanih samaca. Može se zaključiti da je obrazovanje ključno za razlikovanje prijelaznih razdoblja mladih u suvremeno vrijeme. Osim obrazovanja, mladi doživljavaju različita iskustva s obzirom na životne promjene

te se može pretpostaviti da oni mladi koji studiraju doživljavaju drugačija iskustva od onih koji ne studiraju.

Važnost životnih domena istražuje se u kvantitativnim istraživanjima dobrobiti kroz domene životnog standarda, zdravlja, postignuća, odnosa s drugim ljudima i povezanosti sa zajednicom (Lau i sur., 2005). Pri ispitivanju kvalitete života neki ispituju domene koje se odnose na zadovoljstvo sobom, partnerom, obiteljskim životom, prijateljima, slobodnim vremenom, zajednicom, prihodima, socijalnim životom i zdravljem (Westaway i sur., 2007). Akademski uspjeh, financijska sigurnost i samopoštovanje povezani su sa srećom studenata (Flynn i MacLeod, 2015). Važnost domena razlikuje se u različitim državama (Lau i sur., 2005; Loewe i sur., 2014; McAdams i sur., 2012; Sirgy, 2012). Odrednice sreće više su povezane s bliskim odnosima s drugim ljudima, a životni standard sa zadovoljstvom životom (Haller i Hadler, 2006). Životne domene su važan aspekt istraživanja poimanja sreće u kvalitativnim istraživanjima. Poimanje sreće obuhvaća vrlo različite socijalne kontekste i psihološke aspekte (Delle Fave i sur., 2011, 2016). Stoga je važno ispitati poimanje sreće u kontekstu životnih domena.

1.4. Motivacija i ciljevi

Pod pojmom motivacija podrazumijeva se ono što ljude pokreće i usmjerava na određeno ponašanje (Ryan i Deci, 2017). Motivacijom se nastoje pojasniti razlozi za neko ponašanje. Odnosi se na želju za postizanjem ciljeva ili nekog ponašanja (Weiner, 2000). Ljudi biraju ponašanja za koja vjeruju da će ih dovesti do željenih ciljeva i pri tome ciljevima daju određenu vrijednost (Kasser i Ryan, 1996). Traženje i postizanje ciljeva zahtijeva motivaciju, predanost i energiju, kao i stalno preispitivanje. Postavljanje ciljeva, traženje načina kako ih ostvariti i ulaganje truda u njihovo postizanje povećava dobrobit ljudi (Emmons, 2003; Carver i Scheier, 2001).

Postoji nekoliko glavnih teorija koje pojašnjavaju motivaciju. Prema Teoriji nagona biološke potrebe dovode do motivacije pa se organizam uključuje u aktivnosti po slučaju. Nagon dovodi do ponašanja kako bi se postigao cilj. Kada je potreba zadovoljena, nagon se smanjuje ili privremeno nestaje. U sličnoj će situaciji smanjenje nagona biti potkrepljivač. No motivaciju ne izazivaju samo fiziološke potrebe. Ljudi su ponekad

motivirani uključiti se u svrhovite aktivnosti koje povećavaju napetost (Petri i Govern, 2012). Druga vrlo poznata teorija je Skinnerova teorija potkrepljenja prema kojoj potkrepljenje predstavlja posljedicu ponašanja i dovodi do sličnih reakcija u sličnim situacijama. Da bi potkrepljenje bilo učinkovito, potrebne su svjesne operacije, što su bihevioristi zanemarili.

Alternativu navedenim teorijama predstavlja Teorija postavljanja ciljeva. Prema ovoj teoriji cilj se definira kao ono što pojedinac nastoji namjerno učiniti. Polazi od postavke da je ljudsko djelovanje smisleno i vođeno svjesnim ciljevima (Locke i Latham, 1994). Važna je i veza između ciljeva i izvedbe ciljeva. Kada su ciljevi specifični i izazovni dovode do učinkovite izvedbe (Lunenburg, 2011).

Kasnije su se pojavile brojne teorije i pristupi koje pojašnjavaju motivaciju s obzirom na ciljeve. Temelje se na pretpostavci da pojedinci ustraju u određenim ponašanjima kada smatraju da će ona dovesti do željenog cilja (Deci i Ryan, 2000). Little (2008) predlaže pristup osobnih projekata koji se odnose na važne ciljeve. To mogu biti svakodnevni ciljevi, ali i oni usmjereni na druge ljude. Osjećaj učinkovitosti koji ljudi doživljavaju pri ostvarenju svojih projekata povećava dobrobit i kvalitetu života. Pristup osobnih težnji odnosi se na ponavljajuće i trajne ciljeve koje ljudi uobičajeno nastoje postići (Emmons, 1986). Oni odražavaju subjektivna iskustva i vrijednosti pojedinca. Ključni su za identitet pojedinca jer predstavljaju ono što pojedinac nastoji postići, a ne ono što zapravo radi (Emmons, 2005).

1.4.1. Ciljevi

Ciljevi se smatraju osnovom za razumijevanje ljudskog ponašanja. Odnose se na željene ishode kojima pojedinac stremlji (Emmons, 2005). Ciljevi se definiraju kao želje koje pojedinac nastoji postići (Little i Chambers, 2004). Takve želje imaju ključnu ulogu u ponašanju i dobrobiti. Pojedini ciljevi, kao i interakcije između ciljeva važni su za razumijevanje i predviđanje ponašanja (Chulef i sur., 2001). Različiti ciljevi usvajaju se tijekom procesa socijalizacije (Cantor i sur., 1991). Ciljevi kojima težimo postaju i dio ličnosti (Fleeson i sur., 1995). Mnogi ciljevi su beznačajni, ali neophodni za svakodnevno funkcioniranje, no ne daju životu smisao.

Ponašanje koje je usmjereno postizanju ciljeva, kao i proces koji dovodi do nekog cilja potiče osobni rast koji povećava dobrobit (Sheldon i sur., 2002), omogućuje stjecanje kompetencija (Sheldon i Elliot, 1999) i smisla (Zhang i sur., 2018). Razumijevanje ciljeva objašnjava se različitim teorijama, poput Teorije samoodređenja (Deci i Ryan, 2000), samoregulacije (Van Tongeren i sur., 2018) i samomotivacije (Ryan i Deci, 2017). Prema ovim teorijama postizanje ciljeva daje smisao životu i povećava dobrobit. U osnovi dobrobiti je potreba za postizanjem autonomije i kompetencije, kao i povezanost s ljudima (Deci i Ryan, 2008). Razumijevanje osobnih ciljeva važno je za razumijevanje sreće (Emmons, 2003). Kada se ljude pita što čini sretan život, oni navode svoje ciljeve i želje. Za većinu ljudi cilj je da budu sretni. Sreća je često rezultat dugotrajnih smislenih aktivnosti koje nisu primarno usmjerene sreći. Izbor i težnja prema osobno važnim ciljevima daje životu strukturu.

1.4.2. Intrinzični i ekstrinzični ciljevi

Postoje različiti pristupi ciljnim orijentacijama, kao što je na primjer pristupanje i izbjegavanje ciljeva (Carver i Scheier, 1998). Drugi su usmjereni na sadržaj i vrste ciljeva kojima ljudi teže (Kasser i Ryan, 1996). Teorija samoodređenja (Ryan i Deci, 2000a) objašnjava sadržaj ciljeva kojima ljudi teže. Intrinzični životni ciljevi odnose se na rast, pripadanje i doprinos zajednici, a ekstrinzični na bogatstvo, slavu i ugled (Kasser i Ryan, 1996). Intrinzični ciljevi su u skladu s psihološkim potrebama za autonomijom, kompetencijom, povezanosti i osobnim rastom (Ryan i Deci, 2000a). Ljudi koji pridaju veću važnost intrinzičnim ciljevima imaju veću samoaktualizaciju i dobrobit te optimalno funkcioniranje (Sheldon i Elliot, 1999). Ostvarenje intrinzičnih ciljeva ovisi isključivo o samom čovjeku, dok je ostvarenje ekstrinzičnih ciljeva vezano s vanjskom nagradom koja često ovisi o drugim ljudima. Ekstrinzični ciljevi su usmjereni na postizanje fizičkih nagrada ili socijalnog priznanja (Kasser i sur., 2014). Povezani su s ispunjavanjem društvenih normi, kao što su bogatstvo i ljepota (Kasser i sur., 2014). Njihovo ostvarivanje ovisi o okolnostima i mišljenju drugih ljudi te zato ne pridonose sreći. Studenti koji su orijentirani prema ugodnom životu doživljavaju visoke razine pozitivnih i negativnih emocija i teže ekstrinzičnim ciljevima, poput bogatstva, imidža i slave (Hakimi i Talepasand, 2020).

Teorija samoodređenja razlikuje intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju (Deci i Ryan, 1980). Kada su ljudi ekstrinzično motivirani, njihovo ponašanje određeno je vanjskom kontrolom. Intrinzični ciljevi više su povezani s autonomnim i samoodređenim ponašanjem (Deci i Ryan, 1985). Pojedinci usmjereni na materijalni uspjeh manje su sretni u usporedbi s onima koji su usmjereni na razvijanje odnosa s ljudima i zajednicom (Kasser i Ryan, 1993). Ključna razlika između intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva je mogućnost zadovoljavanja osnovnih psiholoških potreba. One predstavljaju ključni dio ljudske prirode. Središnji pojam Teorije samoodređenja je intrinzična motivacija koja se javlja ovisno o tome koliko su zadovoljene osnovne psihološke potrebe (Ryan i Deci, 2000a). Intrinzično motivirani pojedinci imaju unutarnju sklonost traženju izazova, istraživanju, učenju, rastu i razvijanju (Ryan i Deci, 2000a). Za ljudski razvoj bitno je zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba i intrinzična motivacija (Ryan i Deci, 2001). Istraživanja u okviru Teorije samoodređenja pokazuju da ostvarivanje intrinzičnih ciljeva izravno dovodi do zadovoljavanja osnovnih psiholoških potreba i povećava eudamonističku dobrobit (Kasser i Ryan, 1996). Stoga zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, povezanosti i kompetencijom posreduje odnos između postizanja intrinzičnih ciljeva i dobrobiti (Ryan i sur., 2008). Ljudi kojima su važniji ekstrinzični od intrinzičnih ciljeva imaju manju dobrobit. Intrinzični ciljevi povezani su s dobrobiti u kontekstu eudamonističkog pristupa (Ryan i sur., 1999).

Podteorija Teorije samoodređenja je Teorija kognitivne evaluacije (CET; Deci i Ryan, 1985). Prema njoj, intrinzičnu motivaciju izazvat će aktivnosti koje pojedinac percipira intrinzično motivirajućima (Ryan i Deci, 2000a), a povećat će ju osjećaji autonomije i kompetencije. Druga podteorija, Teorija organizmičke integracije (OIT; Deci i Ryan, 1985) razlikuje *intrinzičnu motivaciju* kao najautonomniji oblik regulacije, *amotivaciju* i različite oblike *ekstrinzične motivacije*. U eksternalnoj regulaciji ponašanje je rezultat vanjskih događaja, a u introjeciranoj rezultat odobravanja ili izbjegavanja srama. Kroz identificiranu regulaciju pojedinac usvaja vanjske vrijednosti kao svoje. Autonomni ciljevi vode većoj dobrobiti (Sheldon i sur., 2004).

Intrinzični ciljevi povezani su i s hedonističkom dobrobiti, a povećavaju i hedonističku i eudamonističku dobrobit (Sheldon i Kasser, 1998). Ciljevi koji zadovoljavaju psihološke potrebe povećavaju dobrobit više nego drugi ciljevi (Sheldon i

Elliot, 1999). S druge strane, veća dobrobit također povećava vjerojatnost ostvarivanja ciljeva.

Ljudima su važniji intrinzični nego ekstrinzični ciljevi i zato si postavljaju više intrinzičnih ciljeva (Kasser i Ryan, 1996; Ryan i sur., 1999; Schmuck i sur., 2000). Međutim, bitno je koliko su im važniji intrinzični od ekstrinzičnih ciljeva. Zbog toga se u istraživanjima životnih ciljeva određuje relativna intrinzičnost, odnosno razlika između važnosti intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva (Schmuck i sur., 2000).

Nije dovoljno znati koji su ciljevi važni nekoj osobi, nego i zašto ona bira određeni cilj (Ehrlich, 2012). Vjerojatnost biranja nekog cilja više ovisi o razlozima za taj izbor nego samoj vrsti cilja (Sheldon i Elliot, 1999). Prema Teoriji samoodređenja, ključno je znati jesu li ljudi autonomni i slobodni u svom ponašanju ili nešto čine jer to moraju zbog vanjske kontrole (Ryan i Deci, 2000a). Vrsta ciljeva, ali i razlozi za te ciljeve djeluju na dobrobit ljudi (Biswas-Diener i sur., 2009). Na primjer, trošenje novaca vezano je uz materijalizam i konzumerizam, koji smanjuju dobrobit (Dittmar i sur., 2014). No, trošenje novca na druge ljude povećava dobrobit (Dunn i sur., 2014). Wissing i suradnici (2021) pitale su ljude u srednjoj odrasloj dobi da navedu tri najvažnija buduća cilja i za svaki od njih pojasne zašto im je važan. Dobiveno je osam kategorija – odnosi (potkategorije obitelj i drugi), financije, pristupi životu (potkategorije osobna dobrobit i dobrobit drugih ljudi), zdravlje, posao/karijera, osobni razvoj, spiritualnost i slobodno vrijeme. Ovi su autori promatrali ciljeve i razloge za ciljeve u odnosu na ljude dobrog i lošeg mentalnog zdravlja. Ljudi dobrog mentalnog zdravlja navodili su ciljeve i razloge za ciljeve koji su eudamonistički i uključuju odnose s drugim ljudima. Za razliku od njih, ciljevi i motivacija za ciljeve ljudi lošeg mentalnog zdravlja biti su intrapersonalni i usmjereni na izbjegavanje.

Ciljevi i motivacija su, prema Teoriji samoodređenja, različiti konstrukti koji samostalno dovode do psiholoških i ponašajnih ishoda. Tako ljudi koji biraju više intrinzičnih ciljeva imaju više adaptivnih psiholoških ishoda, neovisno o samoodređujućoj motivaciji. Ljudi koji si postavljaju intrinzične ciljeve skloniji su autonomnim razlozima za ciljeve (Sheldon i sur., 2004). Intrinzični ciljevi pridonose dobrobiti samostalno, a autonomni razlozi posreduju u odnosu između ciljeva i dobrobiti. Biranje ciljeva iz autonomnih razloga dovodi do veće samoaktualizacije, a biranje ciljeva zbog vanjske kontrole je smanjuje (Carver i Baird, 1998). Ciljevi i razlozi za ciljeve

međusobno su povezani, ali samostalno vode većoj dobrobiti (Sheldon i sur., 2004). Neki autori smatraju da ekstrinzični ciljevi vode manjoj dobrobiti zbog toga što motivacija za te ciljeve ima vanjsku kontrolu (Srivastava i sur., 2001). No, motivi za ciljeve samo su dio objašnjenja, jer treba uzeti u obzir i sadržaj ciljeva. Ljudi koji si postavljaju ekstrinzične ciljeve ne ostvaruju kvalitetne odnose s ljudima koji pridonose sreći (Ryan i Deci, 2001) nego su usmjereni na postignuća i vanjske nagrade i pohvale. Oni se često uspoređuju s drugim ljudima, što dugoročno može dovesti do manje dobrobiti (Ryan i sur., 1996).

Teorijski okvir za objašnjenje motivacije za izbor ciljeva predlaže četiri dimenzije koje su usmjerene na približavanje ili izbjegavanje na pojedinca ili njegovu okolinu: postizanje ugone, altruistički razlozi, iz nužde i za održavanje samopoštovanja (Ehrlich, 2012). Osnovna želja ljudi da postignu ugonu očituje se u njihovim ciljevima, jer takve aktivnosti same po sebi dovode do ugone (Deci i Ryan, 2000). Izbjegavanje neugode također može biti razlog za izbor ciljeva. Na primjer, želja da zadržimo samopoštovanje i pozitivnu sliku o sebi predstavlja snažnu motivaciju (Deci i Ryan, 1995). Nadalje, ljudi su motivirani izbjegavati okolnosti zbog kojih bi mogli izgubiti materijalna sredstva, ali su motivirani i pomagati drugim ljudima.

1.5. Poimanje sreće i ciljevi

Ljudi često navode svoje ciljeve i planove kada govore o onome što ih čini sretnima. Sreća ljudi određena je važnim ciljevima, potrebama i željama (Emmons, 2003). Ciljevi predstavljaju unutarnje reprezentacije poželjnih ishoda koje život čine smislenim, vrijednim i svrhovitim (Emmons, 2003). Prema Teoriji samoodređenja, intrinzični su ciljevi dio eudamonije.

Ciljevi sadrže i vrijednosti koje pojedinci usvajaju tijekom života i važni su u životu ljudi (Schwartz, 1992). Može se pretpostaviti da su vrijednosti povezane s doživljavanjem i definiranjem sreće. Postizanje ciljeva povezano je s doživljavanjem pozitivnih emocija i zadovoljstvom životom (Emmons, 1986). Motivi ljudi također određuju odnos između ciljeva i dobrobiti. Ako ljudi ostvaruju ciljeve zbog intrinzičnih razloga imat će veću dobrobit, dok postizanje ciljeva zbog ekstrinzičnih razloga neće voditi većoj dobrobiti (Oishi i Diener, 2001). Ljudi u različitim kulturama biraju različite

ciljeve. U individualističkim kulturama ljudi biraju one ciljeve koji se odnose na osobne želje i potrebe, u kolektivističkim one koje su zajednički članovima društva. Stoga je potrebno proširiti pojam sreće definiranog kao individualnog i subjektivnog aspekta. Budući da sreća obuhvaća i kognitivni i emocionalni aspekt, a povezana je s ostvarivanjem ciljeva, treba bolje istražiti njihov međusobni odnos (Hitokoto i Uchida, 2015). Teorije koje objašnjavaju dobrobit ljudi iz zapadnih društava naglašavaju osobna postignuća i autonomiju kao važne čimbenike sreće (Diener i sur., 1985a). Ovaj pristup više odgovara ljudima iz individualističkih kultura. Stoga neki autori predlažu kulturno primjereniji model dobrobiti i zalažu se za pojam sreće koji je usmjeren na odnose (Uchida i Kitayama, 2009). Pojam međuvisnosti sreće sastoji se od međusobno povezanih dimenzija: sreće koja se temelji na kvaliteti socijalnih odnosa s ljudima, na sposobnosti ispunjavanja očekivanja u društveno-kulturnom kontekstu i razini u kojoj su postignuća pojedinca slična postignućima drugih ljudi (Datu i sur., 2017).

Sheldonov model eudamonističke aktivnosti (2018) naglašava da ljudi imaju veliki izbor ciljeva o tome što činiti, misliti i vjerovati. Najveća prednost biranja pravih eudamonističkih ciljeva je što dovode do iskustava koja vode zadovoljstvu i sreći. Sheldon ističe da dobrobiti ne treba težiti direktno. Ljudi bi stoga trebali težiti onim aktivnostima u kojima su najbolji, kao i smislenim aktivnostima i odnosima s ljudima, odnosno eudamonističkim aktivnostima. Tada će osjećati zadovoljstvo i znati da su uspješni. Sreća će tada doći kao sporedni rezultat ovih aktivnosti (Martin, 2008) i samo je sporedna nagrada za dobar život (Sheldon, 2013).

Ljudi ne žele doživljavati samo hedonistička iskustva, nego žele da su takva iskustva povezana sa specifičnim ishodima koji odražavaju njihove ciljeve i vrijednosti (Diener i sur., 2006). Ljudi teže sreći i vjeruju da će ih postizanje određenih ciljeva dovesti do sreće. Usmjerenost na ciljeve dugotrajno zaokuplja pažnju ljudi jer misle da su vrijedni truda. Prema orijentaciji na angažirani život pojedinac bira ciljeve koji usmjeravanju njegove aktivnosti i promiču dobrobit (Peterson i sur., 2005). Za ovu orijentaciju važna je zanesenost, odnosno psihološko stanje koje se javlja kada se ljudi uključuju u jako zanimljive aktivnosti (Csikszentmihalyi, 2008). Neki izjednačavaju stanje zanesenosti s eudamonijom. Waterman (1993) ju naziva osobnom izražajnošću. Međutim, zanesenost predstavlja kombinaciju hedonije i eudamonije. Ljudi različitih orijentacija prema sreći biraju različite ciljeve. Ekstrinzični ciljevi povezani su s

orijentacijom na ugodan život, a intrinzični s orijentacijom na smislen život (Brdar i Anić, 2010; Brdar i sur., 2009). Ljudi koji su orijentirani na ugodan život češće biraju intrinzične ciljeve, dok si oni orijentirani na smislen život postavljaju intrinzične ciljeve. U ostvarivanju takvih ciljeva imat će mogućnost upotrijebiti svoje vještine i vrline u izazovnim i smislenim aktivnostima. Smislen život može dovesti do stanja zanesenosti, no ne dovode sve aktivnosti u kojima se doživljava zanesenost do smisla (Peterson i sur., 2005). Ljudi orijentirani na angažiran i smislen život bit će zadovoljniji životom, što ne vrijedi za ugodan život. Ako osoba živi ispunjenim životom, ugodan život dat će dodatnu vrijednost angažiranosti i smislu. Ispunjen život čini nešto više od zbroya ugodnog, angažiranog i smislenog života. Ovi nalazi potvrđeni su u različitim istraživanjima i kulturama, uz neke razlike. Sve tri orijentacije pokazale su se povezane sa zadovoljstvom životom, no Amerikanci su pokazivali veću orijentaciju prema smislu nego Švicarci (Peterson i sur., 2007). Kada su se usporedile orijentacije sreći Amerikanaca i Australaca, Amerikanci su pokazivali veću orijentaciju prema smislu nego Australci (Vella-Brodrick i sur., 2009). Ispitivanjem orijentacija sreći u 27 zemalja Park i suradnici (2009) došli su do tri nešto drugačije orijentacije sreći: ljudi više orijentirani na traženje ugone i angažiranosti, oni više orijentirani na traženje angažiranosti i smisla i oni manje orijentirani na sva tri načina traženja sreće.

Postoje psihološke nepodudarnosti koje su u suprotnosti s opće prihvaćenih uvjerenjima o tome kako postići sreću u životu. Jedna od njih je da sreći ne treba težiti direktno, nego kroz druge ciljeve, aktivnosti i odnose (Martin, 2008). Ugon koja najviše obogaćuje ljude proizlazi iz aktivnosti i odnosa koji su nam važni, a ne zbog same ugone koja nastaje. To pokazuje složenost postizanja ispunjenog života, koji je sretan, a istovremeno smislen i moralan.

Jedan od glavnih zadataka u istraživanjima pozitivne psihologije je razumijevanje značenja pojma ispunjen život, kao i istraživanje mogućnosti za poboljšanje života ljudi (Seligman i Csikszentmihalyi, 2000). Ispunjen život koristi se kao sinonim za pojam dobrobiti (Seligman, 2012) ili kao širi pojam koji uključuje pozitivne ishode koji čine dobar život (Peterson i Seligman, 2004). Potrebno je saznati kako ljudi sami definiraju ispunjen život i što ga čini kako bi se došlo do odgovora u kojoj mjeri pojedinci dijele predloženi znanstveni pojam. Stoga je potrebno u obzir uzeti i laičku perspektivu koja je ključna za razumijevanje i nadopunjavanje teorijskih postavki (Delle Fave i sur., 2011;

Park i Peterson, 2007). Baumann i Ruch (2022) su na temelju ispitivanja laičkog poimanja postavili teorijski okvir za pojašnjavanje ispunjenog života. Određuju ga kao "kognitivno-afektivno iskustvo koje se odnosi na osjećaj cjelovitosti, prikladnosti i vrijednosti prema sebi, vlastitom životu i vlastitom utjecaju" (Baumann i Ruch, 2021, str. 6; prema Baumann i Ruch, 2022). Kognitivna komponenta uključuje kriterije za ispunjen život – potpunost, podudarnost, vrijednost, ali i izvore ispunjenosti – pojedinac, život, utjecaj(nasljeđe). Kada se u obzir uzme cijeli životni vijek, ispunjen život opisuje se kao pozitivna procjena pojedinca kakav je postao, kako je živio život i kakav je utjecaj ostavio. Kada se promatra pojedinac kao izvor, kriteriji se odnose na ispunjenost proizašlu iz ostvarenja potencijala osobe, vlastitu vjerodostojnost i korištenje vlastitih sposobnosti koje daju smisao životu. Kada je izvor ispunjenosti život općenito, ispunjenost proizlazi iz punoće življenja i vođenja života koji je vrijedan truda. Pozitivan utjecaj i doprinos životima drugih ljudi, kao i osjećaj da je život pojedinca važan drugim ljudima povezan je s izvorom ispunjenosti koji proizlazi iz utjecaja i nasljeđa. Afektivno iskustvo čine pozitivne emocije niskog intenziteta, koje se očituju kroz unutarnji mir, sklad, zahvalnost i unutarnje zadovoljstvo. Ispunjen život obilježava odsutnost osjećaja praznine, žaljenja i razočarenja. Navedeni teorijski okvir odnosi se na različite vremenske okvire života ljudi te razlikuje ispunjenost kroz aktivnosti, u životnoj ulozi ili domeni, cijeli život u trenutnom periodu života, ali i ispunjen život koji obuhvaća proživljeni život retrospektivno. Predloženi teorijski okvir Baumann i Rucha (2022) obuhvaća komponente koje su ljudi naveli u istraživanju Carol Ryff (1989b) o pojmu osobne ispunjenosti.

Pojam ispunjen život pojavljuje se u kontekstu istraživanja sreće i dobrobiti. Kada laici definiraju sreću ili dobrobit navode pojam ispunjenosti kao zaseban pojam. U istraživanju laičkog poimanja sreće provedenog pomoću pitanja otvorenog tipa pojam ispunjenosti života pojavljuje se kao zaseban pojam u psihološkim definicijama, uz druge konstrukte poput emocija, harmonije i zadovoljstva životom (Delle Fave i sur., 2011). Ispitivanje laičkog poimanja dobrobiti pomoću postupka dovršavanja rečenica pokazalo je da sudionici navode pojam ispunjenosti pri globalnim procjenama života (Westerhof i sur., 2001). Otprilike polovina odgovora u navedenim istraživanjima odnosi se na životne domene (npr. međuljudski odnosi, zdravlje). Carol Ryff (1989b) ispitala je pojam osobne ispunjenosti koje su ljudi opisali najviše kao osjećaj postignuća i uživanja u

životu. Također su naveli i osobni doprinos, dobar obiteljski život i biti brižna osoba. Pojam ispunjenog života poseban je i mjerljiv konstrukt. Ljudi ga definiraju kao punoću života, postizanje osobno značajnih ciljeva, osobni razvoj, doprinos drugima i ostvarenje nasljeđa (Baumann i Ruch, 2022). Proučavanje ispunjenog života trebalo bi obuhvatiti duži protekli period života, jer kako ljudi stare imaju mogućnost doživljavanja ispunjenosti iz različitih izvora. Shvaćanje što čini ispunjen život slično je kod mlađih i starijih odraslih osoba te muškaraca i žena (Baumann i Ruch, 2022).

Pokazalo se da motivi za biranje određenog cilja posreduju između ciljeva i dobrobiti (Srivastava i sur., 2001). Intrinzični ciljevi povezani su s autonomnim razlozima za izbor ciljeva (Sheldon i sur., 2004). Stoga se pretpostavlja da autonomni razlozi posreduju odnos ciljeva i dobrobiti. Prema tome, autori smatraju da se ciljevi trebaju promatrati s obzirom na motive koji se nalaze u podlozi tih ciljeva (Sheldon i sur., 2004). Srivastava i suradnici (2001) ispitivali su važnost novca u odnosu na druge ciljeve te pronašli da što su ljudi davali veću važnost novcu njihova dobrobit je bila manja. Kada su ispitali različite motive za stjecanje bogatstva, važnost koju su davali novcu se smanjila ako su se razlozi odnosili na ulaganje u socijalne odnose ili na potrebu za povezanosti. Poznato je da ljudi koji biraju ekstrinzične ciljeve imaju manju dobrobit (Kasser i Ryan, 1996). Ekstrinzični ciljevi dovode do manje dobrobiti kada ih ljudi biraju zbog vanjske kontrole, nesigurnosti ili pritiska okoline. Kada biraju ekstrinzične ciljeve ljudi su skloniji površnijim odnosima s ljudima i češće se uspoređuju s drugima. U siromašnijim zemljama odnos ekstrinzičnih ciljeva i dobrobiti nije jednak onome u razvijenijim zemljama. Mogući razlog tome je nesigurnost koju ljudi imaju i stoga im je važan novac i bogatstvo (Kasser i Sheldon, 2000). U tranzicijskim zemljama ekstrinzični ciljevi mogu predstavljati sredstvo pomoću kojeg će ostvariti druge važne intrinzične ciljeve (Brdar i sur., 2009). Izbor intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva i biranje razloga za ciljeve stoga imaju značajan nezavisan doprinos dobrobiti (Sheldon i sur., 2004).

Informacija o važnosti koju ljudi pridaju pojedinim životnim domenama omogućava bolje razumijevanje njihovog poimanja sreće. Studenti su usmjereniji na učenje i studij, a oni koji ne studiraju na ostvarivanje razvojnih životnih zadataka. Informacije o poimanju sreće u životnim domenama mogu omogućiti spoznaju o tome kroz koje aspekte ljudi najčešće definiraju sreću.

U istraživanjima sreće prevladavaju kvantitativna istraživanja koja polaze od pretpostavke da svi ljudi jednako razumiju i definiraju ovaj pojam, a puno je manje kvalitativnih istraživanja sreće. No, kvantitativna istraživanja ne uzimaju u obzir činjenicu da se poimanje sreće temelji na subjektivnim iskustvima. U takvim istraživanjima jednaka se važnost daje komponentama koje se ispituju. Međutim, ljudi poimaju sreću u životnim domenama kojima daju različitu važnost. Zbog toga je važno ljude pitati što je za njih sreća i onda dobivene nalaze kombinirati s kvantitativnim metodama (Delle Fave i sur., 2011). Teorije i istraživanja pokazuju da su hedonistički i eudamonistički pristupi ključni u laičkom poimanju sreće. No, malo je istraživanja laičkog poimanja sreće. U ovim se istraživanjima postavljanju različita pitanja što otežava usporedbu dobivenih rezultata i ne pojašnjava se pojam sreće. Također, neki istražuju samo hedonistički ili eudamonistički pristup, pa nema cjelovitih nalaza o poimanju sreće s obzirom na ove pristupe. Dodatni je problem što je malo je istraživanja o sreći djece i mladih osoba pa se ne zna kako sreću poimaju ljudi u različitim fazama razvoja. Također se vrlo malo zna o tome kako sreću poimaju žene i muškarci.

Stoga je svrha ovog istraživanja ispitati kako ljudi u ranoj odrasloj dobi poimaju sreću. Kombiniranim kvalitativnim i kvantitativnim pristupom ispitat će dobrobit s obzirom na pristupe poimanja sreće. Također će se istražiti odnos između poimanja sreće i ciljeva i razloga zbog kojih su ciljevi izabrani, kao i moguće razlike s obzirom na spol, dob i status (studenti i ne-studenti).

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj ovoga rada je ispitati poimanje sreće i ciljeve u ranoj odrasloj dobi. Ispitat će se odnos između poimanja sreće, vrste ciljeva i dobrobiti. Također će se provjeriti postoje li razlike u poimanju sreće, ciljevima i dobrobiti s obzirom na spol, dob i status sudionika.

Problemi istraživanja

1. *Ispitati poimanje sreće i ciljeve u ranoj odrasloj dobi.*
 - 1.1. Ispitati poimanje sreće mladih odraslih.
 - 1.2. Istražiti učestalost ciljeva u odnosu na domene i psihološke aspekte.
2. *Ispitati odnos između poimanja sreće, vrste ciljeva i dobrobiti.*
 - 2.1. Istražiti je li moguće sudionike grupirati s obzirom na pristupe poimanja sreće, vrste ciljeva i razloge za ciljeve.
 - 2.2. Ispitati razlikuju li se grupe sudionika različitih skupina u dobrobiti.
3. *Provjeriti postoje li razlike u dobrobiti s obzirom na poimanje sreće i vrstu ciljeva.*
 - 3.1. Ispitati razlike u dobrobiti s obzirom na hedonistički i eudamonistički pristup poimanja sreće.
 - 3.2. Ispitati razlike u dobrobiti s obzirom na intrinzične i ekstrinzične ciljeve.
4. *Provjeriti postoje li razlike u poimanju sreće, ciljevima i dobrobiti s obzirom na dob, spol i status.*
 - 4.1. Ispitati koliko hedonistički i eudamonistički pristup sreći doprinose objašnjenju dobrobiti.
 - 4.2. Ispitati koliko intrinzični i ekstrinzični ciljevi doprinose objašnjenju dobrobiti.

Hipoteze istraživanja

1. Poimanje sreće i ciljevi u ranoj odrasloj dobi

- 1.1. Definicije sreće grupirat će se prema životnim domenama i psihološkim aspektima.
- 1.2. Sudionici će navesti više ciljeva koji se odnose na životne domene.

2. Odnos između poimanja sreće, vrste ciljeva i dobrobiti

- 2.1. Poimanje sreće kao eudamonije vezano je s biranjem intrinzičnih ciljeva i razloga za ciljeve.
- 2.2. Sudionici koji sreću poimaju kao eudamoniju, biraju intrinzične ciljeve i razloge za ciljeve imat će najviše razine dobrobiti.

3. Dobrobit s obzirom na poimanje sreće i vrstu ciljeva

- 3.1. Eudamonističko poimanje sreće bit će povezano s većom dobrobiti, a hedonističko uz manju dobrobit.
- 3.2. Biranje intrinzičnih ciljeva bit će povezano s većom dobrobiti, a sklonost ekstrinzičnim ciljevima uz manju dobrobit.

4. Poimanje sreće, ciljevi i dobrobit

- 4.1. Eudamonističko poimanje sreće značajno će doprinijeti objašnjenju dobrobiti. Žene, stariji sudionici i studenti imat će više razine dobrobiti.
- 4.2. Intrinzični ciljevi značajno će pridonijeti objašnjenju dobrobiti. Žene, stariji sudionici i studenti imat će više razine dobrobiti.

3. METODA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 364 sudionika. Budući da je istraživanje usmjereno na ranu odraslu dob, a i zbog prirode provođenja kvalitativnih istraživanja na velikim uzorcima, istraživanje je provedeno na dobnoj skupini od 18 do 30 godina. Prosječna dob sudionika iznosi $M=24$ godine ($SD=3.75$). Svaka dobna skupina (13 kategorija dobi) obuhvatila je po 28 sudionika. Uzorak je uravnotežen prema dobi, spolu, statusu (studenti i ne-studenti) i vrsti studija (društvene, humanističke znanosti i umjetničko područje te prirodne, tehničke znanosti, biomedicina i zdravstvo). Kategorija status se odnosi na razlikovanje sudionika koji trenutno studiraju i onih koji ne studiraju. Sudionici imaju završenu najmanje srednju školu.

U svakoj kategoriji je jednak broj muških i ženskih sudionika (po 182), studenata i ne-studenta (po 14 studenata i 14 ne-studenata u svakoj dobnoj kategoriji). Studenti su izjednačeni prema području studija kojeg pohađaju (po 7 sudionika iz svake kategorije u svakoj dobnoj kategoriji).

Sudionici žive u različitim regijama Republike Hrvatske: centralna, istočna, sjeverno primorje i južna Hrvatska. Dolaze iz većih gradskih područja: Zagreb, Rijeka, Osijek, Split, Zadar, Pula, Slavonski Brod, Varaždin, Šibenik. Studenti su birani na temelju kontakata koji su prikupljeni od studenata koji su poznati istraživaču. Sudionici pohađaju sljedeća sveučilišta: Sveučilište u Zagrebu (Ekonomski fakultet, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Fakultet političkih znanosti, Kineziološki fakultet, Pravni fakultet, Učiteljski fakultet, Filozofski fakultet, Akademija dramske umjetnosti, Medicinski fakultet, Stomatološki fakultet, Šumarski fakultet, Fakultet elektrotehnike i računarstva, Fakultet prometnih znanosti, Rudarsko-geološko-naftni fakultet, Fakultet organizacije i informatike u Varaždinu), Sveučilište u Rijeci (Filozofski fakultet, Medicinski fakultet, Pomorski fakultet, Učiteljski fakultet, Ekonomski fakultet), Sveučilište u Splitu (Filozofski fakultet, Fakultet elektrotehnike, strojarstva i brodogradnje, Pomorski fakultet, Ekonomski fakultet), Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku (Filozofski fakultet, Ekonomski fakultet, Fakultet elektrotehnike, računarstva i informacijskih tehnologija, Medicinski fakultet, Fakultet agrobiotehničkih

znanosti, Pravni fakultet, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, Odjel za biologiju, Akademija za umjetnost i kulturu), Sveučilište u Zadru (Odjel za ekonomiju, Odjel za geografiju, Odjel za povijest) i Sveučilište Jurja Dobrile u Puli (Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti, Filozofski fakultet, Fakultet ekonomije i turizma).

Tablica 1. *Demografska obilježja sudionika istraživanja (N=364)*

Obilježje	Kategorije	N	%
Spol	Ženski	182	50
	Muški	182	50
Status	Student	182	50
	Ne-student	182	50
Vrsta studija	Društveni, humanistički, umjetničko područje	91	25
	Prirodni, tehnički biomedicina, zdravstvo	91	25
Posao	Zaposlen	215	59.1
	Nezaposlen	149	40.9
Životni standard	Bolji od prosjeka	63	17.3
	Prosječan	290	79.7
	Lošiji od prosjeka	11	3
Razina obrazovanja	Srednja škola	255	70.1
	Fakultet	109	29.9
Bračni status	Samac	261	71.7
	U braku	22	6
	Izvanbračna zajednica	59	16.2
	Razdvojeni/rastavljeni	1	0.3
Broj djece	Bez djece	347	95.4
	Jedno	14	3.8
	Dvoje	3	0.8
Suživot	Samostalno	44	12.1
	S partnerom	60	16.5
	S partnerom i djecom	9	2.5
	S djecom	1	0.3
	S roditeljima	112	30.8
	S braćom/sestrama	2	0.5
	S roditeljima i braćom/sestrama	84	23.1
	S prijateljima	26	7.1
	S roditeljima i djecom	3	0.8
	Drugo	7	1.9
	Proširena obitelj	15	4.1
Regija	Centralna	145	39.8
	Istočna	134	36.8
	Sjeverno primorje	49	13.5
	Južna Hrvatska	36	9.9

Demografska obilježja sudionika prikazana su u tablici 1. Polovinu uzorka čine studenti, od kojih polovina pohađa društvene i humanističke studije, a polovina prirodne i tehničke studije. Dvije trećine sudionika je zaposleno. Većina sudionika procjenjuje da ima prosječan životni standard. Preko 70% sudionika nije u vezi niti u braku. Oko 60% sudionika istraživanja živi s roditeljima. Većina sudionika nema djecu (preko 95%). 30% sudionika ima završen fakultet, no potrebno je naglasiti da polovinu ukupnog uzorka čine studenti.

Status i obrazovanje

Sudionici su bili izjednačeni prema spolu, dobi i statusu. Budući da se može implicitno zaključiti da su studenti obrazovaniji od ne-studenata, provjeren je odnos između statusa i obrazovanja. Obrazovanje sudionika mjereno je pomoću nominalne varijable (sekundarno i tercijarno obrazovanje) i godinama formalnog obrazovanja.

Nešto više ne-studenata završilo je tercijarno obrazovanje (hi-kvadrat=3.79, $p=0.052$). Broj sudionika po kategorijama prikazan je u tablici 2. No, studenti imaju više godina obrazovanja (15.91) nego ne-studenti (13.71; $t = 8.23$, $p < 01$).

Tablica 2. Broj studenata i ne-studenata sa završenim sekundarnim i tercijarnim obrazovanjem

Obrazovanje	Status				N
	Ne-studenti		Studenti		
	N	%	N	%	
Sekundarno	119	47	136	53	255
Tercijarno	63	58	46	42	109
Ukupno	182	50	182	50	364

Zaposlenost i životni standard

Više od polovine onih koji su sudjelovali u istraživanju je zaposleno. S obzirom da i studenti mogu raditi, ispitane su razlike u zaposlenosti obje skupine. Više je zaposlenih ne-studenata (hi-kvadrat = 27.28, $p < 0.001$). Broj zaposlenih i nezaposlenih studenata i ne-studenata prikazan je u tablici 3.

Životni standard studenata i ne-studenata se ne razlikuju (hi-kvadrat = 0.54, $p > 0.05$).

Tablica 3. Broj zaposlenih i nezaposlenih studenata i ne-studenata

Status		Zaposlenost		Ukupno
		Zaposleni	Nezaposleni	
Ne-studenti	N	132	50	182
	%	62	346	50
Studenti	N	83	99	182
	%	39	67	50
Ukupno	N	215	149	364

Bračni status, broj djece i suživot

Postoje razlike studenata i ne-studenata u bračnom statusu (tablica 4). Više je samaca studenata, a u braku je više ne-studenata (hi-kvadrat = 12.02, $p=0.007$). Većina ih nema djecu, pa ne postoje razlike ni s obzirom na status ($t = 1.60$, $p > 0.05$).

Tablica 4. Bračni status studenata i ne-studenata

Bračni status	Status				N
	Ne-studenti		Studenti		
	N	%	N	%	
Samci	120	46	141	54	261
U braku	18	82	4	18	22
Izvanbračna zajednica	32	54	27	46	59
Rastavljeni	1	100	0	0	1
Ukupno	171	50	172	50	364

U tablici 5 prikazani su podaci o suživotu studenata i ne-studenata. Studenti više žive sami i s prijateljima, a ne-studenti s partnerom i roditeljima (hi-kvadrat = 31.18, $p = 0.001$).

Tablica 5. *Suživot studenata i ne-studenata*

Suživot	Ne-studenti		Studenti		N
	N	%	N	%	
Samostalno	14	32	30	68	44
S partnerom	36	60	24	40.0	60
S partnerom i djecom	6	67	3	33	9
S djecom	1	100	0	0	1
S roditeljima	66	59	46	41	112
S braćom/ sestrama	1	50	1	50	2
S roditeljima i braćom/sestrama	37	44	47	56	84
S prijateljima	4	15	22	85	26
S roditeljima i djecom	3	100	0	0	3
Drugo	4	57	3	43	7
Proširena obitelj	9	60	6	40	15

Na temelju ovih podataka može se zaključiti da studenti i ne-studenti predstavljaju dvije različite grupe. Stoga se ove grupe mogu promatrati kao grupe koje imaju različita životna iskustva.

Tablica 6. *Obilježja heterogene i homogene skupine*

Ne-studenti	Studenti
Heterogeniji su po svojim iskustvima	Homogeniji su po svojim obilježjima
- Više ih ima završeno tercijarno obrazovanje	- Više ih ima završeno sekundarno obrazovanje
- U većem su broju zaposleni	- Imaju više godina obrazovanja
- Više ih je u braku	- Pretežno su nezaposleni
- Žive s partnerom i roditeljima	- Većinom nisu u braku niti vezi

3.2. Instrumenti

Istraživanje je provedeno u sklopu šireg ispitivanja koje je dio međunarodnog projekta (Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation EHHI). Podaci su prikupljeni kvalitativnim i kvantitativnim metodama. Primijenio se EHHI upitnik, koji sadrži pitanje o tome što je sreća i pitanja o najvažnijim ciljevima.

Deskriptivni podaci za sve skale i upitnike prikazani su poglavlju Rezultati u tablici 8.

Laičko poimanje sreće - Ispitanici su odgovarali na pitanje "Što je za Vas sreća?

Razmislite i napišite svoju definiciju."

Životni ciljevi - Sudionici su naveli tri najvažnija cilja u životu ("Molimo Vas da navedete tri za Vas najvažnija buduća cilja u Vašem životu") i za svaki cilj su naveli zašto im je važan.

Skala zadovoljstva životom (*Satisfaction with life Scale*; Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985a) se sastoji od pet čestica kojima se mjeri zadovoljstvo životom kao kognitivna procjena. Sudionici procjenjuju u kojoj mjeri se slažu ili ne slažu s pojedinim česticama na skali Likertovog tipa od sedam stupnjeva, od 1 – uopće se ne slažem, do 7 – potpuno se slažem (primjer čestice „Zadovoljan/na sam svojim životom.“). Veći rezultat upućuje na višu razinu zadovoljstva životom. Cronbach alfa na sličnom hrvatskom uzorku iznosi 0.86 (Zrilić, 2018). U ovom istraživanju Cronbach alfa koeficijent iznosi .85.

Upitnik pozitivnih i negativnih emocija (*PANAS; Positive and Negative Affective Schedule*; Watson, Clark i Tellegen, 1988) mjeri učestalost doživljavanja pozitivnih i negativnih emocionalnih stanja. Sastoji se od po 10 čestica za pozitivne (primjer: zainteresirano, uzbuđeno) i negativne emocije (primjer: nesretno, uznemireno). Sudionici procjenjuju na skali od pet stupnjeva (1 – vrlo malo ili nimalo, do 5 – izrazito) koliko često osjećaju pojedina afektivna stanja. Najkorištenija je skala za mjerenje emocionalnih stanja s dobrim psihometrijskim karakteristikama (Schimmack, 2007). Autori upitnika (Watson i sur., 1988) su dobili visoku pouzdanost za skalu pozitivnih emocija Cronbach alfa od .86 do .90, a za skalu negativnih emocija Cronbach alfa od .84 do .87, pri čemu ne postoji međusobna povezanost. Kasnija

istraživanja su potvrdila dvofaktorsku strukturu uz visoke koeficijente pouzdanosti Cronbach alfa od .86 za pozitivne emocije i .84 za negativne emocije (Seaton i Beaumont, 2015). Dvofaktorska struktura je potvrđena i na hrvatskom uzorku (Brdar i Anić, 2010) uz koeficijente pouzdanosti od .85 za pozitivne emocije i .88 za negativne emocije. U ovom istraživanju također je potvrđena dvofaktorska struktura. Prvi faktor se odnosi na pozitivne emocije i objašnjava 10.93% varijance, a drugi faktor na negativne emocije i objašnjava 26.48% varijance. Čestica „budno“ jedina ima faktorsko zasićenje nešto manje od manje od 0.30. Kad se ta čestica isključi pouzdanost cijele skale se bitno ne mijenja. Stoga je uključena u analize. Slični Cronbach alfa koeficijenti dobiveni su i na ovom uzorku i iznose .81 za pozitivne emocije, a .88 za negativne emocije.

Kontinuum mentalnog zdravlja – kratka verzija (*Mental Health Continuum Short Form – MHC-SF*; Keyes, 2005) sastoji se od ukupno 14 čestica koje ispituju emocionalnu (3 čestice), socijalnu (5 čestica) i psihološku dobrobit (6 čestica). Odgovori se daju na skali od 0 do 5 (0 – nikad, 5 – svaki dan) pri čemu se mjeri učestalost doživljavanja pokazatelja mentalnog zdravlja. Pouzdanost subskala je visoka, iznad .80 (Keyes, 2005). Brojna druga istraživanja potvrđuju dobru pouzdanost subskala na uzorcima odraslih osoba i studenata (Lamers i sur., 2011; Robitschek i Keyes, 2009). Pouzdanost upitnika na studentima slične dobi u Hrvatskoj je visoka, Cronbach alfa = 0.92, a za pojedine subskele vrijednosti Cronbach alfe su iznad 0.80 (Vuletić i sur., 2018).

Na dobivenim podacima provjerena je faktorska struktura upitnika koja se razlikovala od originalne strukture. U faktorskoj analizi korištena je metoda glavnih osi uz kosokutnu Oblimin rotaciju te su izlučena tri faktora koja ukupno objašnjavaju 49.73% varijance. Broj faktora je određen na temelju Kaiserovog kriterija i Cattellovog scree testa. Dobivena faktorska struktura poklapa se s faktorima autora (Keyes, 2005) – emocionalna, psihološka i socijalna dobrobit, no raspodjela tvrdnji je nešto drugačija. Prvi faktor odgovara originalnoj emocionalnoj dobrobiti. Dvije čestice koje originalno pripadaju socijalnoj dobrobiti faktorskom analizom su pripale u faktor psihološke dobrobiti, a sadržajem mu i odgovaraju („Da imate nešto važno čime možete pridonijeti društvu.“ i „Da pripadate zajednici (npr. društvenoj grupi, susjedstvu, gradu).“). Stoga se faktor psihološke dobrobiti razlikuje od originalne

strukture i sadrži 8 tvrdnji. Također se faktor socijalne dobrobiti razlikuje od originalnog i sastoji se od tri od pet originalnih tvrdnji.

Budući da se faktorska struktura na dobivenim podacima donekle razlikuje od originalne strukture raspodjele čestica, provedena je i konfirmatorna faktorska analiza. Provjerena je trofaktorska originalna struktura upitnika na dobivenim podacima, kao i trofaktorska struktura dobivena eksploratornom faktorskom analizom u kojoj je raspodjela čestica nešto drugačija nego u originalu. Konfirmatorna faktorska analiza pokazala je da model s predloženom originalnom strukturom ne pokazuje slaganje modela s podacima ($\chi^2 = 3.97$, $df = 74$; $CFI = 0.89$; $TLI = 0.86$; $RMSEA = 0.09$, $AIC = 383.71$). Testiranje drugog modela s dobivenom nešto drugačijom raspodjelom tvrdnji u faktore potvrđuje zadovoljavajuće slaganje s podacima ($\chi^2 = 2.89$, $df = 74$; $CFI = 0.93$; $TLI = 0.91$; $RMSEA = 0.07$, $AIC = 304.56$). Stoga je izabrana faktorska struktura dobivena eksploratornom faktorskom analizom koja se ponešto razlikuje od originalne strukture i pokazuje zadovoljavajuće slaganje s podacima.

Pearsonov koeficijent korelacije između faktora Emocionalna i Psihološka dobrobit iznosi 0.67 ($p < .01$), između faktora Emocionalna i Socijalna dobrobit 0.37 ($p < .01$) i između faktora Psihološka i Socijalna dobrobit 0.50 ($p < .01$). Dobiveni koeficijenti unutarnje konzistencije Cronbach alfa iznose $\alpha = 0.83$ za subskele Emocionalna i Psihološka dobrobit te $\alpha = 0.78$ za subskalu Socijalna dobrobit.

Upitnik eudamonističke dobrobiti (*The questionnaire for Eudaimonic Well-Being*; Waterman i sur., 2010) mjeri opću razinu eudamonističke dobrobiti na temelju eudamonističke filozofije, a sastoji se od 21 čestice koje sudionici procjenjuju na skali od sedam stupnjeva (1-uopće se ne slažem, do 7-potpuno se slažem). Ispituju se iskustva i osjećaji koji se javljaju pri ispunjavanju osobnih potencijala, kao i ponašanja pri slijeđenju eudamonističkih ciljeva.

Provedena je faktorska analiza koja je pokazala različitu strukturu u odnosu na prethodna istraživanja. Metodom glavnih osi uz kosokutnu Oblimin rotaciju izlučena su četiri faktora. Trofaktorska i četverofaktorska struktura ispitane su u radu Schutte i suradnika (2013), kao i Cromhouta i suradnika (2022). Međutim, raspodjela čestica u ovom istraživanju drugačija je nego u prethodnom radu ovih autora. Raspodjela čestica prema dobivenim faktorima djelomično odgovara njihovima. To su faktori osjećaj

svrhe, svrhovita izražajnost, uključenost u nagrađujuće aktivnosti i življenje u skladu s uvjerenjima. Osim drugačije raspodjele tvrdnji po faktorima, više tvrdnji su imale podjednaka zasićenja na po dva faktora. Stoga se nije moglo odrediti kojem faktoru pripadaju.

Upitnik eudamonističke dobrobiti primijenjen je i na uzorku studenata u Hrvatskoj u kojem je dobivena dvofaktorska struktura (Zrilić, 2018). Eudamonistička dobrobit se smatra jednodimenzionalnim konstruktom, pri čemu šest kategorija predstavlja aspekte eudamonističke dobrobiti (Klym-Guba i Karaš, 2018). Waterman i suradnici (2010) u svom radu prikazuju jednofaktorsku strukturu kao najbolju. Kasnija istraživanja također potvrđuju unidimenzionalnost. Primjerice, Sotgiu i suradnici (2019) su na uzorku odraslih osoba u Italiji također potvrdili unidimenzionalnu strukturu, uz pouzdanost skale Cronbach alfa od .81. Potvrdu o unidimenzionalnosti su potvrdili i Areepattamannil i Hashim (2017) na uzorku adolescenata, uz pouzdanost skale Cronbach alfa od .87. U obzir treba uzeti da su prethodne validacije rađene na studentima (Fadda i sur., 2020; Schutte i sur., 2013; Waterman i sur., 2010). Različita faktorska struktura dobivena je s obzirom na dobnu skupinu ispitanika u istraživanju koje su proveli Ishii i suradnici (2022) na uzorku odraslih osoba (18 do 69 godina). Ne postoji puno istraživanja među odraslima o psihometrijskim svojstvima ovoga upitnika. Osim toga, eudamonistička dobrobit može se različito doživljavati u različitim razvojnim periodima. S obzirom na nedosljedne nalaze o faktorskoj strukturi upitnika, prihvaćena je jednodimenzionalna struktura u skladu s originalnim istraživanjem Watermana i suradnika. Cronbach alfa koeficijent iznosi .87.

Sociodemografski podaci – prikupili su se podaci o spolu, dobi, statusu (studenti i ne-studenti), vrsti i razini studija.

3.3. Postupak

Sudionici su birani metodom snježne grude i putem socijalne mreže istraživača (obitelj, prijatelji, kolege). Potencijalne sudionike se kontaktiralo usmenim putem, putem telefona i e-maila te zamolilo za sudjelovanje.

Nakon dobivenog pristanka za sudjelovanje u istraživanju, sa sudionicima je dogovoreno vrijeme i mjesto provođenja istraživanja. Istraživački postupak se sastojao od individualnog ispunjavanja upitnika tipa papir-olovka. Sudionicima se objasnio cilj istraživanja i naglasilo da je sudjelovanje anonimno, dobrovoljno i da mogu tražiti dodatno pojašnjenje ili odustati od sudjelovanja u bilo kojem trenutku. Također im je rečeno da će se dobiveni podaci analizirati na grupnoj razini i koristiti isključivo u znanstvene svrhe.

Popunjavanje upitnika trajalo je oko pola sata. Na početku upitnika naveden je opis istraživanja i uputa, zamolba i zahvala za sudjelovanje. Na idućim stranicama nalazila su se pitanja i upitnici sljedećim redoslijedom: pitanje o laičkom poimanju sreće, pitanje o tri najvažnija buduća cilja u životu, pitanja o važnosti svakog navedenog cilja, Skala zadovoljstva životom, Upitnik pozitivnih i negativnih emocija, Upitnik mentalnog zdravlja te Upitnik eudamonističke dobrobiti. Na posljednjoj stranici su se nalazila pitanja o sociodemografskim obilježjima sudionika. Kada su završili s popunjavanjem upitnika, sudionici su dobili poseban papir s opisom istraživanja i internetskom adresom (<http://stojesreca.com>) na kojoj se nalaze informacije o istraživanju. Navedeni papir sudionici su ponijeli sa sobom.

3.4. Etički aspekti istraživanja

Istraživanje je odobrilo Etičko povjerenstvo za znanstvena istraživanja Sveučilišta u Rijeci. Sudionike se usmeno informiralo o cilju istraživanja i svim značajkama koje bi mogle utjecati na njihovu odluku o sudjelovanju. Na početku istraživanja su u papirnatom obliku dobili opis istraživanja u kojem se navodi svrha istraživanja te poveznica internetske stranice na kojoj mogu pročitati informacije o istraživanju i na kojoj će se objaviti dobiveni rezultati, a koji ostaje sudionicima. Potom su bili zamoljeni za sudjelovanje, zatražio se usmeni informirani pristanak te im je naglašeno kako je sudjelovanje dobrovoljno te da u svakom trenutku mogu odustati.

U istraživanju se osigurala anonimnost i povjerljivost prikupljenih podataka te se nisu prikupljale informacije kojima bi se mogao otkriti identitet sudionika. Sudionicima je naglašeno kako će se dobiveni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe, tako da će biti povjerljivi. Nakon što su popunili upitnik, odložili su ga u pripremljenu zatvorenu kutiju na kojoj se nalazio otvor za ulaganje papira. Proces kodiranja i analize podataka je stoga također bio anoniman.

3.5. Postupak kodiranja kvalitativnih odgovora

Nakon prikupljenih podataka kvalitativni odgovori poimanja sreće i ciljeva podvrgnuti su postupku kodiranja prema sustavu kodiranja EHHI istraživanja (Delle Fave i sur., 2011, 2016). Sudionici su odgovarali na tri pitanja otvorenog tipa:

- a) Prvo pitanje se odnosi na definiranje pojma sreće. Budući da su sudionici davali opširne definicije pojma sreće, svi su odgovori podijeljeni u manje jedinice. Kodiralo se do najviše 6 komponenti (elemenata) svake definicije. Svaka komponenta predstavlja jedinicu analize. Većina sudionika (oko 70%) navela je jednu do pet definicija.
- b) Drugo pitanje se odnosi na tri najvažnija buduća cilja u životu. Za svakog sudionika kodirala su se 3 cilja.
- c) Za svaki navedeni cilj sudionici su naveli zašto im je važan. Za svaki navedeni razlog kodirane su po dvije komponente (elementa) odgovora. Razlozi za ciljeve ispitani su jer su oni povezani s ciljevima. Informacija o razlogu za neki cilj daje dodatno pojašnjenje postavljenog cilja i omogućuje bolje kodiranje toga cilja. Primjerice, isti cilj može biti drugačije kodiran s obzirom na različite razloge za taj cilj.

Postupak kodiranja se sastojao od pažljivog čitanja odgovora sudionika na pitanja otvorenog tipa. Sadržaj odgovora je podijeljen u komponente (elemente) koji čine jedinicu analize. Svaki element odgovora kodirao se zasebno. Značenje svake komponente je izdvojeno i uspoređeno sa sadržajima opisanim u glavnim kategorijama i potkategorijama kodova. Proces raspoređivanja odgovora u kategorije i potkategorije provodio se u skladu s uzlaznim pristupom (engl. *bottom-up*). Za svaki element odgovora prvo se odredila kategorija u koju se odgovor mogao svrstati. Nakon toga je element svrstan u potkategoriju. Na kraju se odredio kod kojem element odgovora.

Sustav kodiranja organiziran je kroz glavne kategorije koje su dalje podijeljene u potkategorije. Odgovori su se prema navedenom postupku rasporedili u kategorije i potkategorije popisa kodova dobivenih u dosadašnjim istraživanjima u dvadesetak država. Dosadašnje kontinuirano prikupljanje podataka omogućilo je proširenje i unaprjeđenje elemenata definicija prema kojima je izrađen popis kodova koji se koristio u ovom istraživanju. Popis kodova za definicije sreće, ciljeve i razloge za izbor ciljeva ima oko 1500 kodova. Kodovi su nastali na temelju prethodnih istraživanja u kojima je preko 2000 ljudi iz različitih kultura dalo svoje definicije sreće. Na temelju njihovih odgovora formiran je popis kodova.

Sustav kodova podijeljen je u dva dijela, odnosno u dvije glavne kategorije - jedna se odnosi na životne domene, a druga na psihološke aspekte koji su prikazani u tablici 7. Životne domene odnose se na specifične životne situacije (stabilnost na poslu, zdravlje, dobrobit drugih ljudi). U kategoriji životnih domena popis kodova se sastoji od 10 domena. Svaka od navedenih domena sastoji se od potkategorija (prikazane u prilogu 4, u tablici P10). Druga glavna kategorija odnosi se na psihološke aspekte koji uključuju općenitije emocije i iskustva (ispunjenost, pozitivne emocije) te se ne odnosi na životne domene. Kategorija psihološki aspekti sastoji se od 13 potkategorija (tablica 7). Životne domene jednake su za kodiranje sva tri pitanja (definicije sreće, ciljevi i razlozi za ciljeve). Potkategorije se ponešto razlikuju za kodiranje ova tri pitanja, kao i pojedinačni kodovi.

Tablica 7. *Glavne kategorije kodova*

Životne domene	Psihološki aspekti
	Hedonističke i eudamonističke komponente
Posao	Zadovoljstvo
Obitelj	Pozitivne emocije
Životni standard	Odsutnost negativnih emocija
Međuljudski odnosi	Optimizam
Zdravlje	Osobni rast
Slobodno vrijeme	Svrha
Spiritualnost/religija	Kompetencije/vještine
Društvena pitanja	Autonomija
Život općenito	Samoaktualizacija
Obrazovanje	Smisao
	Harmonija/ravnoteža
	Ispunjenost
	Pozitivna iskustva/unutarnja stanja dobiti

Prvi korak se sastoji od identifikacije komponenti (elemenata) unutar definicije, odnosno odgovora sudionika. Iz odgovora sudionika identificira se do šest komponenti (elemenata) odgovora. Na temelju identifikacije odgovora određuje se kojoj glavnoj kategoriji pripada svaka komponenta kako bi najbolje obuhvatio sadržaj – životnim domenama ili psihološkim aspektima. Nakon određivanja glavne kategorije pojedine komponente, za životne domene određuje se domena kojoj pripada. Nakon toga se određuje potkategorija, a potom se određuje opis koda (jedinica analize) i dodjeljuje kod. Ako se komponenta odnosi na psihološke aspekte određuje se i njezina potkategorija i na kraju opis koda.

Tri uvježbane osobe upoznate s postupkom kodiranja zajedno su kodirale sve odgovore. Nedoumice i neslaganja tijekom procesa kodiranja odmah su se raspravile razgovorom. Nedoumice oko kojih se procjenjivači nisu mogli složiti poslane su na razmatranje jednom od koordinatora EHHI projekta, zaduženih za kodiranje u EHHI projektu. Oznake kodova odgovora su se unosile u program za statističku obradu IBM SPSS Statistics (verzija 20).

Za neke elemente odgovora nije bilo prikladnog koda. Nakon pomnog razmatranja i u dogovoru s jednim od koordinatora EHHI projekta u popis kodova dodan je samo jedan novi kod. Opis koda odnosi se na domenu međuljudskih odnosa. Sudionici su naveli da im je važno da su okruženi ljudima. Ovakav odgovor nije se ranije pojavljivao u istraživanjima, pa je moguće da je ovakvo poimanje karakteristično za mlade ljude u ranoj odrasloj dobi čije se poimanje nije ranije istraživalo. Ostali elementi koje su ljudi navodili u svojim definicijama odgovaraju predloženom popisu kodova.

3.6. Statističke analize

Za ispitivanje postavljenih problema istraživanja korištena su dva pristupa. Pristupom usmjerenim na sudionika provjerava se postoje li grupe sudionika sa sličnim obilježjima. U sklopu ovog pristupa koristila se analiza latentnih klasa. Drugi korišten pristup usmjeren je na ispitivanje odnosa među varijablama. Ovaj je pristup primijenjen u provjeri metrijskih karakteristika upitnika i pri usporedbi rezultata istraživanja dobivenih kvalitativnim i kvantitativnim načinom istraživanja.

Pomoću hi-kvadrat testa ispitane su razlike u relativnoj frekvenciji sudionika koji su naveli kategorije poimanja sreće i ciljeva s obzirom na spol, dob i status. Značajne razlike u spolu, dobi i statusu između pojedinih kategorija određene su na temelju standardiziranih reziduala kontingencijske tablice. Standardizirani reziduali pokazuju za svaku ćeliju kontingencijske tablice ima li značajno više ili manje sudionika od raspodjele pretpostavljene nul-hipozetom. Životne domene koje su imale mali broj odgovora (manje od 30 odgovora) izostavljene su iz ovih analiza. Također su izostavljene domene koje nisu ispunjavale uvjete za računanje hi-kvadrata (više od 20% ćelija kontingencijske tablice s teorijskom frekvencijom manjom od 5). Budući da su sve kontingencijske tablice veće od 2x2 (po dvije kategorije u svakoj varijabli) i zbog ponavljanja analiza na istim varijablama, značajnost razlike određena je na temelju strože razine značajnosti od $p < 0.01$ ($z \geq 2.58$). Vrijednosti standardiziranih reziduala iznad 2.58 pokazuju značajne razlike. Analize su provedene u programu za statističku obradu IBM SPSS Statistics (verzija 20).

Kvalitativni podaci

Za svaku definiciju sreće kodiralo se najviše šest komponenti (elemenata). Elementi definicija sreće podijeljeni su u glavne dvije kategorije: životne domene i psihološke aspekte, koji predstavljaju indikatore latentnih klasa.

Životne domene su područja života kao što su posao, obitelj i životni standard (tablica 7). Psihološki aspekti poimanja sreće obuhvaćaju hedonističke komponente (na primjer, zadovoljstvo, pozitivne emocije i odsustvo negativnih emocija) i eudamonističke komponente (kao što su osobni rast, smisao i autonomija). Postupkom kodiranja odgovori sudionika su pretvoreni u više komponenti (elemenata) kodova. Stoga su kvalitativni

odgovori pretvoreni u kategorijalnu nominalnu varijablu. U analizi podataka komponente poimanja sreće predstavljaju dihotomne varijable (0 – nije spomenuta, 1 – spomenuta barem jednom).

Analiza latentnih klasa

U okviru pristupa usmjerenog na sudionika provedena je analiza latentnih klasa. Ova analiza pripada statističkim postupcima miješanih modela, odnosno skupu statističkih postupaka kojima se identificiraju skrivene grupe unutar podataka. Svrha mješovitih modela je omogućiti probabilističku klasifikaciju pojedinaca u latentne klase na temelju statističkog modela (Bauer, 2022). Analiza latentnih klasa grupira sudionike na temelju manifestnih indikatora. Ovom analizom identificiraju se latentne klase (k) u kojima su pojedinci (i) koji pokazuju jednak i smislen obrazac rezultata na mjerenim varijablama. Prednost ove analize je u tome što određuje najbolji model na temelju vrijednosti indeksa slaganja, za razliku od klaster analize koja pretpostavlja strogu pripadnost jednoj grupi (Bauer, 2022). Stoga ju se smatra superiornijom od klaster analize. Nadalje, u analizi latentnih klasa ispitanici istovremeno u određenom stupnju pripadaju različitim latentnim klasama. Ovakav način raspodjele ispitanika u klase bolje odražava složenost podataka, čime se omogućuje fleksibilniji pristup klasifikaciji. Za svakog sudionika se izračunava vjerojatnost pripadnosti latentnim klasama te se pridružuju onoj klasi u kojoj imaju najvišu vjerojatnost pripadnosti. Mjerni model omogućuje opisivanje raspodjele ispitanika u klase. Grupiranje sudionika također omogućuje povezivanje klasa s prediktorima i ishodima u složenije strukturne modele (Bakk i Kuha, 2021). Analiza je provedena u statističkom paketu *Mplus 8.3* (Muthén i Muthén, 2017).

Cilj analize latentnih klasa bio je procijeniti koliko klasa postoji u laičkim definicijama sreće, kolika je zastupljenost svake klase i koje komponente definicija sreće čine klase međusobno različitima.

Analizom latentnih klasa sudionici su grupirani u klase s obzirom na poimanje sreće (laičke definicije sreće, kvalitativni podaci). Njome je moguće otkriti postojanje različitih klasa koji mogu biti u osnovi opaženih podataka, odnosno u kojoj mjeri se određene komponente definicije sreće javljaju zajedno u opisima koje daju sudionici.

Neke varijable nisu uključene u analizu zbog malog broja podataka (životne domene – spiritualnost/religija i obrazovanje). U analizu nisu uključeni niti neki psihološki aspekti (optimizam i pozitivna iskustva) jer se odgovori (jedinice analize) u tim kategorijama ne razlikuju jasno s obzirom na hedonističko i eudamonističko definiranje sreće. To pokazuje da oba načina definiranja sreće uključuju optimizam i pozitivna iskustva.

U idućem koraku analize istražila se povezanost između latentnih klasa i kovarijata (spol, status, obrazovanje i dob). Provjerilo se u kojoj mjeri demografske varijable objašnjavaju pripadnost latentnim klasama. U multinomnoj logističkoj regresijskoj analizi prediktori su nominalne varijable (spol, status, dob i obrazovanje), a zavisna varijabla je dihotomna (pripada ili ne pripada određenoj latentnoj klasi). Primijenjena je metoda Bolck–Croon–Hagenaars (BCH metoda) koja se provodi u koracima (Nylund-Gibson i sur., 2019).

Nadalje, provedena je analiza latentnih klasa s kasnijim (udaljenim) ishodima kojim se provjerilo u kojoj mjeri pripadnost latentnim klasama objašnjava kasnije ishode, odnosno hedonističku i eudamonističku dobrobit (kvantitativni podaci) i intrinzičnost (kvalitativni podaci). Metodom BHC ispitani su i efekti kovarijata na udaljene ishode.

Varijable hedonistička i eudamonistička dobrobit predstavljaju kompozitne varijable. Kompozit hedonistička dobrobit formiran je na temelju varijabli zadovoljstvo životom, pozitivne i negativne emocije i emocionalna dobrobit. Kompozit eudamonistička dobrobit formiran je na temelju varijabli psihološke, eudamonističke i socijalne dobrobiti. Sudionici su svoje odgovore davali na upitnicima koji imaju različit raspon stupnjeva. Stoga su odgovori sudionika svedeni na isti raspon stupnjeva za sve ljestvice procjene. Ukupni rezultat kompozita za hedonističku i eudamonističku dobrobit izražen je kao aritmetička sredina, budući da se u latentnim analizama u programu *Mplus* ne preporučuju analize sa standardiziranim z-vrijednostima.

Varijabla intrinzičnost ciljeva formirana je kao razlika intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva. Na jednak način je formirana i varijabla intrinzičnosti razloga za ciljeve. Varijabla intrinzičnost ciljeva pomnožena je s konstantom kako bi se njen udio izjednačio s varijablom intrinzičnost razloga za ciljeve koja ima duplo veći raspon odgovora od ciljeva. Nakon formiranja rezultata sve korištene varijable u analizi imaju jednak raspon

odgovora. Varijabla intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve dobivena je kao kompozit varijabli intrinzičnost ciljeva (ponderirana) i varijable intrinzičnost razloga za ciljeve.

Hijerarhijskim regresijskim analizama ispitan je doprinos relevantnih prediktora (demografskih obilježja ispitanika, komponenti hedonističke i eudamonističke dobrobiti, poimanja sreće i intrinzičnosti ciljeva i razloga za ciljeve) kriterijima hedonističke i eudamonističke dobrobiti.

Za analize i prikaze dobivenih rezultata korišteni su sljedeći programi za statističke obrade podataka: IBM SPSS Statistics (verzija 20), SPSS Amos (verzija 18.0) i Mplus (verzija 8.3).

4. REZULTATI

U radu se koriste nazivi varijabli koji se odnose na sreću i dobrobit za kvalitativne i kvantitativne varijable. *Hedonistička i eudamonistička sreća* dosljedno se odnose na kvalitativne varijable, odnosno navedeni broj elemenata definicija sreće. *Opća eudamonistička dobrobit (QEWB)* označava rezultat na Upitniku eudamonističke dobrobiti. *Hedonistička i eudamonistička dobrobit* označavaju kompozitne varijable hedonističke i eudamonističke dobrobiti.

4.1. Deskriptivna analiza

Deskriptivni podaci za varijable korištene u analizama prikazani su u tablici 8. Iz tablice je vidljivo da sudionici u prosjeku u većoj mjeri doživljavaju pozitivne nego negativne emocije. Razina zadovoljstva životom je viša od neutralne točke skale koju predstavlja rezultat 4 (Pavot i Diener, 1993). Prosječni rezultat opće eudamonističke dobrobiti viši je od prosjeka skale. Sudionici imaju nešto višu emocionalnu nego psihološku dobrobit.

Tablica 8. Deskriptivni podaci i koeficijenti unutarnje konzistencije varijabli

		n	Min	Max	M	SD	IS	ISp	α
Hedonistička dobrobit	Zadovoljstvo životom	5	1.60	7.00	4.89	1.17	-.58	-.17	.85
	Pozitivne emocije	10	1.90	5.00	3.64	0.54	-.23	.04	.81
	Negativne emocije	10	1.00	4.80	2.16	0.69	.62	.18	.88
	Emocionalna dobrobit (MHC)	3	1.00	5.00	3.84	0.79	-.86	1.05	.83
Eudamonistička dobrobit	Psihološka dobrobit (MHC)	8	0.50	5.00	3.65	0.78	-.83	.79	.83
	Socijalna dobrobit (MHC)	5	0.00	5.00	2.05	1.19	.12	-.80	.78
	Opća eudamonistička dobrobit (QEWB)	21	2.71	6.76	5.29	0.57	-.52	.21	.87

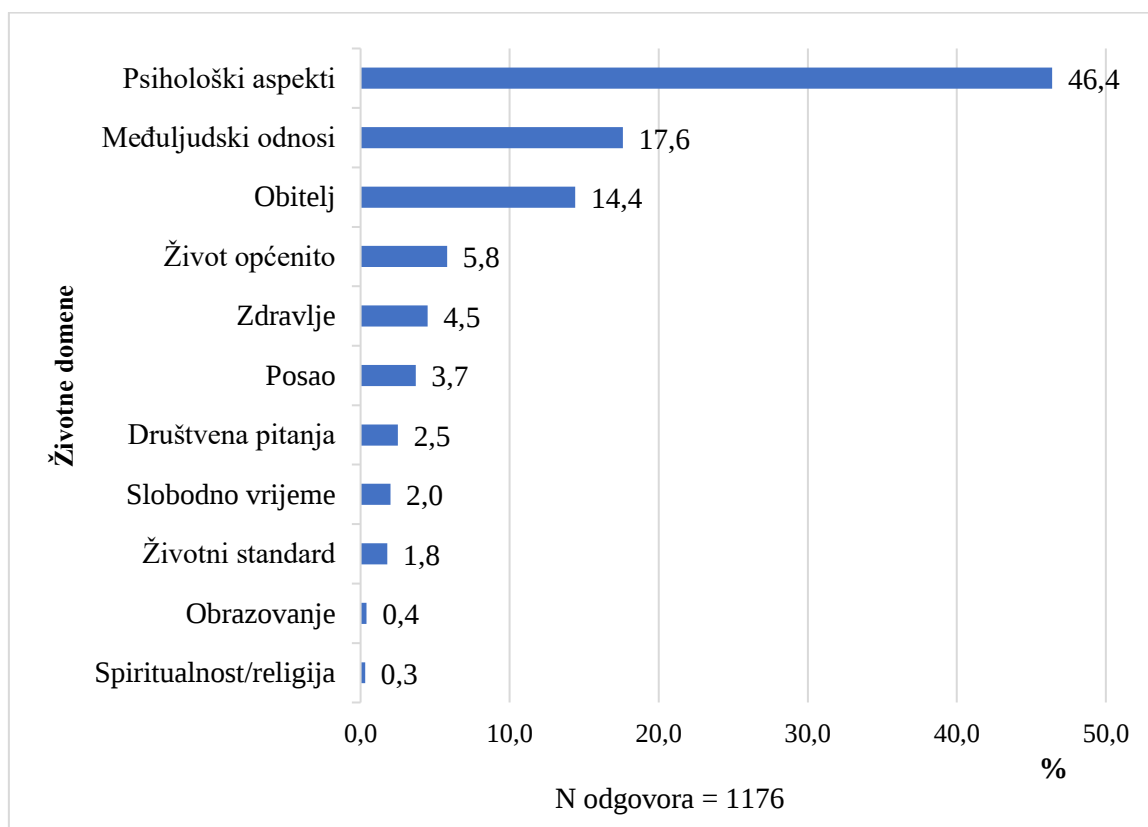
Napomena. *n* = broj čestica, *Min* – najmanji rezultat, *Max* – najveći rezultat, *IS* – Indeks simetričnosti, *ISp* – indeks spljoštenosti, α = koeficijent unutarnje konzistencije Cronbach alfa; Hedonistička i eudamonistička dobrobit – kompozitne varijable hedonističke i eudamonističke dobrobiti; MHC - *Mental Health Continuum*; QEWB - *The questionnaire for Eudaimonic Well-Being*

4.2. Poimanje sreće u ranoj odrasloj dobi

U istraživanju su sudionici navodili svoje definicije pojma sreće. Budući da su sudionici navodili opširne opise o poimanju sreće, svi odgovori su prilikom postupka kodiranja podijeljeni u manje jedinice. Za svakog sudionika se kodiralo do najviše šest komponenti (elemenata) svake definicije. Svaka komponenta predstavlja jedinicu analize.

364 sudionika navelo je ukupno 1176 odgovora. Svi su naveli najmanje jedan odgovor. Sudionici su pri definiranju pojma sreće u prosjeku naveli nešto više od tri odgovora ($M_{(odgovora)} = 3.23$). Šest sudionika (0.5%) je navelo da sreća ne postoji. Odgovori koje su sudionici najčešće navodili odnose se na glavnu kategoriju psiholoških aspekata, a koju je navela gotovo polovina sudionika. Ostali odgovori odnose se na pojedine domene života. Odgovori su raspoređeni s obzirom na sljedeće kategorije: posao, obitelj, životni standard, međuljudski odnosi, zdravlje, slobodno vrijeme, spiritualnost/religija, društvena pitanja, život općenito, obrazovanje i psihološki aspekti. Svaka od navedenih kategorija sastoji se od potkategorija.

Slika 1. Raspodjela elemenata odgovora poimanja sreće prema životnim domenama



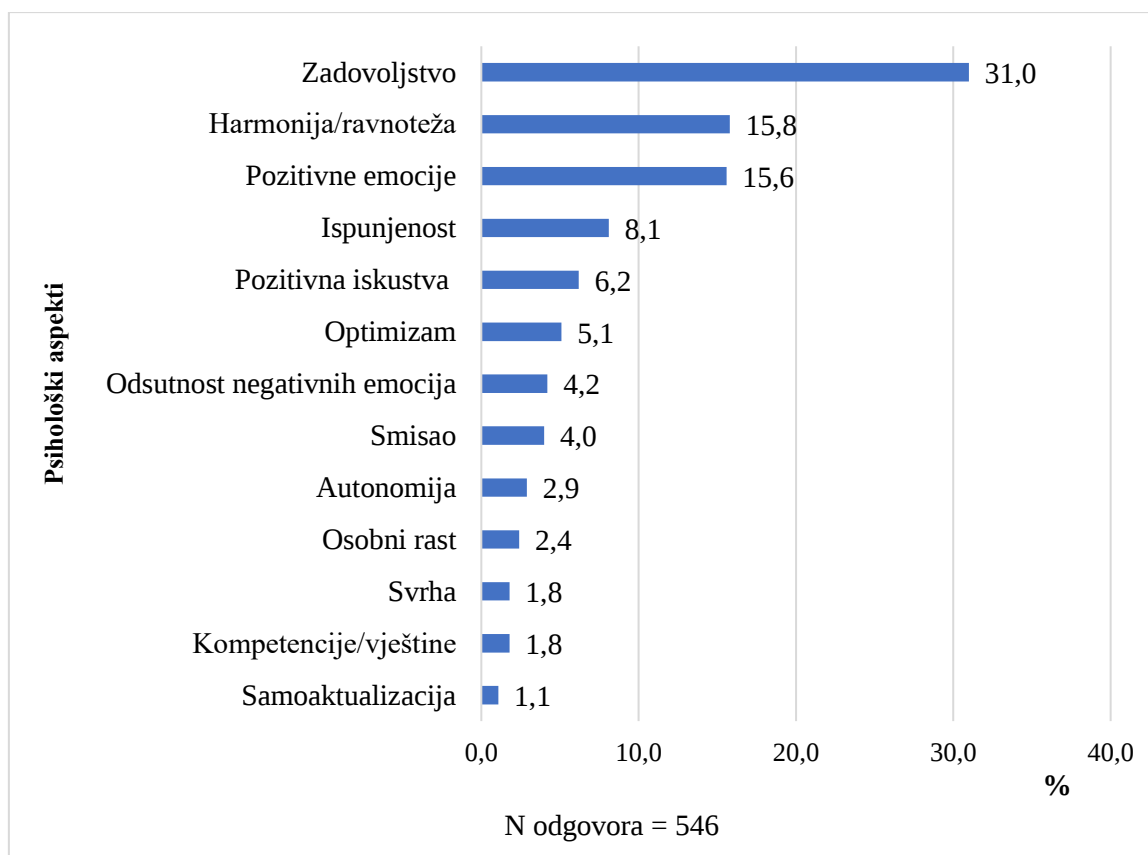
Na slici 1 prikazana je raspodjela odgovora po postotcima prema životnim domenama koje su sudionici naveli pri definiranju pojma sreća. Prema životnim domenama, sudionici su naveli najviše elemenata odgovora koji pripadaju kategorijama međuljudskih odnosa i obitelji, zatim života općenito, zdravlja i posla. Ostale kategorije zastupljene su s manje od 3% odgovora.

Analiza domene međuljudskih odnosa pokazuje da su sudionici najčešće naveli odgovore koji se odnose na potkategoriju intrinzične vrijednosti (imati prijatelje i druge značajne osobe te održavati odnose s njima – 36.7%). Iduće potkategorije unutar kategorije međuljudskih odnosa koju su sudionici naveli su: dijeljenje (dijeljenje s prijateljima i međusobna podrška – 31.4%), osobna nagrada (dobivanje podrške, poštovanja i priznanja – 15.9%), osobni doprinos (11.6%) te harmonija (4.3%).

Od svih odgovora unutar domene obitelji, najčešći su odgovori koji pripadaju potkategorijama intrinzične vrijednosti (sreća je imati obitelj, djecu, partnera – 36.1%) i dijeljenje (povezanost i međusobna podrška – 33.7%). Ostali odgovori unutar kategorije obitelj pripadaju potkategorijama: dobrobit članova obitelji (sreća za njih predstavlja dobrobit i zdravlje članova obitelji, pozitivan razvoj djece – 17.8%), zatim osobna nagrada (dobivanje podrške i ljubavi od obitelji – 10.7%) te osobni doprinos (pomaganje i briga o obitelji – 1.8%).

Glavna kategorija Psihološki aspekti će se nadalje analizirati kao psihološke definicije sreće. Ova kategorija ima više potkategorija: osobni rast, svrha, kompetencije/vještine, autonomija, samoaktualizacija, smisao, harmonija/ravnoteža, ispunjenost, optimizam, zadovoljstvo, pozitivne emocije, pozitivna iskustva i odsutnost negativnih emocija. Kategoriju psiholoških aspekata sudionici su najčešće naveli u svojim odgovorima (46.4 %), pa će se stoga analizirati i potkategorije.

Slika 2. *Raspodjela psiholoških aspekata poimanja sreće*



Posebno su analizirane potkategorije psiholoških aspekata poimanja sreće, odnosno kategorija Psihološki aspekti u ukupnoj raspodjeli svih odgovora (slika 2). Sudionici su unutar psiholoških definicija sreće najčešće naveli odgovore koji pripadaju potkategoriji zadovoljstvo i čine nešto više od 30% svih psiholoških aspekata. Zatim slijede potkategorije harmonija/ravnoteža (15.8%), pozitivne emocije (15.6%), ispunjenost (8.1%), pozitivna iskustva (6.2%) i optimizam (5.1%). Ostale potkategorije čine manje od po 5% odgovora unutar kategorije psiholoških aspekata.

Tablica 9. *Prikaz značajnih razlika poimanja sreće i ispitivanja ciljeva s obzirom na spol, dob i status*

Područje	Komponente	Životne domene		Psihološki aspekti	
		Bez obzira na pristup sreći	S obzirom na pristup sreći	Bez obzira na pristup sreći	S obzirom na pristup sreći
Poimanje sreće	Obitelj	Ne-studenti više	Ne-studenti više (eudamonistički)	-	-
	Zdravlje	-	Ne-studenti više (hedonistički)	-	-
	Psihološki aspekti	Studenti više	Studenti više (eudamonistički)	-	-
	Društvena pitanja	Muškarci više	-	-	-
	Pozitivne emocije	-	-	Mlađa dob više	-
	Hedonistička sreća	-	Mlađa dob više	-	-
	Eudamonistička sreća	-	Starija dob više	-	-
Ciljevi	Obitelj	-	Ne-studenti više (intrinzični)	-	-
	Životni standard	Muškarci više Ne-studenti više	-	-	-
	Međuljudski odnosi	-	Mlađa dob više (intrinzični)	-	-
	Psihološki aspekti	-	Starija dob više (intrinzični)	-	-
	Obrazovanje	Studenti više	Studenti više (intrinzični)	-	-
	Slobodno vrijeme	-	Studenti više (ekstrinzični)	-	-
	Ekstrinzični ciljevi	-	Ne-studenti više	-	-
	Intrinzični ciljevi	-	Studenti više	-	-

Napomena: spol (žensko, muško), dob (mlađa, srednja, starija), status (studenti, ne-studenti)

Budući da je u analizi kvalitativnih podataka proveden veći broj hi-kvadrat testova, u tablici 9 prikazan je kratak prikaz svih značajnih razlika za poimanje sreće i ciljeva u životnim domenama i psihološkim aspektima s obzirom na hedonistički i eudamonistički pristup, s obzirom na spol, dob i status. Detaljan prikaz ovih rezultata slijedi u nastavku rada.

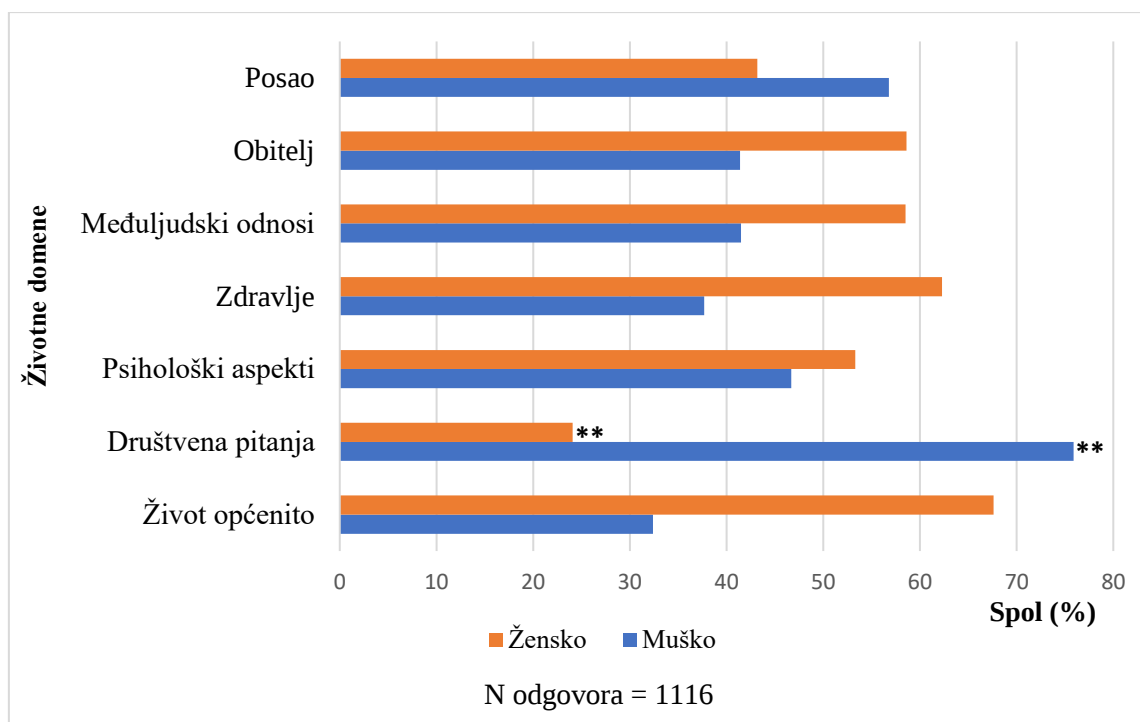
4.2.1. Poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status

Provedeni su hi-kvadrat testovi i analizirani standardizirani reziduali kako bi se provjerilo razlikuje li se poimanje sreće u životnim domenama. Od ukupno 11 životnih domena u analizu su uzete one koje su ispunjavale uvjete za računanje hi-kvadrata (manje od 20% ćelija kontingencijske tablice s teorijskom frekvencijom manjom od 5), kao i one domene s više od 30 odgovora. S obzirom na ove kriterije, preostalo je sedam domena: posao, obitelj, međuljudski odnosi, zdravlje, psihološki aspekti, društvena pitanja i život općenito. U prilogu 1 prikazani su detaljni rezultati svih analiza standardiziranih reziduala za poimanje sreće u životnim domenama. Vrijednosti standardiziranih reziduala iznad 2.58 pokazuju značajne razlike.

Spol

Žene i muškarci se ne razlikuju u tome koliko često navode neke domene u svojim definicijama sreće, osim u domeni društvenih pitanja. Analiza reziduala pokazala je da su muškarci naveli značajno više odgovora koji se odnose na domenu društvenih pitanja od žena (slika 3). Od ukupno 11 domena analiza je provedena na njih sedam jer je u nekim od domena bio premali broj odgovora. Za svih 11 domena ukupno je navedeno 1170 elemenata odgovora.

Slika 3. Raspodjela odgovora poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na spol



** $p < .01$

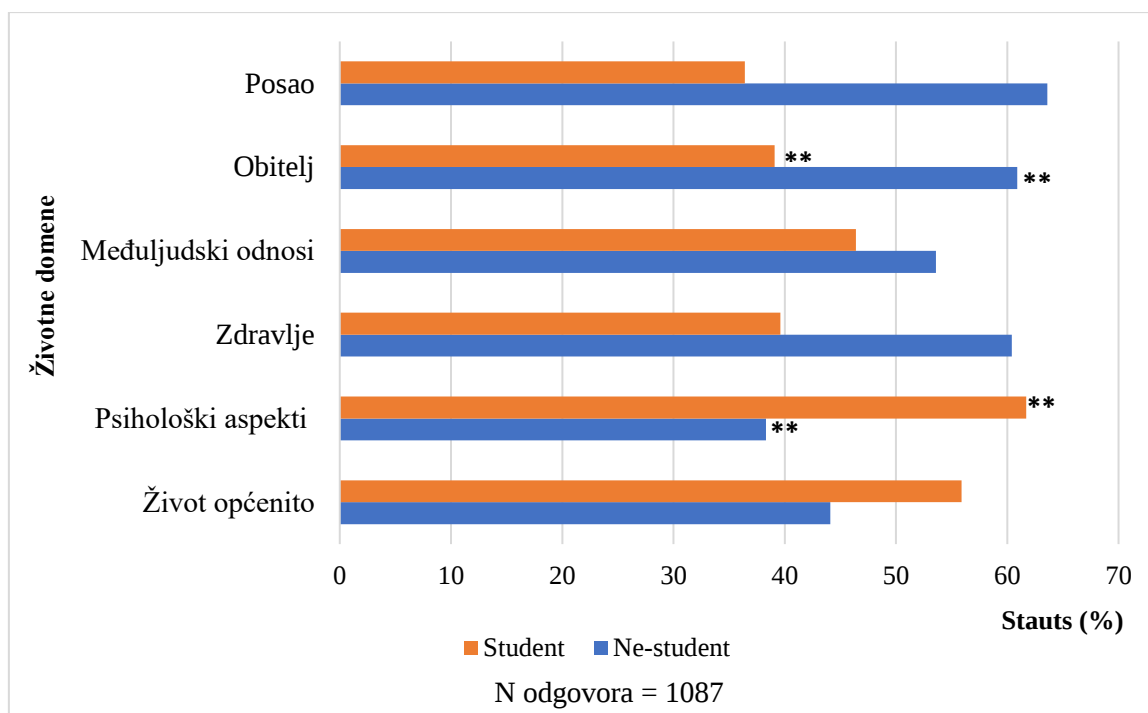
Dob

Nisu utvrđene dobne razlike u tome koliko često sudionici navode domene u svojim definicijama sreće (privitak 1, tablica P2).

Status (studenti i ne-studenti)

Između studenata i ne-studenata postoje razlike u učestalosti navođenja nekih domena pri definiranju pojma sreće (slika 4). Studenti su naveli značajno više odgovora koje se odnose na psihološke aspekte, a značajno manje odgovora koji se odnose na domenu obitelji. Suprotno njima, ne-studenti sreću značajno više poimaju kroz domenu obitelji, a značajno manje kao psihološke aspekte. Analiza standardiziranih reziduala provedena je na šest od ukupno 11 domena za koje je ukupno navedeno 1170 elemenata odgovora. Neke od domena su sadržavale mali broj odgovora i nisu zadovoljile uvjet za provođenje analize.

Slika 4. *Raspodjela odgovora poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status*



** $p < .01$

4.2.2. Psihološki aspekti poimanja sreće s obzirom na spol, dob i status

Najviše odgovora sudionika se odnosi na psihološke aspekte poimanja sreće pa su ispitane razlike u potkategorijama s obzirom na spol, dob i status. Provedeni su hi-kvadrat testovi i analizirani standardizirani reziduali. Od ukupno 13 potkategorija psiholoških aspekata u analizu su uzete one koje su ispunjavale uvjete za računanje hi-kvadrata (manje od 20% ćelija kontingencijske tablice s teorijskom frekvencijom manjom od 5), kao i potkategorije s više od 30 odgovora. S obzirom na ove kriterije, preostalo je pet potkategorija: harmonija, ispunjenost, zadovoljstvo, pozitivne emocije i pozitivna iskustva. Rezultati analize standardiziranih reziduala prikazani su u privitku 2. Vrijednosti standardiziranih reziduala iznad 2.58 pokazuju značajne razlike.

Spol i status (studenti i ne-studenti)

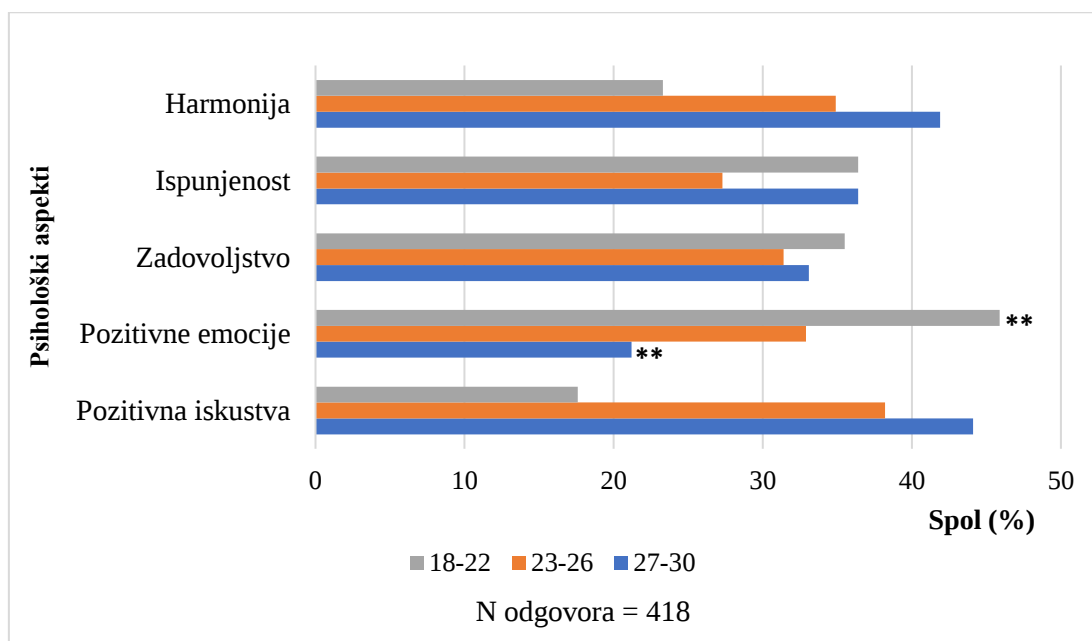
Muškarci i žene ne razlikuju se u tome koliko često navode neke potkategorije psiholoških aspekata sreće (privitak 2, tablica P4).

Rezultati hi-kvadrat testa pokazuju da nema značajnih razlika između studenata i ne-studenata u navođenju odgovora koji pripadaju potkategorijama psiholoških aspekata pri definiranju pojma sreće (privitak 2, tablica P6).

Dob

Utvrđene su dobne razlike u tome koliko često ispitanici navode potkategorije koje odgovaraju psihološkim aspektima poimanja sreće. Mlađi sudionici, u dobi od 18 do 22 godine značajno su više definirali sreću kroz potkategoriju pozitivne emocije (slika 5). Oni u najstarijoj skupini, u dobi između 27 i 30 godina značajno su manje definirali sreću kroz potkategoriju pozitivne emocije. U analizi je preostalo pet potkategorija, a ostale nisu zadovoljile uvjet za provođenje analiza s obzirom na mali broj odgovora u svakoj potkategoriji. Za svih 13 potkategorija sudionici su ukupno naveli 546 elemenata odgovora.

Slika 5. Raspodjela psiholoških aspekata poimanje sreće s obzirom na dob



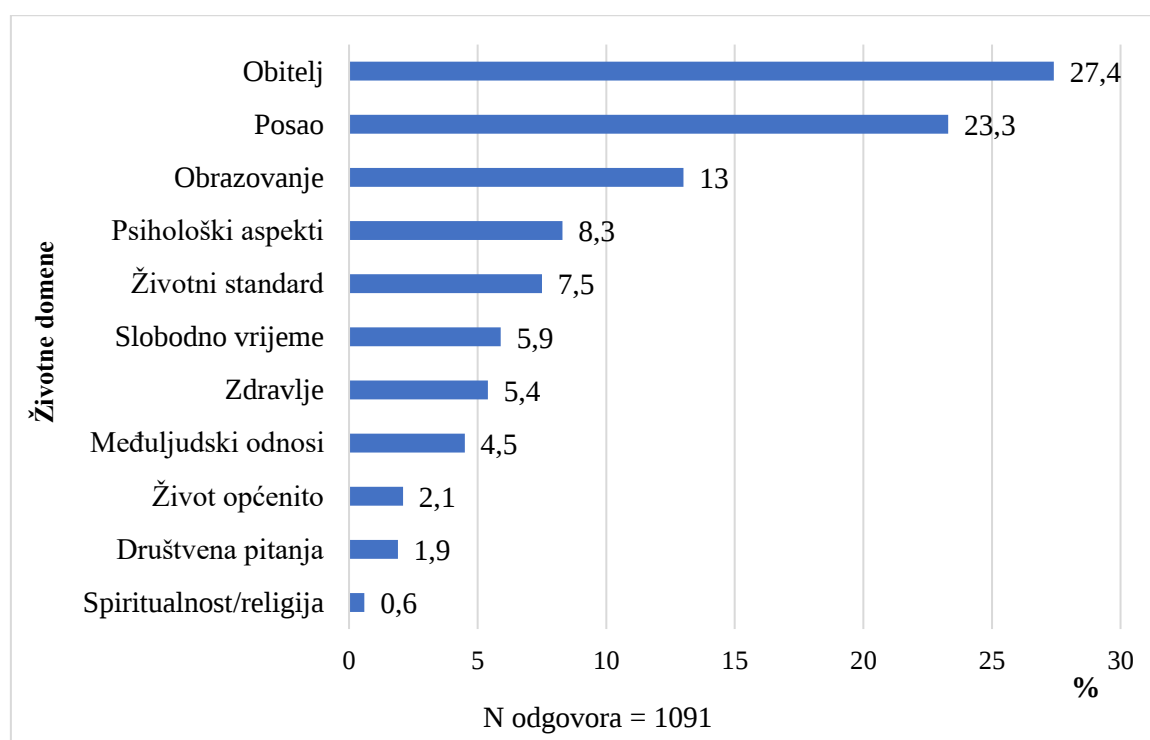
** $p < .01$

4.3. Ciljevi u ranoj odrasloj dobi

U istraživanju se od sudionika tražilo da navedu tri za njih najvažnija buduća cilja. Za svakog sudionika kodirala su se tri cilja. Svaki cilj promatran je kao jedan odgovor. Gotovo svi sudionici su naveli sva tri najvažnija cilja, osim jednog sudionika koji je naveo dva najvažnija cilja.

Sudionici su ukupno naveli 1091 najvažniji budući cilj. Ciljevi su analizirani s obzirom na životne domene: posao, obitelj, životni standard, međuljudski odnosi, zdravlje, slobodno vrijeme, spiritualnost/religija, društvena pitanja, život općenito, obrazovanje i psihološki aspekti. Svaka od navedenih kategorija se sastoji od potkategorija.

Slika 6. *Raspodjela odgovora najvažnijih ciljeva prema životnim domenama*



Na slici 6 prikazana je raspodjela odgovora po postotcima koji se odnose na ciljeve prema životnim domenama. Ciljevi koje su sudionici naveli u najvećoj mjeri odnose se na kategorije obitelji, posla i obrazovanja.

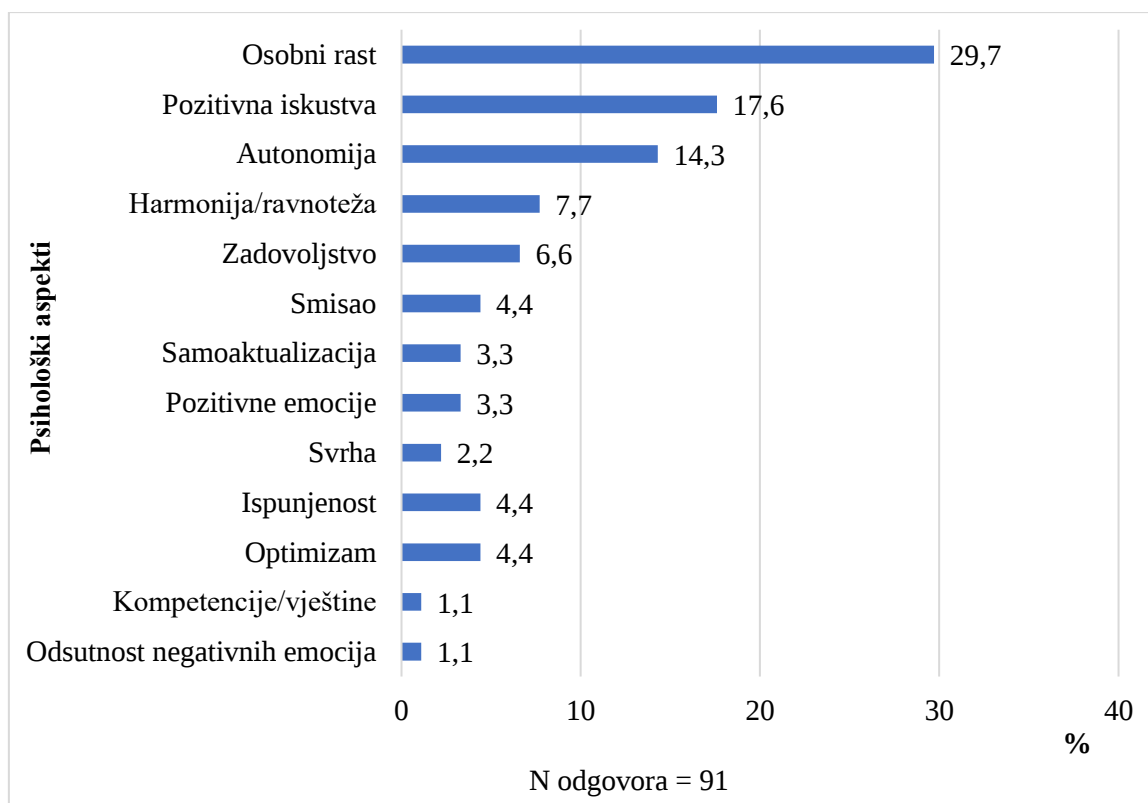
Zbog najviše zastupljenosti ovih dviju domena analizirane su njihove potkategorije. Od svih odgovora unutar domene obitelj sudionici su najčešće navodili odgovore koji pripadaju potkategoriji intrinzičnih vrijednosti (80.9%). Ostale potkategorije unutar domene obitelj zastupljene su u manjoj mjeri: dijeljenje (9.7%), osobni doprinos (5.7%) i dobrobit članova obitelji (3.3%). Naveden je samo jedan odgovor koji se odnosi na potkategoriju osobne nagrade.

Analiza domene posla pokazuje da su sudionici u najvećoj mjeri naveli odgovore koji se odnose na potkategorije: intrinzični ciljevi (28%), zadovoljstvo na poslu (22.4%) i samoaktualizacija (21.7%). Ostali odgovori odnose se na sljedeće potkategorije: standard življenja (15%), napredovanje (8.3%), razvoj kompetencija (4.3%) i sreća na poslu (0.4%).

Istraživanjem se htjelo istražiti ciljeve i u odnosu na psihološke aspekte, pa su stoga analizirane potkategorije psihološki aspekti. Ovu kategoriju su sudionici naveli u manje od 10% odgovora u ukupnoj raspodjeli svih odgovora koji se odnose na najvažnije ciljeve. Glavna kategorija psiholoških aspekata sastoji se od potkategorija: osobni rast, svrha, kompetencije/vještine, autonomija, samoaktualizacija, smisao, harmonija/ravnoteža, ispunjenost, optimizam, zadovoljstvo, pozitivne emocije, pozitivna iskustva i odsutnost negativnih emocija (slika 7).

Analiza potkategorija psiholoških aspekata pokazuje da su sudionici naveli najviše odgovora koji se odnose na: osobni rast (29.7%), pozitivna iskustva (17.6%), autonomija (14.3%) i harmonija (7.7%). Unutar psiholoških aspekata naveli su nešto manje odgovora koji pripadaju potkategorijama zadovoljstva (6.6%) i smisla (4.4%).

Slika 7. *Raspodjela psiholoških aspekata najvažnijih ciljeva*



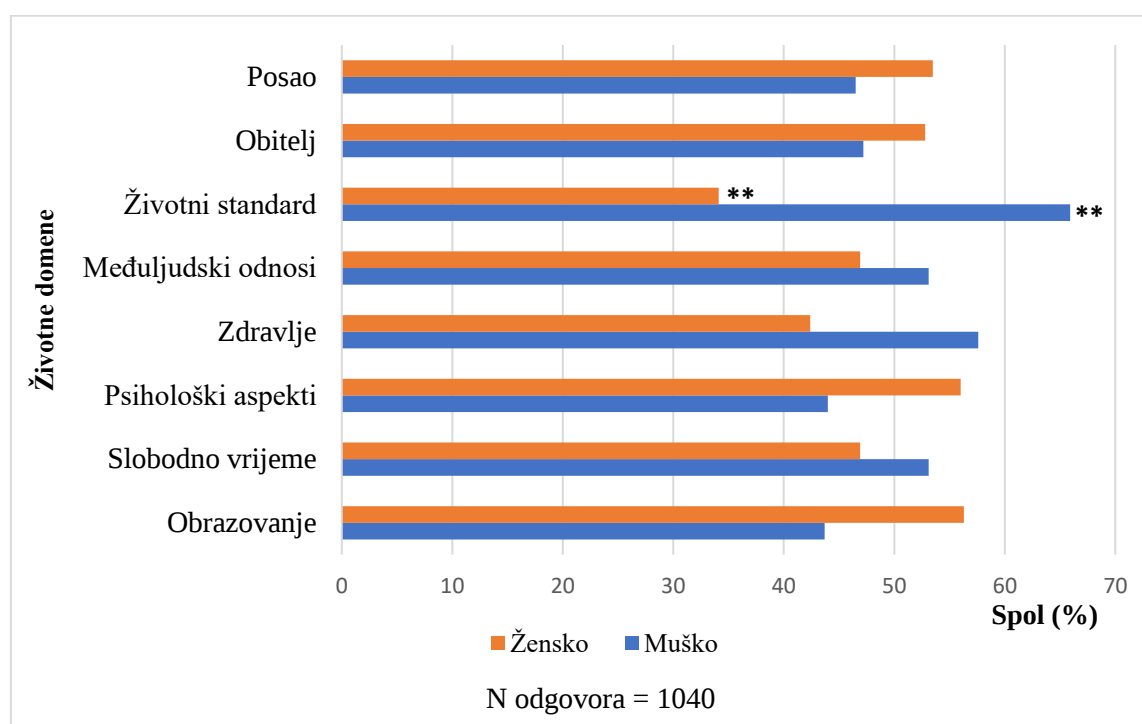
4.3.1. Ciljevi prema životnim domenama s obzirom na spol, dob i status

Željelo se ispitati koji su najvažniji ciljevi koje su sudionici naveli. Stoga su provedeni hi-kvadrat testovi i analizirani standardizirani reziduali. U ukupno 11 domena naveden je 1091 cilj. Od ukupno 11 životnih domena u analizu su uzete one koje su ispunjavale uvjete za računanje hi-kvadrata (manje od 20% ćelija kontingencijske tablice s teorijskom frekvencijom manjom od 5), kao i one domene s više od 30 odgovora. S obzirom na ove kriterije, analize su provedene u osam domena: posao, obitelj, životni standard, međuljudski odnosi, zdravlje, psihološki aspekti, slobodno vrijeme i obrazovanje. Vrijednosti standardiziranih reziduala iznad 2.58 su uzete kao značajne razlike.

Spol

Rezultati analize standardiziranih reziduala za ciljeve prikazani su u privitku 3. Na temelju rezultata hi-kvadrat testa može se zaključiti da se muškarci i žene razlikuju u tome koliko često navode domenu životni standard pri određivanju najvažnijih budućih ciljeva (slika 8). Muškarci navode značajno više odgovora koji se odnose na životni standard kada ih se pita za buduće ciljeve, dok žene navode značajno manje ciljeva u ovoj domeni.

Slika 8. *Raspodjela odgovora za ciljeve u životnim domenama s obzirom na spol*



** $p < .01$

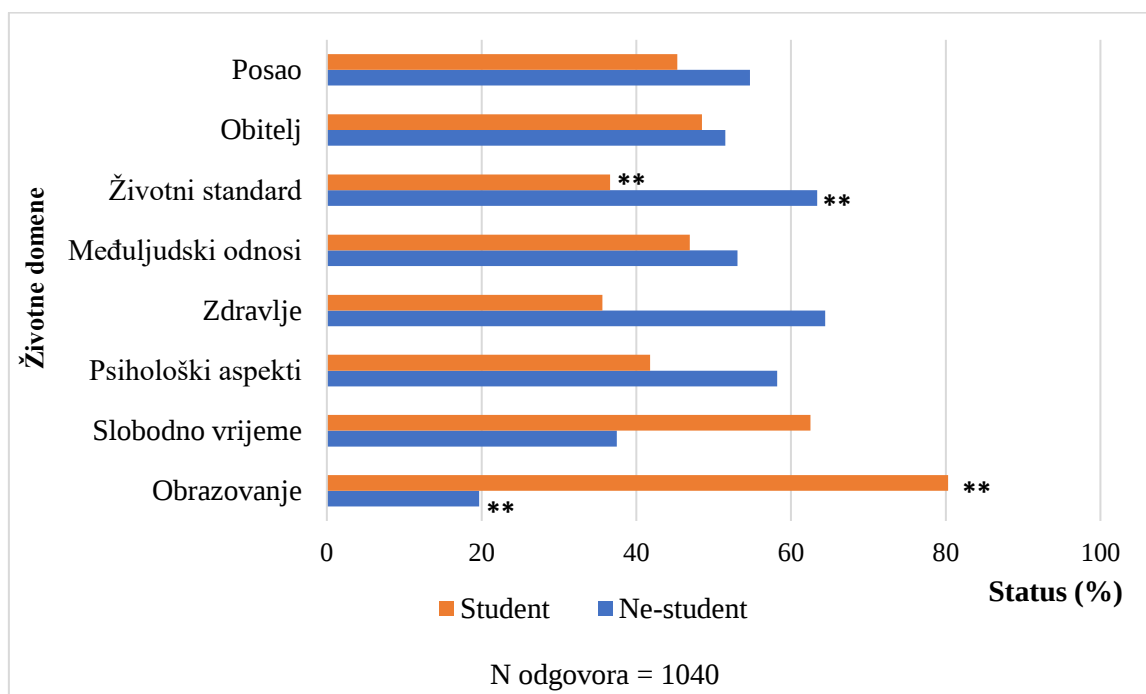
Dob

Ne postoje razlike u učestalosti navođenja ciljeva koji pripadaju navedenim domenama s obzirom na dob (tablica P8).

Status (studenti i ne-studenti)

Sudionici koji studiraju i oni koji ne studiraju razlikuju se u tome koliko često navode domenu obrazovanja i životnog standarda pri navođenju svojih najvažnijih ciljeva. Studenti su naveli značajno više odgovora koji se odnose na obrazovanje kao budući cilj, dok su ne-studenti naveli značajno manje (slika 9). Nadalje, ne-studenti su naveli značajni više odgovora u domeni životnog standarda u navođenju svojih budućih ciljeva, dok su studenti naveli značajno manje. Osam kategorija je imalo dovoljan broj navedenih ciljeva za provedbu analize standardiziranih reziduala.

Slika 9. Raspodjela odgovora za ciljeve u životnim domenama s obzirom na status



** $p < .01$

Što se tiče domene psiholoških aspekata, sudionici su naveli premalo odgovora koji se odnose na potkategorije ove domene. Stoga nije bilo moguće ispitati razlike u potkategorijama psiholoških aspekata ciljeva.

4.4. pristupi poimanja sreće

Ispitano je poimanje sreće s obzirom na hedonistički i eudamonistički pristup prema životnim domenama i psihološkim aspektima. *Hedonistička i eudamonistička sreća* označavaju kvalitativne varijable, odnosno navedeni broj elemenata definicija sreće. Sudionici su ukupno u svojim definicijama naveli 1170 elemenata koji pripadaju životnim domenama i psihološkim aspektima. Naveli su nešto više odgovora koji pripadaju eudamonističkom pristupu (589 elemenata odgovora), a malo manje hedonističkom (519 elemenata odgovora). U dijelu u kojem su se prikazali dobiveni podaci o poimanju sreće, prikazana je raspodjela elemenata odgovora poimanja sreće prema svim životnim domenama (slika 1).

Nadalje, posebno su analizirani samo psihološki aspekti s obzirom na hedonistički i eudamonistički pristup. Sudionici su naveli 484 odgovora psiholoških aspekata. Kod ispitivanja pristupa poimanja sreće u glavnoj kategoriji psihološki aspekti iz analiza su izuzete dvije potkategorije (optimizam i pozitivna iskustva) jer se jedinice analize unutar potkategorija ne razlikuju jasno s obzirom na hedonističko i eudamonističko definiranje sreće (Carlquist i sur., 2017). U svojim odgovorima nešto više su naveli one elemente koji pripadaju hedonističkom pristupu (277 elemenata odgovora), a malo manje eudamonističkom (207 elemenata odgovora). Raspodjela potkategorija prikazana je za hedonistički i eudamonistički pristup poimanja sreće u privitku 4.

4.4.1. Učestalost hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće

Prvo su ispitane razlike između ukupnog hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće s obzirom na spol, dob i status. Analiza standardiziranih reziduala provedena s obzirom na hedonističko i eudamonističko poimanje sreće za koje je ukupno navedeno 1108 elemenata odgovora. Elementi odgovora analizirani su s obzirom na spol, dob i status. Za sve analize prikazani su rezultati za one aspekte s obzirom na spol, dob i status koji su se pokazali značajnima. Ostali rezultati prikazani su u privitcima 5, 6 i 7. Vrijednosti standardiziranih reziduala iznad 2.58 pokazuju značajne razlike.

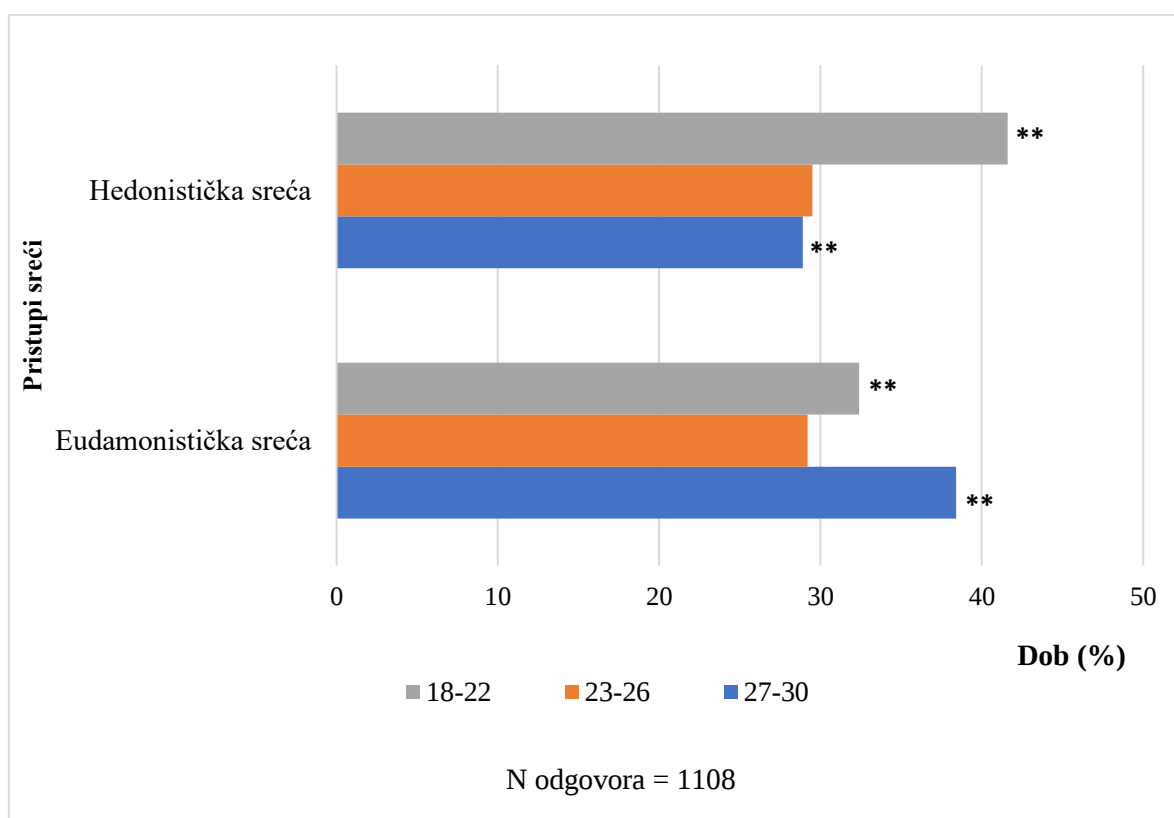
Spol i status (studenti i ne-studenti)

Nisu utvrđene razlike u hedonističkom i eudamonističkom poimanju sreće s obzirom na spol i status (privitak 5, tablica P11 i tablica P13).

Dob

Sudionici se razlikuju u učestalosti navođenja odgovora hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće. Najmlađi sudionici, u dobi od 18 do 22 godine značajno su naveli više odgovora koji pripadaju hedonističkom pristupu i značajno manje odgovora koji pripadaju eudamonističkom pristupu poimanja sreće. Suprotno, najstariji sudionici sreću značajno više poimaju kroz eudamonistički pristup (slika 10).

Slika 10. *Raspodjela odgovora hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće s obzirom na dob*



** $p < .01$

4.4.2. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status

Hi-kvadrat testom ispitane su razlike s obzirom na spol, dob i status. Analizirani su standardizirani reziduali i provjerilo razlikuje li se poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na eudamonistički i hedonistički pristup. U analize su uzete životne domene koje su ispunjavale uvjete za računanje hi-kvadrata (manje od 20% ćelija kontingencijske tablice s teorijskom frekvencijom manjom od 5), kao i one domene s više od 30 odgovora. Rezultati su prikazani u privitku 6.

Spol i dob

Žene i muškarci ne poimaju sreću različito s obzirom na hedonističko i eudamonističko poimanje u životnim domenama (privitak 6, tablice P14 i P17). Također, nisu pronađene dobne razlike u hedonističkom ni eudamonističkom poimanju sreće kroz životne domene (privitak 6, tablice P15 i P18).

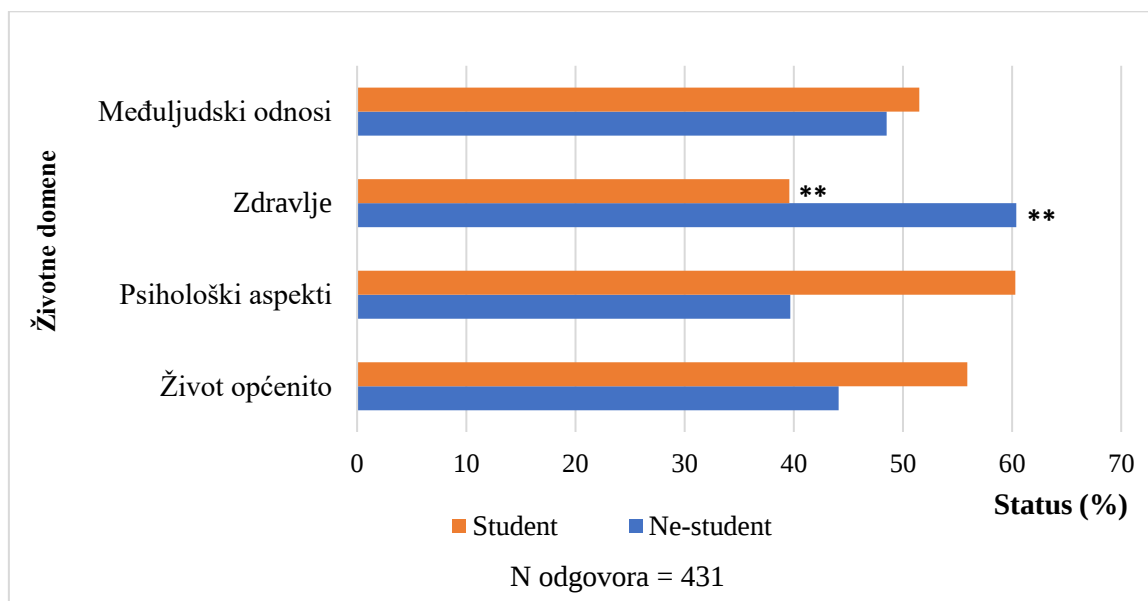
Status (studenti i ne-studenti)

Od ukupno 11 životnih domena, samo njih četiri su imale dovoljan broj odgovora hedonističkog poimanja sreće i tri domene eudamonističkog poimanja da bi bile uključene u analizu standardiziranih reziduala. Za svih 11 domena ukupno je navedeno 519 elemenata odgovora koji pripadaju hedonističkom, a 589 elemenata odgovora koji pripadaju eudamonističkom pristupu.

Studenti i ne-studenti razlikuju se u tome koliko često su naveli neke od domena s obzirom na hedonističko poimanje sreće. Zdravlje su u svojim odgovorima značajno više naveli ne-studenti, dok su studenti naveli značajno manje.

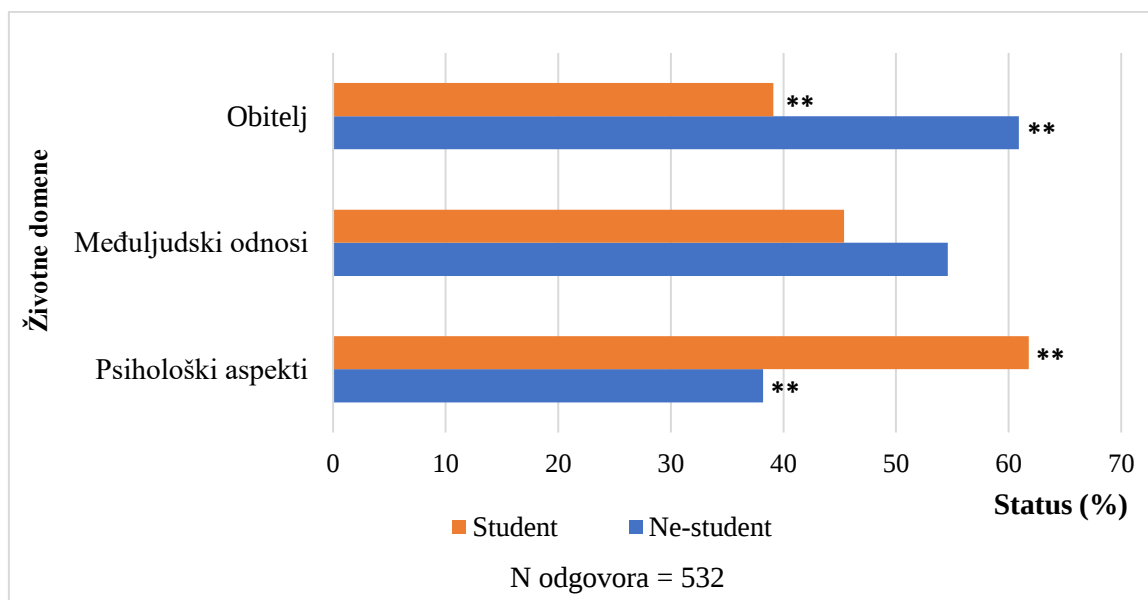
Također postoje razlike i u eudamonističkom poimanju sreće u životnim domenama. U svojim odgovorima obitelj su značajno češće naveli ne-studenti, a studenti značajno manje. Studenti značajno više sreću poimaju kroz eudamonističke psihološke aspekte, a ne-studenti značajno manje (slika 11 i 12).

Slika 11. *Raspodjela odgovora hedonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status*



** $p < .01$

Slika 12. *Raspodjela odgovora eudamonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status*



** $p < .01$

4.4.3. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće psiholoških aspekata s obzirom na spol, dob i status

Ispitane su razlike u hedonističkom i eudamonističkom poimanju sreće *psiholoških aspekata*. Proverilo se razlikuju li se psihološki aspekti s obzirom na spol, dob i status. U analize su uzete potkategorije psiholoških aspekata koje su ispunjavale uvjete za računanje hi-kvadrata (manje od 20% ćelija kontingencijske tablice s teorijskom frekvencijom manjom od 5), kao i one domene s više od 30 odgovora. U privitku 7 prikazani su rezultati svih analiza. U ukupno tri potkategorije psiholoških aspekata koji pripadaju hedonističkom pristupu navedeno je 277 odgovora. U eudamonističkom pristupu navedeno je 207 odgovora u osam potkategorija psiholoških aspekata. Samo po dvije potkategorije su imale dovoljan broj odgovora da bi se provela analiza (hedonistički pristup: zadovoljstvo i pozitivne emocije; eudamonistički pristup: harmonija i ispunjenost).

Spol, dob i status (studenti i ne-studenti)

Nisu utvrđene razlike u hedonističkom i eudamonističkom poimanju sreće psiholoških aspekata studenata i ne-studenata (privitak 7, tablica P22 i tablica P25), kao ni dobne razlike (privitak 7, tablica P21 i tablica P24). Ne postoji razlika u hedonističkom poimanju sreće psiholoških aspekata između muškaraca i žena u potkategorijama zadovoljstvo i pozitivne emocije (privitak 7, tablica P20). Rezultat hi-kvadrat testa za eudamonističko poimanje sreće kroz psihološke aspekte pokazao se značajnim s obzirom na spol (potkategorije harmonija i ispunjenost). Međutim, vrijednosti standardiziranih reziduala su nešto manje od graničnog da bi se mogle smatrati statistički značajnim (privitak 7, tablica P23).

4.5. Vrste ciljeva

Od ukupno navedenih 1091 cilja, sudionici su naveli gotovo duplo više intrinzičnih (711 elementa odgovora) nego ekstrinzičnih odgovora za ciljeve (360 elemenata odgovora). Od toga su naveli 71 cilj koji se odnose na psihološke aspekte. U svojim odgovorima naveli su 61 intrinzični i 10 ekstrinzičnih ciljeva.

Tablica 10. Broj navedenih intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva

	N	Ekstrinzični ciljevi				Ukupno
		0	1	2	3	
Intrinzični ciljevi	0	0	0	1	5	6
	1	0	9	89	0	98
	2	11	156	0	0	167
	3	93	0	0	0	93
Ukupno		104	165	90	5	364

4.5.1. Vrste ciljeva u odnosu na dob, spol i status

Ispitane su razlike između ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva s obzirom na spol, dob i status u životnim domenama. S obzirom na mali broj odgovora psiholoških aspekata ciljeva, nije bilo moguće ispitati razlike u psihološkim aspektima ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva. U privitku 8 prikazana je raspodjela potkategorija za ekstrinzične i intrinzične ciljeve.

Za sve analize prikazani su rezultati za one aspekte koji su se pokazali značajno različitim s obzirom na spol, dob i status. Ostali rezultati prikazani su u privitcima 9 i 10.

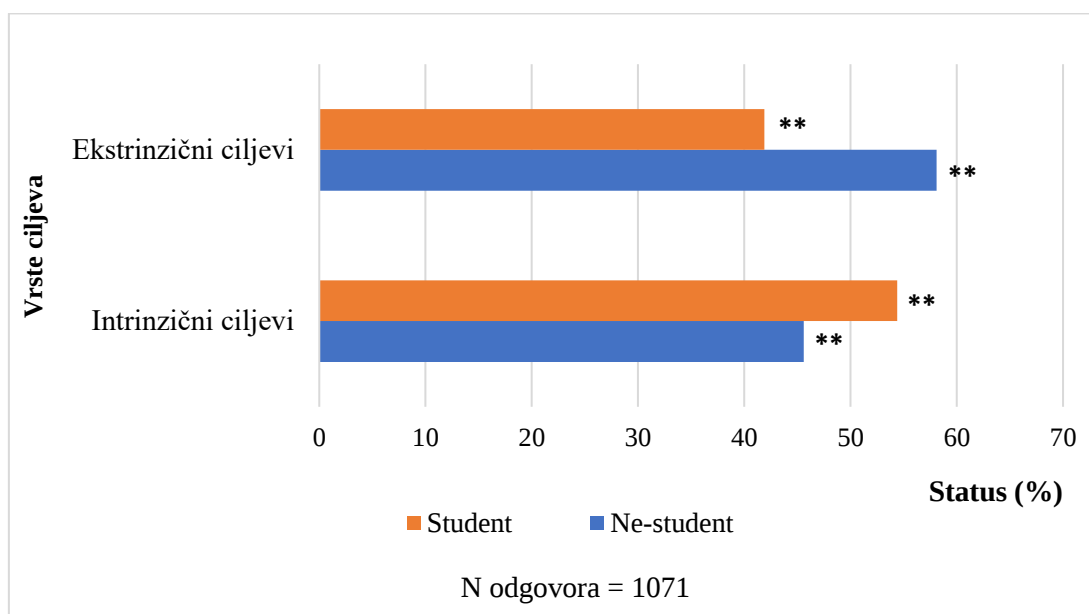
Spol i dob

Ispitane su razlike u ukupnom broju odgovora ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva s obzirom na dob i spol. Muškarci i žene podjednako navode intrinzične i ekstrinzične ciljeve (privitak 9, tablica P27). Razlike nisu utvrđene ni s obzirom na dob (privitak 9, tablica P28).

Status (studenti i ne-studenti)

Studenti su kao svoje buduće najvažnije ciljeve naveli značajno više intrinzičnih i značajno manje ekstrinzičnih ciljeva, dok su ne-studenti naveli značajno više ekstrinzičnih i značajno manje intrinzičnih ciljeva (slika 13). Vrijednosti standardiziranih reziduala iznad 2.58 pokazuju značajne razlike.

Slika 13. Razlike između ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva s obzirom na status



** $p < .01$

4.5.2. Ekstrinzični i intrinzični ciljevi u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status

Ispitano je razlikuju li se ekstrinzični i intrinzični ciljevi u životnim domenama. Analizirani su standardizirani reziduali. U obzir su uzete samo one domene koje su ispunjavale uvjete za računanje hi-kvadrat testa (manje od 20% ćelija kontingencijske tablice s teorijskom frekvencijom manjom od 5), kao i one domene s više od 30 odgovora. Rezultati su prikazani u prilogu 10.

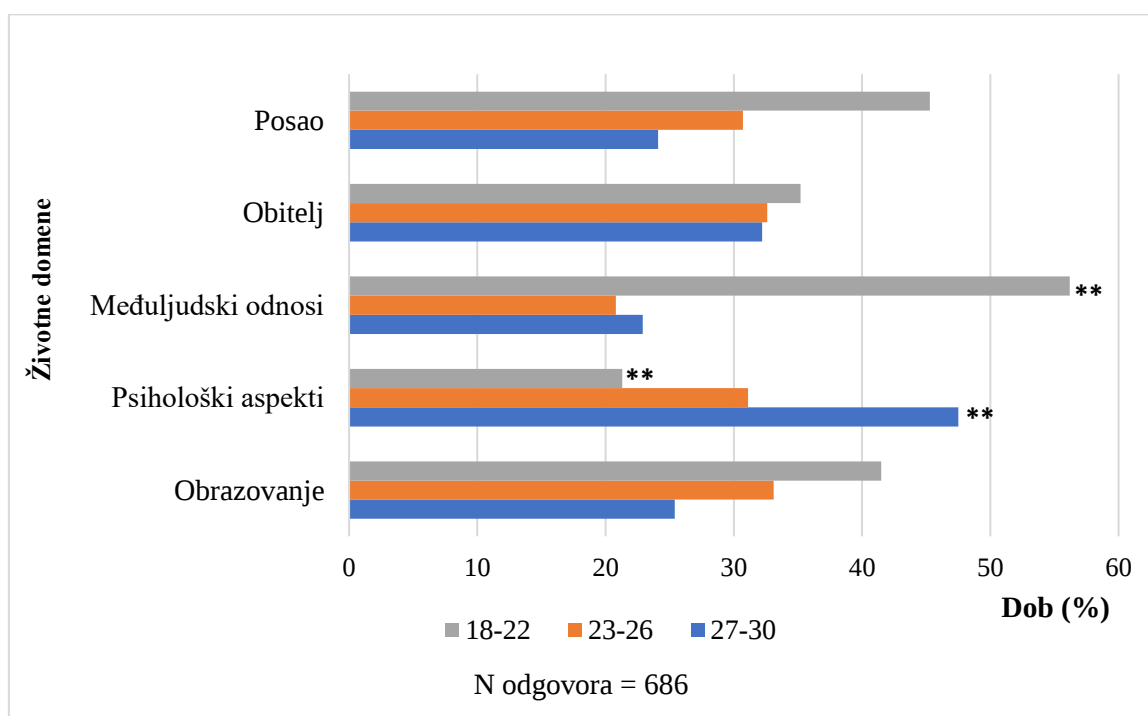
Spol

Muškarci i žene podjednako navode ekstrinzične i intrinzične ciljeve u životnim domenama (privitak 10, tablica P30 i tablica P33).

Dob

Značajnim su se pokazale razlike u intrinzičnim ciljevima u nekim domenama mlađih i starijih sudionika (slika 14). Najmlađi sudionici naveli su domenu međuljudskih odnosa kao značajno intrinzičan cilj. Oni značajno manje navode intrinzične ciljeve u domeni psiholoških aspekata. Suprotno njima, najstariji sudionici naveli su značajno više intrinzičnih ciljeva u domeni psiholoških aspekata. U pet domena je bio dovoljan broj intrinzičnih ciljeva da bi se mogla provesti analiza standardiziranih reziduala. U ukupno pet domena navedeno je 686 ciljeva. Nema razlika u ekstrinzičnim ciljevima s obzirom na dob (privitak 10, tablica P31)

Slika 14. *Raspodjela odgovora intrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na dob*

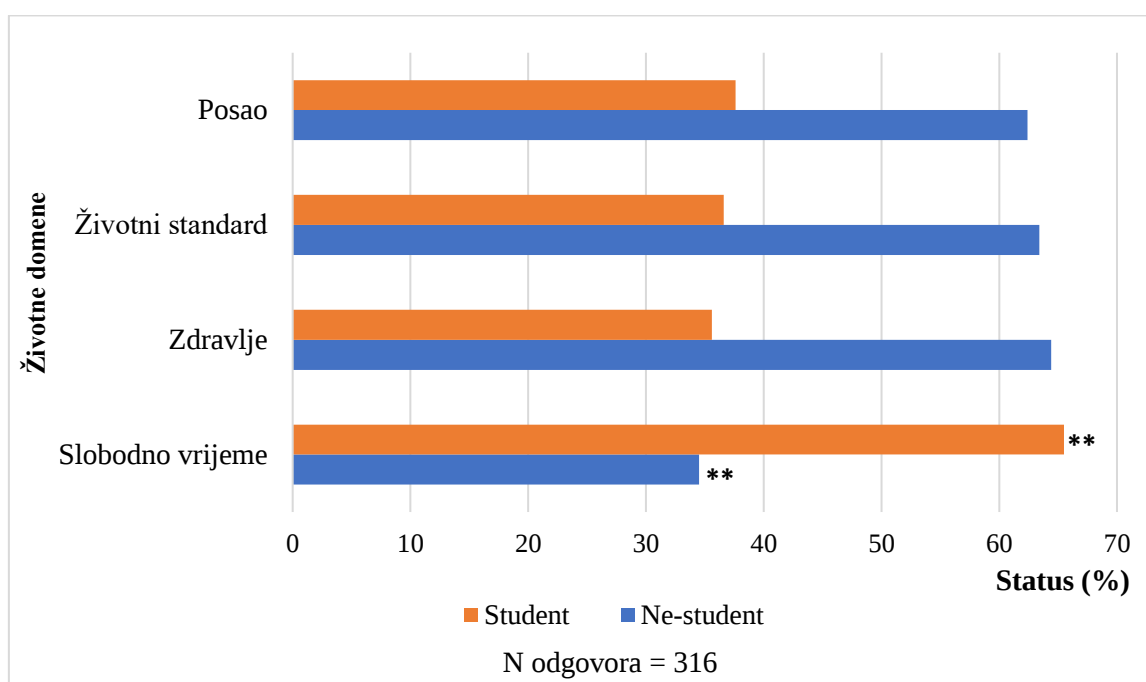


** $p < .01$

Status (studenti i ne-studenti)

Studenti kao ekstrinzične ciljeve značajno više navode slobodno vrijeme, a oni koji nisu studenti značajno manje (slika 15). Ispitanici su naveli ukupno 360 ekstrinzičnih ciljeva koji su se raspodijelili u deset domena. Četiri domene imaju dovoljan broj odgovora da bi se provela analiza.

Slika 15. *Raspodjela odgovora ekstrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na status*

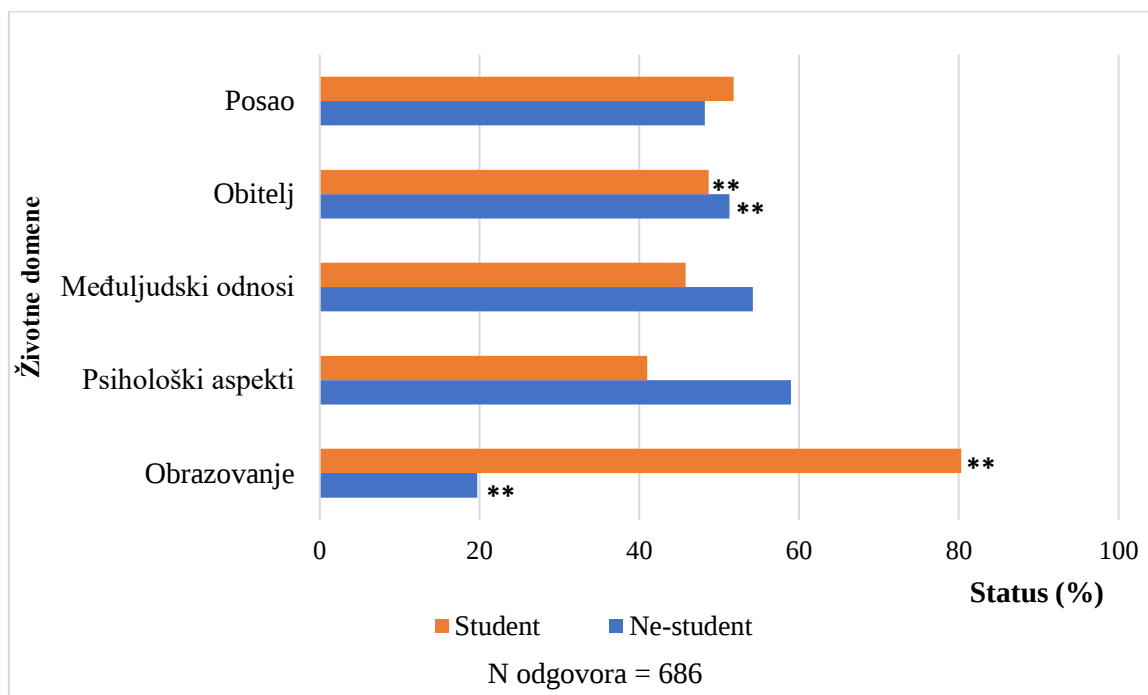


** $p < .01$

Studenti su naveli značajno više domenu obrazovanja kao intrinzične ciljeve, a značajno manje domenu obitelji. Ne-studenti kao svoje intrinzične ciljeve značajno više navode obitelj, a značajno manje obrazovanje (slika 16).

Sudionici su u pet domena naveli dovoljan broj intrinzičnih ciljeva da bi se analiza standardiziranih mogla provesti. U ukupno pet domena sudionici su naveli 686 intrinzičnih ciljeva.

Slika 16. *Raspodjela odgovora intrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na status*



** $p < .01$

4.6. Obrasci poimanja sreće, dobrobiti i intrinzičnosti

4.6.1. Analiza latentnih klasa

Mješoviti modeli koriste pristup usmjeren na pojedinca koji je koristan kada se želi analizirati individualne razlike u klasifikaciji s obzirom na tipične obrasce karakteristika ispitanika. Analiza latentnih profila i analiza latentnih klasa pripadaju mješovitim modelima. Identifikacija latentnih profila koristi se za kontinuirane kvantitativne varijable, a za kategorijalne varijable primjenjuje se analiza latentnih klasa (Bauer, 2022). Za analizu kvalitativnih odgovora, odnosno elemenata odgovora definicija sreće koji su prikupljeni u ovom istraživanju primijenjena je analiza latentnih klasa jer je specijalizirana za kategorijalne varijable koje su tipične za kvalitativne podatke.

U analizi je primijenjen pristup usmjeren na sudionike. Ispitano je mogu li se sudionici grupirati prema tome kako definiraju sreću. Stoga je provedena analiza latentnih klasa kako bi se ispitalo u kojoj mjeri se u poimanju sreće zajedno pojavljuju određena pojmovna značenja sudionika. Analiza omogućuje utvrđivanje latentnih homogenih skupina na temelju opaženih varijabli. Osnovna pretpostavka je lokalna neovisnost, odnosno uspostavljanje latentne strukture na način da je definiranje sreće kroz životne domene i psihološke aspekte neovisno unutar klasa. Određuje se vjerojatnost specifične kombinacije definiranja sreće kroz životne domene i psihološke definicije. Preporuča se provođenje analize u četiri koraka: 1) utvrđivanje modela, 2) određivanje broja latentnih klasa, 3) sadržajno tumačenje odabranog rješenja, 4) uključivanje prediktora ili ishoda pripadnosti latentnim klasama (Bauer, 2022).

U analizi latentnih klasa bira se model koji se najbolje slaže s podacima koji se može smisleno interpretirati. Pri odlučivanju o broju klasa uspoređuje se niz modela od 1 do k latentnih klasa. Modeli se procjenjuju na temelju različitih informacijskih kriterija, kao što su informacijski kriterij vjerodostojnosti, Akaikeov informacijski kriterij (*AIC*), Bayesov informacijski kriterij (*BIC*), prilagođeni Bayesov informacijski kriterij (*SABIC*), Lo-Mendell-Rubinov test (*LMR*) i Bootstrap test (*BLRT*). Manje vrijednosti informacijskih kriterija *AIC*, *BIC* i *SABIC* označavaju bolje slaganje s podacima. Statistički značajne vrijednosti *LMR* i *BLRT* pokazuju da model značajno bolje odgovara podacima od prethodnog modela s jednom latentnom klasom manje. Vrijednost entropije pokazuje točnost raspodjeljivanja sudionika u klase. Vrijednosti se kreću od 0 do 1, a veća

vrijednost pokazuje bolje slaganje modela s podacima. Pri evaluaciji modela važno je uzeti u obzir i broj sudionika u najmanjoj grupi. Na temelju malog broja sudionika (manje od 5% uzorka) u latentnoj klasi teško je zaključiti da klasa predstavlja različitu skupinu (Ferguson i sur., 2020).

Metoda maksimalne vjerodostojnosti korištena je za procjene modela. Budući da postoji veći broj parametara uključenih u modeliranje s više od dvije klase potrebno je voditi računa o postizanju optimalnog rješenja. Kod iterativnih rješenja je moguće da jedan skup početnih vrijednosti parametara neće omogućiti pronalaženje rješenja s najboljom mogućom vrijednosti logaritamske vjerodostojnosti. U tom slučaju procjena modela će završiti na tzv. lokalnom maksimumu koji se povezuje s netočnim procjenama parametara. Kako bi se izbjegla pojava lokalnog maksimuma i netočnih procjena, model je optimiziran kroz dvije faze. Dovoljan broj slučajnih skupova početnih vrijednosti povećava mogućnost za pronalaženje optimalnog rješenja. Procjena najveće vjerodostojnosti provedena je na 8000 slučajnih početnih rješenja, od kojih je 800 najboljih uključeno u drugu fazu optimizacije. Također se preporučuje i dovoljan broj iteracija za početnu fazu optimizacije. U početnoj fazi provedeno je 500 iteracija. Na ovaj način omogućeno je postizanje globalnog maksimuma te je odabrani model pouzdan za interpretaciju.

4.6.2. Latentne klase s obzirom na poimanje sreće

Analiza latentnih klasa provedena je na temelju kvalitativnih podataka elemenata definicija sreće kroz životne domene i psihološke aspekte. Životne domene uključuju domene obitelji, posla, životnog standarda, međuljudskih odnosa, zdravlja, slobodnog vremena, društvenih pitanja i općenito života. Elementi odgovora koji se odnose na psihološke aspekte promatrani su kroz hedonističke i eudamonističke definicije sreće.

Analizom latentnih klasa procijenjeno je više modela s različitim brojem klasa. Model 1 ima samo jednu klasu, model 2 dvije klase i tako dalje, do modela 5 s pet klasa. U obzir su uzeti različiti kriteriji kako bi se odabrao najprikladniji model. Rezultati dobivenih informacijskih kriterija prikazani su u tablici 11. Informacijski kriterij vjerodostojnosti (*Log likelihood*) smanjuje se od prvog do petog modela. Najmanje vrijednosti *AIC* su za treći i četvrti model, a *BIC* za drugi i treći model. Informacijski

kriterij *SABIC* i značajnosti *BLRT* i *LMR* testova pokazuju da se Model 3 najbolje slaže s podacima. *BLRT* test prestaje biti značajan u četvrtom modelu, što je još jedan pokazatelj da je potrebno zadržati prethodni model koji sadrži tri latentne klase. Svi modeli dobro raspoređuju sudionike u klase, što pokazuju visoke vrijednost entropije. Vrijednosti jednake ili veće od 0.8 ukazuju na visok stupanj odvojenosti između klasa (Aflaki i sur., 2022). Najveća vjerojatnost pripadanja pojedinaca određenoj latentnoj klasi temelji se na procjeni stupnja sigurnosti točne klasifikacije nakon što je model procijenjen (engl. *posterior probabilities*). Vrijednosti $\geq .70$ se smatraju poželjnim (Wurpts i Geiser, 2014). Prosječne dijagonalne vrijednosti a posteriori individualnih vjerojatnosti pripadanja latentnim klasama u Modelu 3 visoke su (za prvu klasu 0.91, 0.93 za drugu i 0.89 za treću). Stoga se može zaključiti da model s 3 klase omogućuje jasnu klasifikaciju.

Tablica 11. Vrijednosti informacijskih kriterija slaganja modela za analizu latentnih klasa poimanja sreće

Model	Log likelihood	AIC	BIC	SABIC	Entropija	%	p_{LMR}	LMR	p_{BLRT}	BLRT	Veličine grupa
1	-1667.06	3354.12	3393.09	3361.36	1						364
2	-1547.86	3137.71	3219.55	3152.93	0.764	42	<.001	2>1	<.001	2>1	222, 142
3	-1531.55	3127.09	3251.80	3150.28	0.773	19	0.009	3>2	<.001	3>2	130, 166, 68
4	-1520.01	3126.02	3293.60	3157.18	0.843	16	0.009	4>3	0.193	4<3	85, 125, 58, 96
5	-1509.63	3127.25	3337.70	3166.38	0.879	7	0.069	5<4	0.285	5<4	127, 69, 26, 101, 41

Napomena. $N = 364$, Log likelihood – informacijski kriterij vjerodostojnosti, AIC- Akaikeov informacijski kriterij, BIC - Bayesov informacijski kriterij, SABIC – prilagođeni Bayesov informacijski kriterij (*Sample-Adjusted BIC*), % - postotak najmanje grupe, p_{LMR} - Lo-Mendell-Rubinov test (*Adjusted Likelihood Ratio Test*), p_{BLRT} - Bootstrap test (*Parametric Likelihood Ratio Test*), LMR i BLRT – usporedba modela s modelom klasa $k - 1$

U analizi latentnih klasa svakom ispitaniku se dodjeljuje vjerojatnost pripadanja pojedinoj klasi. Na slici 17 su predstavljene tri identificirane klase koje prikazuju vjerojatnosti pripadanja pojedinim životnim domenama i psihološkim aspektima pri definiranju sreće. Za određivanje razine vjerojatnosti pripadanja pojedinoj klasi uzete su sljedeće vrijednosti: niska 0 – 0.2, umjerena 0.2 – 0.5, visoka 0.5 – 0.8 i vrlo visoka > 0.8 (Carlquist i sur., 2017). Kako bi se opisala obilježja klasa, prikazane su uvjetne vjerojatnosti definiranja sreće kroz životne domene i hedonističke i eudamonističke

termine prema kojima se određuje pripadnost pojedinaca određenoj klasi. Na ordinati se nalaze vrijednosti uvjetne vjerojatnosti varijabli korištenih za formiranje latentnih klasa. Varijable su imenovane na apscisi, pri čemu se ista boja koristi za istu klasu za sve varijable.

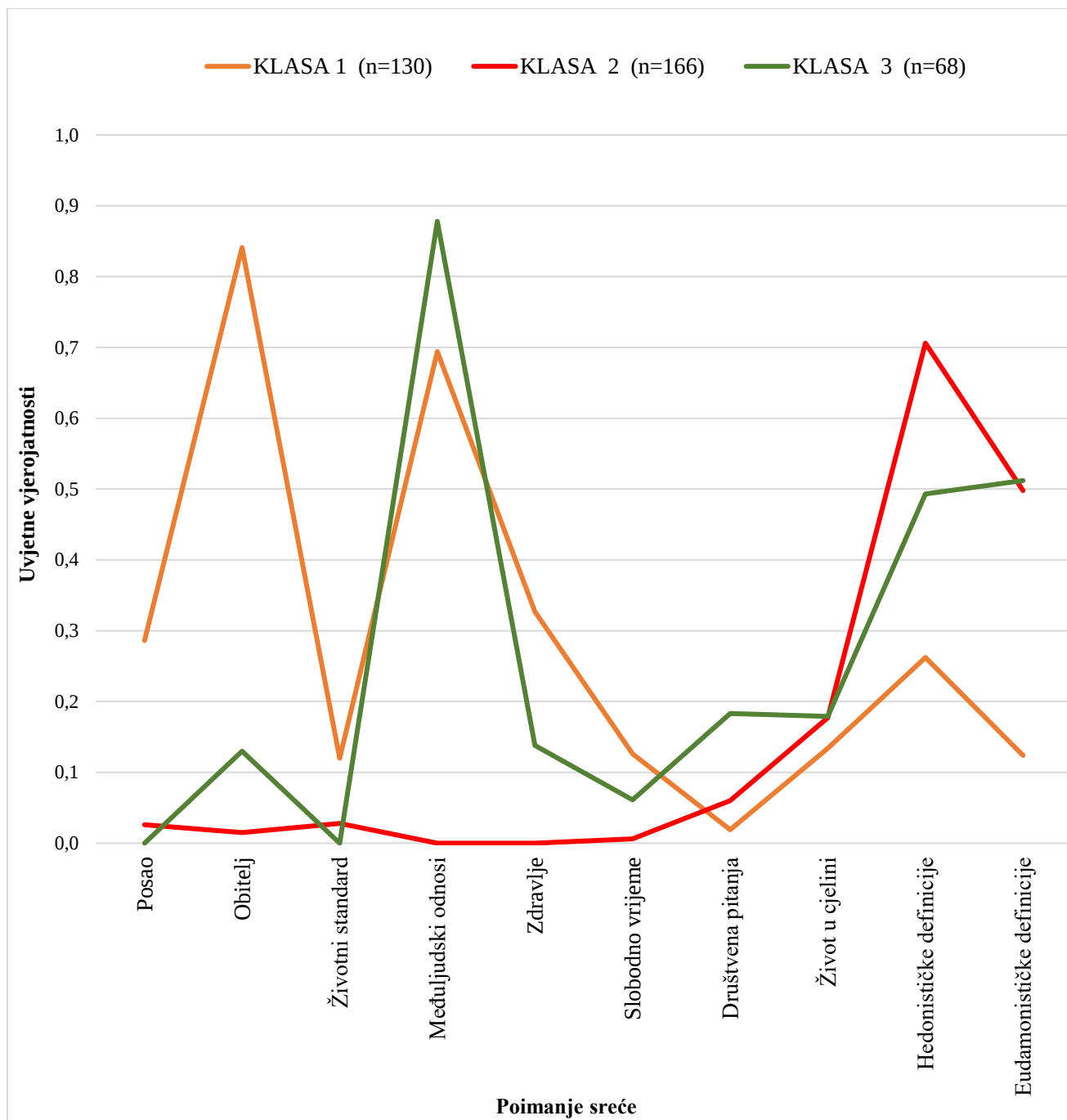
Na temelju procijenjene veličine klasa, prvoj klasi pripada 35.5% pojedinaca. Rezultati uvjetne vjerojatnosti pokazuju da gotovo svi pripadnici prve klase u definiciju sreće uključuju obitelj, velika većina uz to navodi međuljudske odnose, a samo manji dio uključuje ostale životne domene.

Drugu klasu čini 43.1% onih koji sreću definiraju kao psihološke aspekte. Velika je vjerojatnost da pripadnici ove klase poimaju sreću kroz hedonističke aspekte. Nadalje, umjerena je vjerojatnost da isti sudionici sreću definiraju kroz eudamonističke aspekte, a mala vjerojatnost da ju definiraju kroz životne domene.

Preostalih 21.4% karakterizira vrlo visoka vjerojatnost poimanja sreće kroz međuljudske odnose, visoka vjerojatnost uključivanja hedonije i eudamonije te mala vjerojatnost za ostale životne domene (slika 17).

Dodatan razlog za zadržavanje modela s tri klase je teorijski smisljena procjena klasa koja potvrđuje očekivano razlikovanje između životnih domena i psiholoških aspekata. Prva klasa specifično se odnosi na obitelj i međuljudske odnose. Drugu klasu čine oni koji u najvećoj mjeri sreću poimaju kao hedoniju. Pojedinci koji pripadaju trećoj klasi sreću poimaju u domeni međuljudskih odnosa, ali i psiholoških aspekata – kao hedonističku i eudamonističku sreću.

Slika 17. Analiza latentnih klasa poimanja sreće za tri klase



Klasa 1 – Obitelj i međuljudski odnosi, Klasa 2 – Hedonistička sreća, Klasa 3 – Međuljudski odnosi i hedonistička i eudamonistička sreća (psihološki aspekti)

Napomena. Na slici su prikazane uvjetne vjerojatnosti definicija sreće za životne domene i psihološke aspekte.

Nadalje, provjereno je postoje li razlike u poimanju sreće sudionika kroz životne domene i psihološke aspekte, kao i u hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti te intrinzičnosti s obzirom na prosječne vrijednosti na latentnim klasama. U analizu su uključene varijable koje se odnose na ukupan broj elemenata odgovora koje su sudionici dali pri definiranju pojma sreće. Ukupan broj elemenata odgovora u pojedinim životnim domenama (posao, obitelj, itd.) i hedonističkim i eudamonističkim definicijama sreće, odnosno psihološkim aspektima, ispitan je s obzirom na ranije dobivene tri latentne klase. Također, ispitan su i razlike u hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti i intrinzičnosti između tri latentne klase. Hedonistička i eudamonistička dobrobit predstavljaju kompozitne kvantitativne varijable dobivene na temelju upitnika. Intrinzičnost predstavlja kvalitativnu varijablu i odnosi se na kompozit varijabli intrinzičnosti ciljeva i intrinzičnosti razloga za ciljeve. Raspon rezultata za ove tri varijable kreće se od 0 do 12.

Dobiveni rezultati pokazuju značajne razlike u poimanju sreće s obzirom na klase (tablica 12 i slika 18). Članovi prve klase sreću najviše definiraju kroz domenu obitelj za razliku od članova iz druge dvije klase ($\eta^2 = .59$). Oni također sreću češće definiraju kroz međuljudske odnose nego oni iz druge klase. Za sreću su im manje važni psihološki aspekti, odnosno hedonistički i eudamonistički aspekti sreće. Članovi treće klase za razliku od članova iz druge dvije klase sreću definiraju najčešće kao međuljudske odnose ($\eta^2 = .54$).

Pripadnici druge klase sreću u najvećoj mjeri poimaju kao hedoniju u odnosu na prvu i treću klasu ($\eta^2 = .16$). Skloniji su sreću definirati i kao eudamoniju za razliku od onih iz prve klase ($\eta^2 = .10$). Članovi druge i treće klase podjednako definiraju sreću kao eudamoniju. Pojedinci koji pripadaju trećoj klasi sreću poimaju kao eudamoniju značajno više od sudionika koji pripadaju prvoj klasi.

Sreću kroz domenu zdravlja više definiraju članovi iz prve klase u odnosu na druge dvije ($\eta^2 = .18$). Također, domena posao više prevladava u definiranju sreće članova prve klase u odnosu na druge dvije ($\eta^2 = .16$). Slobodno vrijeme u definicijama sreće više navode oni iz prve nego druge klase ($\eta^2 = .05$), a društvena pitanja oni iz treće klase u odnosu na prvu i drugu ($\eta^2 = .05$). Između klasa nema razlike u definiranju sreće kroz domenu život u cjelini.

Ne postoje razlike između klasa u dobrobiti koja je mjerena kvantitativnom metodom. Međutim, postoji značajna razlika u intrinzičnosti ciljeva i razloga za ciljeve

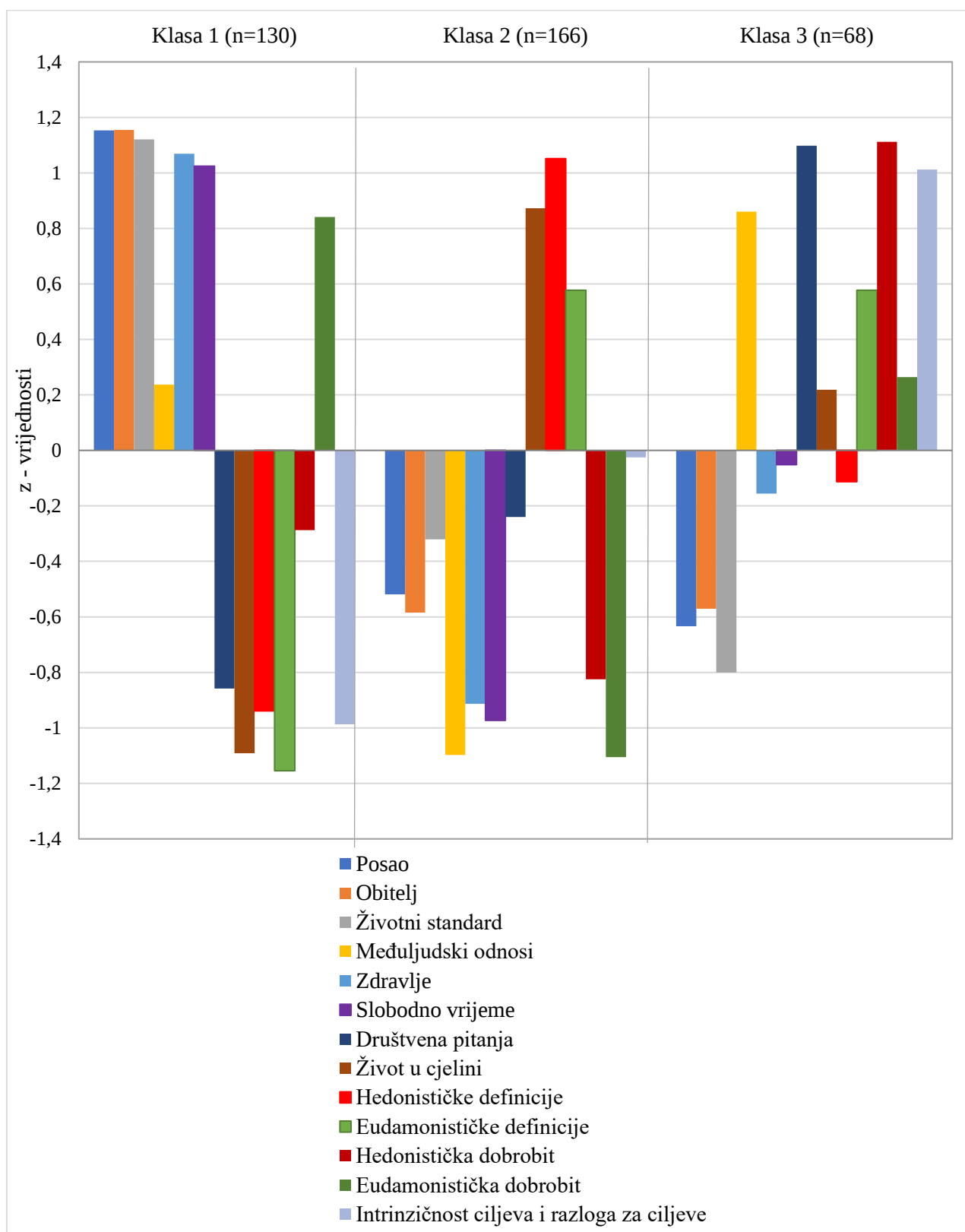
između onih koji pripadaju prvoj i trećoj latentnoj klasi. Naime, članovi iz treće klase koja sreću definira kao psihološke aspekte i kroz domenu međuljudskih odnosa navode značajno više intrinzičnih ciljeva i razloga za ciljeve od onih iz prve grupe, koja sreću poima kroz domene obitelji i međuljudskih odnosa ($\eta^2 = .02$).

Tablica 12. *Poimanje sreće, dobrobit i intrinzičnost s obzirom na tri latentne klase*

Domene ^a	Klasa 1		Klasa 2		Klasa 3		<i>F</i>	Značajne razlike među klasama ¹	η^2
	Obitelj i		Hedonistička		Međuljudski odnosi i				
	međuljudski odnosi		sreća		hedonistička i				
	(n = 130)		(n = 166)		eudamonistička sreća				
					(psihološki aspekti)				
					(n = 68)				
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
Posao	0.31	0.51	0.02	0.15	0.00	0.00	34.02**	K1>K2, K1>K3	0.16
Obitelj	1.26	0.79	0.02	0.17	0.03	0.17	263.67**	K1>K2, K1>K3	0.59
Životni standard	0.12	0.35	0.03	0.17	0.00	0.00	7.85**	K1>K2, K1>K3	0.04
Međuljudski odnosi	0.90	0.71	0.00	0.00	1.32	0.61	212.62**	K3>K1, K3>K2, K1>K2	0.54
Zdravlje	0.34	0.47	0.00	0.00	0.13	0.34	40.91**	K1>K3, K1>K2, K3>K2	0.18
Slobodno vrijeme	0.14	0.38	0.01	0.08	0.07	0.26	9.22**	K1>K2	0.05
Društvena pitanja	0.02	0.12	0.08	0.31	0.21	0.44	9.42**	K3>K1, K3>K2	0.05
Život u cjelini	0.15	0.40	0.21	0.47	0.19	0.46	0.59	-	-
Hedonističke definicije	0.32	0.65	1.14	1.01	0.66	0.76	37.70**	K2>K3, K2>K1, K3>K1	0.16
Eudamonističke definicije	0.18	0.52	0.78	1.05	0.78	0.96	19.41**	K2>K1, K3>K1	0.10
Hedonistička dobrobit	7.15	1.97	7.10	2.12	7.28	1.91	0.19	-	-
Eudamonistička dobrobit	7.56	1.66	7.29	1.68	7.48	1.66	1.00	-	-
Intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve	6.74	2.19	7.12	2.08	7.53	1.78	3.37*	K3>K1	0.02

^a Navedeni broj elemenata definicija sreće; ¹ Bonferroni post-hoc test; ** $p < .01$; K1 (prva klasa), K2 (druga klasa), K3 (treća klasa); Hedonistička i eudamonistička dobrobit – kompozitna varijabla hedonističke i eudamonističke dobrobiti; Intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve – kompozitna varijabla intrinzičnosti ciljeva i intrinzičnosti razloga za ciljeve

Slika 18. Standardizirane prosječne vrijednosti poimanja sreće sudionika kroz životne domene i psihološke aspekte, dobrobiti i intrinzičnosti različitih klasa



4.6.3. Latentne klase s kovarijatima

Analiza latentne klase s kovarijatima provedena je da se ispita kako spol, status, obrazovanje i dob predviđaju pripadnost klasi.

Analize latentnih klasa s kovarijatima i udaljenim ishodima korisne su jer dodatnim informacijama obogaćuju opise latentnih klasa. Kovarijate i udaljeni (kasniji) ishodi daju kontekst za bolje razumijevanje latentnih klasa i pojedinaca u tim klasama.

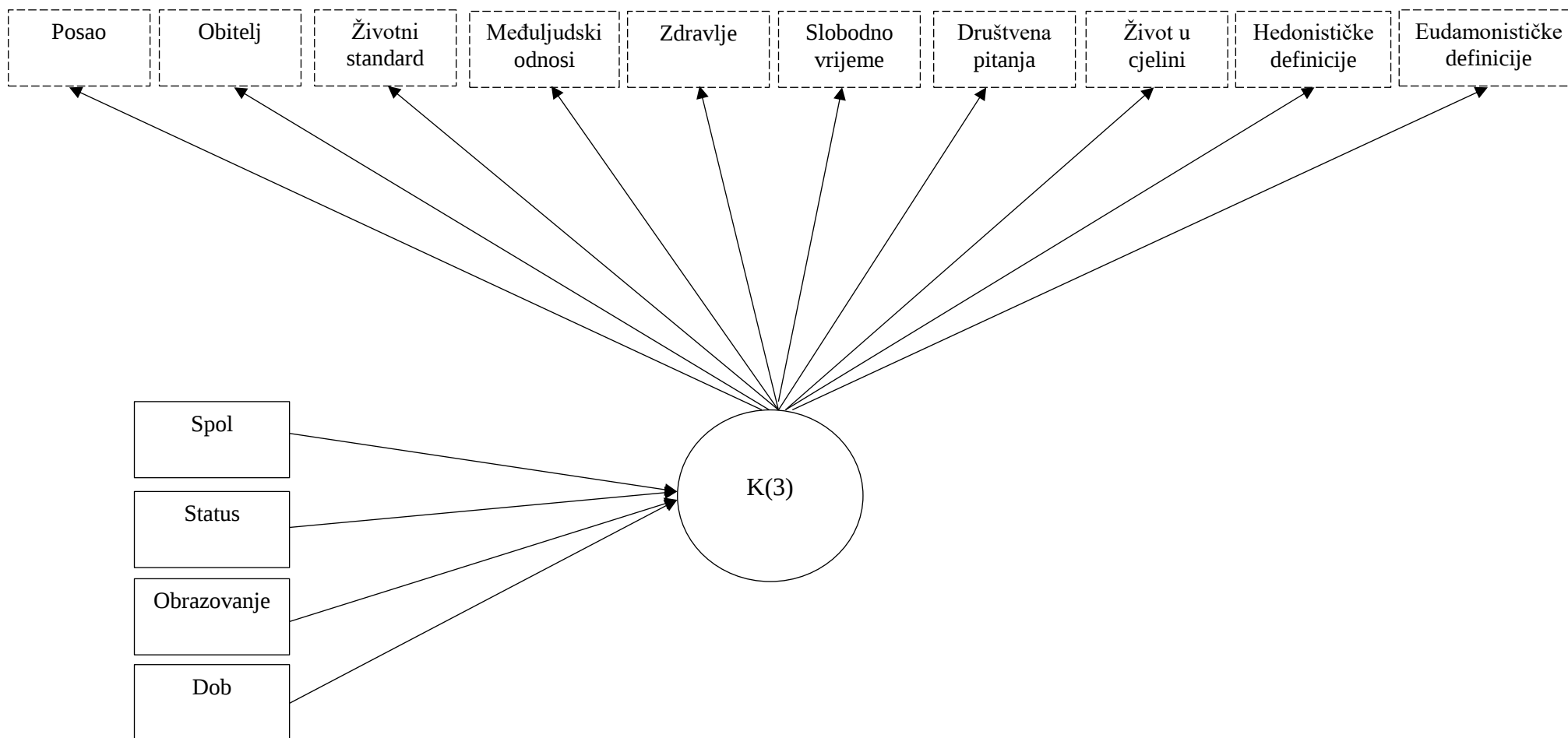
Postoji više načina uključivanja pomoćnih varijabli, odnosno kovarijata i udaljenih ishoda u analize latentnih klasa. U literaturi se većinom preporučuje (Asparouhov i Muthén, 2021; Bakk i Kuha, 2021; Bauer, 2022) pristup koji se provodi u koracima, odnosno metoda Bolck–Croon–Hagenaars (BCH metoda; Bolck, Croon i Hagenaars, 2004; Vermunt, 2010). Naime, uključivanje pomoćnih varijabli može nenamjerno utjecati na formiranje varijable latentnih klasa (vrstu i relativnu veličinu klasa). Nakon što se odredi broj latentnih klasa, ova metoda može se koristiti za procjenu odnosa između klasa, kovarijata i udaljenih ishoda. Metoda BCH kombinira pripadnosti latentnim klasama s vanjskim prediktorima uz očuvanje klasne strukture.

Pristup u koracima omogućuje procjenu efekta varijable latentne klase na proizvoljni model s pomoćnim varijablama. Dok su mjerni parametri latentnih klasa fiksirani, uzimajući u obzir pogrešku klasifikacije, postupno se dodaju pomoćne varijable i procjenjuje se njihov odnos s varijablom latentne klase. Dakle, u prvom koraku pristupa BCH potrebno je najprije odrediti broj latentnih klasa bez uključivanja kovarijata u model. Zatim se u obzir uzimaju pogreške klasifikacije za svakog pojedinca, koje se potom koriste za određivanje vjerojatnosti pripadanja svakoj latentnoj klasi. Stoga ova metoda uključuje individualnu, a ne prosječnu nesigurnost prilikom klasifikacije u grupe. BCH pristup u trećem koraku koristi pondere (engl. *weights*) koji sadrže pogrešku mjerenja latentne klase, odnosno procjenu stope pogreške na razini pojedinca (Asparouhov i Muthén, 2021). Ponderi klasa su stoga prisutni u modelu s kovarijatima tijekom analize. Ovaj pristup omogućuje održavanje integriteta klasa kada se uključuju kovarijate. Prednost mu je što se pokazao otpornijim na promjene u pripadnosti latentnim klasama.

U idućem koraku analize procijenjene su razlike između klasa u odnosu na pomoćne varijable. Nakon određivanja latentnih klasa, provedeno je ispitivanje

kovarijance kako bi se utvrdili odnosi i razlike između latentnih klasa (Nylund-Gibson i Masyn, 2016). Uključivanjem kovarijata u analizu latentnih klasa koja ima više od dvije razine (tri i više klasa) provodi se multinomna regresijska analiza. Analiza odnosa s kovarijatima omogućuje dodatne informacije o latentnim klasama te o različitim efektima kovarijata na klase. U ovom je istraživanju ispitano na koji način spol, status, obrazovanje i dob predviđaju pripadnost klasi (slika 19).

Slika 19. Dijagram modela s tri klase s demografskim varijablama kao kovarijatima



Napomena. K – latentna klasa; Indikatori latentnih klasa (životne domene, hedonističke i eudamonističke definicije sreće); Kovarijate (spol, status, obrazovanje, dob)

U tablici 13 prikazane su demografske karakteristike sudionika za svaku latentnu klasu, postotci sudionika s obzirom na spol, status, obrazovanje i dob, prema pripadajućim latentnim klasama.

Tablica 13. *Relativni broj sudionika u pojedinim klasama s obzirom na demografske karakteristike*

		Klasa 1 Obitelj i međuljudski odnosi	Klasa 2 Hedonistička sreća	Klasa 3 Međuljudski odnosi i hedonistička i eudamonistička sreća (psihološki aspekti)
		<i>n</i> = 130	<i>n</i> = 166	<i>n</i> = 68
Spol	Ženski (%)	55.4	43.4	55.9
	Muški (%)	44.6	56.6	44.1
Status	Ne-studenti (%)	61.5	43.4	44.1
	Studenti (%)	38.5	56.6	55.9
Obrazovanje	Sekundarno (%)	74.6	68.1	66.2
	Tercijarno (%)	25.4	31.9	33.8
Dob	18-23 (%)	46.2	44.6	50.0
	24-30 (%)	53.8	55.4	50.0

U sljedećem koraku ispitano je u kojoj mjeri demografske karakteristike sudionika objašnjavaju pripadnost klasama. Spol, dob, obrazovanje i status studenata uključeni su kao kovarijati u multinomnu logističku regresijsku analizu. Dodatno istraživanje odnosa s kovarijatima omogućuje dodatne informacije o klasama. Tablica 14 prikazuje efekte kovarijata na pripadnost klasama i pripadajuće standardne pogreške.

Tablica 14. Rezultati multinomne regresijske analize za model s tri klase (referentna klasa 1)

Prediktor ^a	Klasa 2	Klasa 3
	Hedonistička sreća (n = 166)	Međuljudski odnosi i hedonistička i eudamonistička sreća (psihološki aspekti) (n = 68)
	B (SE)	B (SE)
Spol	0.60 (0.27)*	0.08 (0.38)
Status	0.93 (0.28)**	1.03 (0.40)**
Obrazovanje	0.71 (0.37)	1.17 (0.55)*
Dob	-0.28 (0.32)	-0.81 (0.50)

Napomena. Referentna klasa za analize je Klasa 1 (Obitelj i međuljudski odnosi)

^a Referentne kategorije za prediktore su ženski spol, ne-studenti, sekundarno obrazovanje i mlađi sudionici

Na temelju provedene analize uočava se da neki od kovarijata pokazuju značajne razlike među klasama. Rezultati multinomne regresijske analize pokazuju da je poimanje sreće značajno povezano sa spolom ispitanika, njihovim statusom (studenti i ne-studenti) i razinom obrazovanja (sekundarno i tercijarno). Spol i status značajno se razlikuju u pripadnosti klasi 1 (Obitelj i međuljudski odnosi) i Klasi 2 (Hedonistička sreća). Klasu 2, koju karakterizira hedonističko poimanje sreće znatno više zastupaju muški sudionici i studenti. Status i obrazovanje također su značajno različiti s obzirom na Klasu 3 (Međuljudski odnosi i psihološki aspekti) i Klasu 1 (Obitelj i međuljudski odnosi). Klasu 3 čine sudionici koju sreću poimaju prvenstveno kroz domenu međuljudskih odnosa i kao psihološke aspekte, a pripadaju joj studenti i žene. U prvoj klasi, koju definira poimanje sreće kroz domene obitelji, međuljudskih odnosa i općenito životne domene, ima više ne-studenata i ljudi završenog sekundarnog obrazovanja.

4.6.4. Latentne klase s kovarijatima i udaljenim ishodima

U daljim analizama sveobuhvatno se ispitao širi kontekstualni značaj klasne pripadnosti. Ispitane su promjene u ishodima između latentno identificiranih grupa uz razmatranje uloge vanjskih prediktorskih varijabli. Ispitani su sljedeći efekti na udaljene ishode:

- efekt pripadnosti latentnoj klasi
- izravni efekti kovarijata
- neizravni efekti kovarijata
- ukupni efekti kovarijata

Prvo je ispitano pokazuje li pripadnost latentnim klasama statistički značajno različitu povezanost s hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti te intrinzičnosti (varijablama udaljenih ishoda). Na ovaj način provjereno je razlikuju li se klase u hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti i intrinzičnosti koji nisu korišteni za formiranje klasa, što pokazuje funkcionalna relevantnost klasne pripadnosti.

Nakon toga, procijenjeni su izravni efekti kovarijata na udaljene ishode, neovisno o pripadnosti klasama. Time se dobiva uvid u kojoj mjeri vanjski čimbenici objašnjavaju varijabilnost udaljenih ishoda. Testirana je izravna veza prediktorskih varijabli (spol, status, obrazovanje, dob) i ishoda (hedonistička dobrobit, eudamonistička dobrobit i intrinzičnost), bez posredovanja latentnih klasa.

Procijenjeni su i neizravni efekti kovarijata na udaljene ishode, ali posredovanjem pripadnosti latentnim klasama. Ispitan je medijacijski odnos, odnosno efekt kovarijata na vjerojatnost pripadnosti latentnim klasama, a potom u kojoj mjeri klasna pripadnost predviđa razine udaljenih ishoda.

Na kraju su procijenjeni ukupni efekti kovarijata na udaljene ishode. Oni predstavljaju globalnu povezanost prediktorskih varijabli u ishodima. Ukupni efekti najpotpunije pokazuju ukupne efekte kovarijata u modelu i važni su za interpretaciju prediktora u objašnjenju varijabilnosti udaljenih ishoda.

Provedene su analize latentnih klasa s udaljenim ishodima, kovarijatima i latentnim klasama kao medijatorom u svrhu procjene:

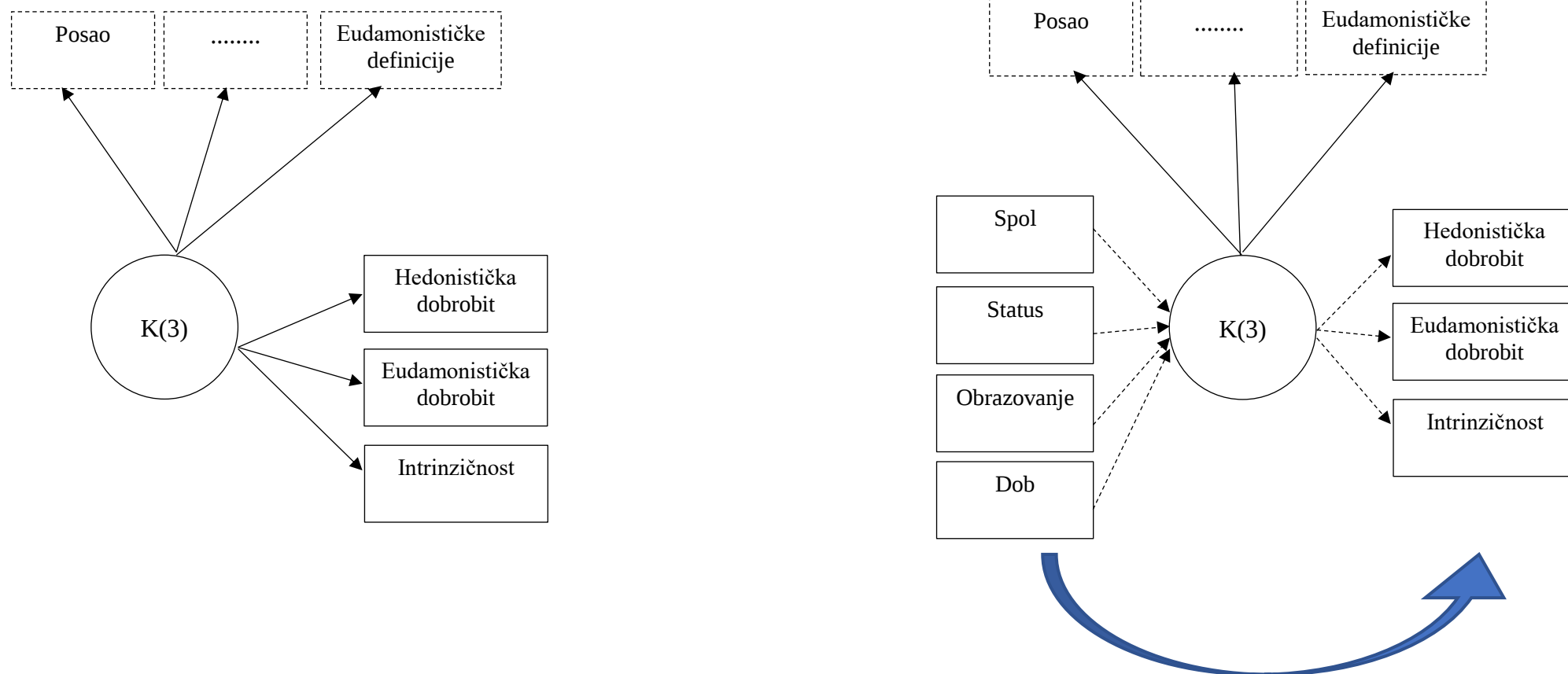
- a) efekata pripadnosti latentnoj klasi na udaljene ishode (lijevi dio slike 20)

- b) izravnih, neizravnih (efekt posredovan pripadnosti latentnoj klasi) i ukupnih efekata kovarijata na udaljene ishode (desni dio slike 20).

Pristup u kojem se koristi metoda BCH preporuča se za modele s udaljenim ishodom (Asparouhov i Muthén, 2021). U analizama je korišten pristup metode BCH ručnim postupkom za procjenu pomoćnih modela s kontinuiranim varijablama udaljenih ishoda (slika 20). Ova metoda omogućava uključivanje vanjskih varijabli bez narušavanja strukture latentnih klasa. Uspostavljanje klasa se odvija neovisno o kovarijatima i udaljenim ishodom. Stoga se smanjuje rizik od klasifikacijske pristranosti. Također se osigurava nepristrana usporedba aritmetičkih sredina udaljenih ishoda po klasama. Korištenjem pondera u metodi BCH korigira se nesigurnost u klasifikaciji. Prvo je procijenjen mjerni model latentnih klasa. Iz te analize proizašli su i ponderi metode BCH. Nakon toga je provedena analiza udaljenih ishoda (hedonistička dobrobit, eudamonistička dobrobit, intrinzičnost) uvjetovana latentnim klasama, uz korištenje prethodno dobivenih pondera. Također, metoda BCH daje točnije procjene medijacijskih efekata u modelima medijacije unutar latentnih klasa.

Metoda BCH omogućuje testiranje razlika između latentnih klasa u udaljenim ishodom uz očuvanje strukture latentnih klasa i korekciju klasifikacijske nesigurnosti (Asparouhov i Muthén, 2021). Stoga su za interpretaciju rezultata odabrane srednje razlike, odnosno razlike u vrijednostima aritmetičkih sredina udaljenog ishoda između dviju latentnih klasa. Srednje razlike omogućuju preciznije međusobne usporedbe i kvantifikaciju razlika između klasa. Za razliku od χ^2 testa, rezultati srednjih razlika pokazuju ne samo da se klase razlikuju, nego i koliko se razlikuju. Tako je moguće usporediti točno koje klase se značajno razlikuju. Vrijednosti srednjih razlika predstavljaju osnovnu jedinicu razlike između klasa kada se provodi metoda BCH s udaljenim ishodom koji su kontinuirane varijable. Interpretacija pomoću srednjih vrijednosti i intervala pouzdanosti daje transparentnu interpretaciju rezultata i omogućuje razumijevanje efekata kovarijata preko latentnih klasa na ishode, uz razlike između latentnih klasa.

Slika 20. Dijagram modela s tri klase s udaljenim ishodima i kovarijatima



Napomena. Indikatori latentnih klasa (životne domene, hedonističke i eudamonističke definicije sreće); Kovarijate (spol, status, obrazovanje, dob);
 Udaljeni ishodi (hedonistička dobrobit, eudamonistička dobrobit, intrinzičnost);
 ----> Neizravni efekti kovarijata na udaljene ishode; —————> Izravni efekti kovarijata na udaljene ishode

Srednje razlike između vrijednosti aritmetičkih sredina klasa i pripadajući intervali pouzdanosti prikazani su u tablici 15.

Pripadnost latentnoj klasi ima značajan efekt samo za hedonističku dobrobit. Pripadnost prvoj klasi, koju čine sudionici koji sreću poimaju kroz domene obitelj i međuljudske odnose, povezana je s višom razinom hedonističke dobrobiti u usporedbi s trećom klasom ($MD = -3.87 [-7.18, -0.55]$) koju čine pojedinci koji sreću poimaju kroz domenu međuljudskih odnosa i psihološke aspekte. Također, pripadnost drugoj klasi koju opisuje hedonistička sreća povezana je s višom razinom hedonističke dobrobiti u usporedbi s trećom klasom ($MD = 3.17 [6.31, -0.03]$).

Neki od kovarijata pokazuju statistički značajan izravan efekt na udaljene ishode. Varijabla spol ima statistički značajan izravan efekt na hedonističku ($MD = 0.67 [0.08, 1.26]$) i na eudamonističku dobrobit ($MD = 0.56 [0.05, 1.08]$). Također se pokazalo kako dob ima značajan izravan efekt na eudamonističku dobrobit ($MD = 0.66 [-0.02, 1.34]$), a varijabla status na intrinzičnost ($MD = 1.25 [0.54, 1.96]$). Muški sudionici imaju značajno više razine hedonističke dobrobiti, a stariji i muški sudionici značajno više razine eudamonističke dobrobiti. Višu intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve pokazuju studenti.

Dobiven je i značajan ukupan efekt nekih od kovarijata na udaljene ishode. Ukupan efekt obrazovanja pokazao se značajnim na hedonističku dobrobit ($MD = 0.98 [0.15, 1.82]$), dobi na eudamonističku dobrobit ($MD = 0.69 [-0.08, 1.46]$) i varijable status na intrinzičnost ($MD = 1.28 [0.44, 2.12]$). Pojedinci koji imaju završeno tercijarno obrazovanje imaju značajno veću hedonističku dobrobit, dok stariji sudionici imaju veću eudamonističku dobrobit. Studenti imaju značajno višu intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve.

Tablica 15. Pripadnost latentnim klasama i kovarijati u odnosu na udaljene ishode

	Hedonistička dobrobit	Eudamonistička dobrobit	Intrinzičnost
	MD (95% CI)	MD (95% CI)	MD (95% CI)
Pripadnost latentnim klasama			
K2: Hedonistička sreća ^a	-0.70 (-2.74, 1.35)	-0.26 (-1.99, 1.47)	-1.12 (-3.51, 1.28)
K3: Međuljudski odnosi i hedonistička i eudamonistička sreća (psihološki aspekti) ^a	-3.87 (-7.18, -0.55)	-1.75 (-4.40, 0.92)	-1.47 (-5.05, 2.12)
K3: Međuljudski odnosi i hedonistička i eudamonistička sreća (psihološki aspekti) ^b	-3.17 (-6.31, -0.03)	-1.48 (-3.97, 1.01)	-0.35 (-3.63, 2.94)
Izravni efekti kovarijata ^c			
Spol	0.67 (0.08, 1.26)	0.56 (0.05, 1.08)	-0.12 (-0.80, 0.56)
Status	0.24 (-0.43, 0.91)	0.10 (-0.40, 0.60)	1.36 (0.65, 2.07)
Obrazovanje	0.54 (-0.12, 1.19)	0.13 (-0.41, 0.67)	0.19 (-0.70, 1.06)
Dob	0.47 (-0.24, 1.18)	0.66 (-0.02, 1.34)	-0.24 (-0.99, 0.52)
Neizravni efekti kovarijata			
Spol	-0.02 (-0.23, 0.19)	-0.04 (-0.15, 0.07)	0.03 (-0.12, 0.17)
Status	0.52 (-0.12, 1.16)	0.19 (-0.22, 0.59)	0.06 (-0.40, 0.52)
Obrazovanje	0.44 (-0.07, 0.96)	0.35 (-0.07, 0.78)	0.33 (-0.14, 0.81)
Dob	-0.10 (-0.36, 0.16)	0.28 (-0.17, 0.23)	-0.11 (-0.39, 0.16)
Ukupni efekti kovarijata			
Spol	0.65 (-0.03, 1.34)	0.52 (-0.03, 1.08)	-0.09 (-0.81, 0.63)
Status	0.75 (-0.05, 1.55)	0.29 (-0.28, 0.86)	1.42 (0.58, 2.25)
Obrazovanje	0.98 (0.15, 1.82)	0.49 (-0.22, 1.19)	0.52 (-0.46, 1.51)
Dob	0.37 (-0.46, 1.19)	0.69 (-0.08, 1.46)	-0.35 (-1.23, 0.54)

Napomena. ^a Referentna klasa je Klasa 1 (Obitelj i međuljudski odnosi); ^b Referentna klasa je Klasa 2 (Hedonistička sreća); K2 (druga klasa), K3 (treća klasa); ^cReferentne kategorije kovarijata su ženski spol, ne-studenti, sekundarno obrazovanje i mlađi sudionici; MD – *Mean Difference*; CI – interval pouzdanosti; Značajni rezultati označeni su podebljanim slovima.

4.7. Doprinos pristupa poimanja sreće i intrinzičnosti hedonističkoj i eudamonističkoj dobrobiti

Regresijskim analizama ispitano je u kojoj mjeri pristupi sreći i vrste ciljeva objašnjavaju dobrobit. Intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve predstavljaju kompozitne varijable intrinzičnost ciljeva (ponderirana) i varijable intrinzičnost razloga za ciljeve.

Kriterijske varijable su bile kompozitne varijable hedonističke i eudamonističke dobrobiti:

- Kompozit hedonistička dobrobit formiran je kao zbroj zadovoljstva životom, prevladavajućih emocija i emocionalne dobrobiti [Z zadovoljstvo životom + (Z pozitivne emocije - Z negativne emocije) + Z emocionalna dobrobit].
- Kompozit eudamonistička dobrobit formiran je kao zbroj standardiziranih vrijednosti psihološke, socijalne i eudamonističke dobrobiti (Z psihološka dobrobit + Z socijalna dobrobit + Z eudamonistička dobrobit).

U tablici 16 prikazane su korelacije između svih varijabli uključenih u istraživanje. Korelacije različitih pristupa sreći i dobrobiti s demografskim varijablama upućuju na slabu povezanost (od 0.11 do 0.20). Veća je povezanost među kvantitativnim varijablama - od umjerene do visoke.

Ispitanici koji su zadovoljniji životom imaju više pozitivnih ($r = 0.50$) i manje negativnih emocija ($r = -0.35$) te veću dobrobit: emocionalnu ($r = 0.52$), psihološku ($r = 0.53$), socijalnu ($r = 0.35$) i opću eudamonističku ($r = 0.57$) dobrobit.

Sudionici koji imaju više pozitivnih emocija imaju veću emocionalnu ($r = 0.50$), psihološku ($r = 0.54$), socijalnu ($r = 0.25$) i opću eudamonističku dobrobit ($r = 0.59$). S druge strane, oni koji doživljavaju više negativnih emocija, imaju manju emocionalnu ($r = -0.48$), psihološku ($r = -0.40$), socijalnu ($r = -0.22$) i opću eudamonističku dobrobit ($r = -0.41$).

Emocionalna dobrobit više je povezana s psihološkom dobrobiti ($r = 0.67$) nego sa socijalnom ($r = 0.37$) i općom eudamonističkom dobrobiti ($r = 0.48$). Mladi koji imaju veću psihološku imaju i veću socijalnu ($r = 0.50$) i opću eudamonističku dobrobit ($r = 0.64$). Nadalje, socijalna dobrobit je u niskoj povezanosti s općom eudamonističkom dobrobiti ($r = 0.24$).

4.7.1. Povezanost kvantitativnih i kvalitativnih varijabli

Zadovoljstvo životom ($r = 0.12$), pozitivne emocije ($r = 0.12$) i opća eudamonistička dobrobit ($r = 0.16$) povezani su s većom intrinzičnošću ciljeva i razloga za ciljeve.

Pojedinci koji imaju nižu socijalnu dobrobit ($r = -0.11$) i oni s višom emocionalnom dobrobiti ($r = 0.14$) definirali su sreću kroz hedonističke aspekte. Oni koji imaju višu opću eudamonističku dobrobit definirali su sreću kroz eudamonističke aspekte ($r = 0.12$).

Ljudi koji imaju veću eudamonističku dobrobit ($r = 0.12$) i ljudi koji su u svojim definicijama navodili eudamonističke aspekte sreće ($r = 0.10$) imaju veću intrinzičnost. Među kompozitnim varijablama hedonističke i eudamonističke dobrobiti postoji visoka povezanost ($r = 0.73$).

Veća je povezanost između kvantitativnih varijabli nego između kvalitativnih varijabli te kvantitativnih i kvalitativnih varijabli. To se može objasniti načinom na koji su te varijable mjerene. Budući da poimanje sreće, ciljevi i razlozi za ciljeve imaju mali raspon vrijednosti (0 - 3 ili 0 - 6) niže su korelacije s tim varijablama. Zbog načina mjerenja smanjuje se visina korelacija između kvantitativnih i kvalitativnih varijabli. Međutim, iako su utvrđene povezanosti slabe, one su ipak značajne. Možemo pretpostaviti da bi se povezanosti bile veće kada bi se ove varijable mogle preciznije izmjeriti.

Tablica 16. Korelacije između varijabli u regresijskim analizama

Varijabla	Dob	Status	Posao	Obrazovanje	Zadovoljstvo životom	Pozitivne emocije	Negativne emocije	Emocionalna dobrobit (MHC)	Psihološka dobrobit (MHC)	Socijalna dobrobit (HC)	Opća eudamonistička dobrobit (QEWB)	Hedonistička sreća	Eudamonistička sreća	Intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve	Hedonistička dobrobit	Eudamonistička dobrobit
	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.
1. Spol	.00	.00	.08	-.07	-.02	.14**	-.09	.08	-.00	.09	.05	-.05	-.04	-.13**	.09	.06
2. Dob	-	.00	.48**	.57**	-.01	.00	-.03	.01	-.00	.03	.10	-.03	.14**	.06	.01	.05
3. Status		-	-.27**	-.10	.18**	.05	-.06	.04	.04	-.03	.08	.17**	.15**	.23**	.11*	.04
4. Posao			-	.42**	-.09	.05	.02	.07	.01	-.00	.05	-.08	.12**	-.09	.00	.02
5. Obrazovanje				-	.11*	.06	-.02	.08	.09	.04	.16**	.02	.20**	.08	.09	.12**
6. Zadovoljstvo životom					-	.50**	-.35**	.52**	.53**	.35**	.57**	.04	.02	.12**	.77**	.60**
7. Pozitivne emocije						-	-.35*	.50*	.54*	.25**	.59*	.03	.02	.12*	.76**	.57**
8. Negativne emocije							-	-.48**	-.40**	-.22**	-.41**	-.07	-.08	-.03	-.71**	-.43**
9. Emocionalna dobrobit (MHC)								-	.67**	.37**	.48**	.14**	-.01	.01	.81**	.63**
10. Psihološka dobrobit (MHC)									-	.50**	.64**	.02	.02	.08	.70**	.89**
11. Socijalna dobrobit (MHC)										-	.24**	-.11*	-.02	.04	.39**	.72**
12. Opća eudamonistička dobrobit (QEWB)											-	-.00	.12**	.16**	.67**	.78**
13. Hedonistička sreća												-	-.02	.07	.09	-.04
14. Eudamonistička sreća													-	.10*	.04	.05
15. Intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve														-	.09	.12*
16. Hedonistička dobrobit															-	.73**
17. Eudamonistička dobrobit																-

Napomena. Hedonistička i eudamonistička sreća – navedeni broj elemenata definicija sreće; Intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve – kompozitna varijabla intrinzičnosti ciljeva i intrinzičnosti razloga za ciljeve; Hedonistička i eudamonistička dobrobit – kompozitna varijabla hedonističke i eudamonističke dobrobiti; MHC - *Mental Health Continuum*; QEWB - *The questionnaire for Eudaimonic Well-Being*; ** $p < .01$ * $p < .05$

4.7.2. Objašnjenje dobrobiti: doprinos demografskih obilježja, vrste dobrobiti, opsežnosti definicija i vrste ciljeva i razloga za ciljeve

Provedene su dvije hijerarhijske regresijske analize za kriterije hedonističke i eudamonističke dobrobiti (tablica 17). U obje analize su u prvom koraku uključeni prediktori vezani uz demografska obilježja sudionika: spol, dob, status, posao i obrazovanje. Za kriterij hedonističke dobrobiti u drugom su koraku uključeni prediktori psihološka, socijalna i opća eudamonistička dobrobit, a za kriterij eudamonističke dobrobiti prediktori zadovoljstvo životom, pozitivne i negativne emocije i emocionalna dobrobit. U objema analizama u trećem koraku uključena je opsežnost definicija (broj elemenata definicija hedonističke i eudamonističke sreće), a u četvrtom intrinzičnost ciljeva i intrinzičnost razloga za ciljeve.

Koeficijenti korelacije između prediktora u regresijskim analizama manji su od 0.7. Durbin-Watson test za nezavisnost reziduala iznosi 1.99 za hedonističku dobrobit i 1.88 za eudamonističku dobrobit, što upućuje na to da reziduali nisu u korelaciji. Indikatori kolinearnosti prediktora za obje analize (tolerancija i VIF faktor povećanja varijance) ukazuju da ne postoji kolinearnost.

Tablica 17. Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza za hedonističku i eudamonističku dobrobit

Korak	Hedonistička dobrobit (β)				Eudamonistička dobrobit (β)			
	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
Prediktori								
Spol	.10	.07	.07	.06	.07	.00	.00	.01
Dob	-.07	-.04	-.04	-.04	-.02	.05	.04	.04
Status	.12*	.07	.06	.06	.05	-.05	-.04	-.05
Posao	-.00	.00	.01	.01	-.02	-.03	-.04	-.04
Obrazovanje	.15*	.02	.02	.02	.15*	.03	.03	.03
Psihološka dobrobit (MHC)		.40**	.39**	.39**		-	-	-
Socijalna dobrobit (MHC)		.09*	.11**	.11**				
Opća eudamonistička dobrobit (QEWB)		.39**	.39**	.40**		-	-	-
Zadovoljstvo životom		-	-	-		.29**	.28**	.28**
Pozitivne emocije		-	-	-		.24**	.24**	.23**
Negativne emocije		-	-	-		-.09*	-.09*	-.09*
Emocionalna dobrobit (MHC)		-	-	-		.32**	.34**	.34**
Hedonistička sreća	-	-	.09**	.09**	-	-	-.11**	-.11**
Eudamonistička sreća	-	-	-.02	-.02	-	-	.03	.02
Intrinzičnost ciljeva i intrinzičnost razloga za ciljeve	-	-	-	-.02	-	-	-	.06
ΔR^2	.04*	.55**	.00*	.00	.02	.54**	.01*	.00
R^2	.04*	.59**	.59**	.59**	.02	.56**	.57**	.57**

Napomena. ** $p < .01$; * $p < .05$; Hedonistička i eudamonistička dobrobit – kompozitna varijabla hedonističke i eudamonističke dobrobiti; Hedonistička i eudamonistička sreća – navedeni broj elemenata definicija sreće; Intrinzičnost ciljeva i intrinzičnost razloga za ciljeve – kompozitna varijabla intrinzičnosti ciljeva i intrinzičnosti razloga za ciljeve; MHC - *Mental Health Continuum*; QEWB - *The questionnaire for Eudaimonic Well-Being*.

Hedonistička dobrobit - U prvoj regresijskoj analizi prediktori status i obrazovanje objasnili su 4% varijance hedonističke dobrobiti. Studenti i obrazovaniji sudionici imaju veću hedonističku dobrobit. Uvođenjem psihološke, socijalne i opće eudamonističke dobrobiti u model dodatno je objašnjeno 55% varijance. Sudionici koji imaju veću psihološku, socijalnu i opću eudamonističku dobrobit imaju veću i hedonističku dobrobit. U ovom koraku status i obrazovanje prestaju biti značajni prediktori. Zbog toga je metodom Barona i Kennya (1986) ispitano postoji li medijacijski efekt psihološke i socijalne dobrobiti, odnosno opće eudamonističke dobrobiti na odnos između statusa i hedonističke dobrobiti te obrazovanja i hedonističke dobrobiti. Provjerom preduvjeta za ispitivanje medijacijskog odnosa nisu zadovoljeni kriteriji za

njegovo provođenje, budući da prediktor, varijabla status ne predviđa niti jedan od navedena tri potencijalna medijatora, a prediktor obrazovanje ne predviđa kriterij.

U predzadnjem koraku se pokazalo da je broj elemenata odgovora hedonističke sreće značajan prediktor hedonističke dobrobiti. Međutim, broj elemenata eudamonističke sreće nije značajan prediktor hedonističke dobrobiti. Intrinzičnost ciljeva i intrinzičnost razloga za ciljeve također nije značajan prediktor.

Eudamonistička dobrobit - Obrazovanje je značajan prediktor eudamonističke dobrobiti i objašnjava 2% varijance ovog kriterija. Obrazovaniji sudionici imaju veću eudamonističku dobrobit. U drugom koraku zadovoljstvo životom, pozitivne i negativne emocije te emocionalna dobrobit zajedno objašnjavaju 54% varijance kriterija. Veću eudamonističku dobrobit imaju sudionici koji su zadovoljniji životom, doživljavaju više pozitivnih, a manje negativnih emocija i imaju višu emocionalnu dobrobit. Uvođenjem prediktorskih varijabli u ovom koraku obrazovanje prestaje biti značajan prediktor. Zbog toga je metodom Barona i Kennya (1986) potvrđen potpuni medijacijski efekt zadovoljstva životom na odnos između obrazovanja i eudamonističke dobrobiti. Nakon uvođenja zadovoljstva životom, obrazovanje ($\beta = .12$, $p < .05$) prestaje biti značajan prediktor ($\beta = .05$, $p > .05$). Ostali značajni prediktori nisu medijatori odnosa između obrazovanja i eudamonističke dobrobiti. Hedonističko poimanje sreće značajan je prediktor eudamonističke dobrobiti, odnosno ljudi koji sreću manje poimaju kao hedoniju imaju višu eudamonističku dobrobit. Eudamonističko poimanje sreće, kao ni intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve nisu značajni prediktori kriterija. Modelom je ukupno objašnjeno 57% varijance eudamonističke dobrobiti.

5. RASPRAVA

5.1. Poimanje sreće u ranoj odrasloj dobi

Suvremeni trendovi u istraživanjima dobrobiti zahtijevaju sve više znanstvene standarde u pristupima proučavanja i uključuju međunarodne usporedbe određivanja dobrobiti. Tako se sve više priklanja višedimenzionalnim te primjeni različitih pristupa u odnosu na tradicionalne mjere. U području istraživanja dobrobiti, poimanje sreće još je uvijek najveća nepoznanica. Malo se istraživanja bavilo ovim pitanjem (na primjer, Pflug, 2009; Delle Fave i sur., 2011). Razlikovanje pojmova dobrobit i sreća nije jasno ni u području psihologije niti filozofije. Aktualno poimanje sreće potječe iz filozofske tradicije u kojoj teorije sreće uključuju vrijednosna subjektivna psihološka stanja (Haybron, 2010). Međutim, nije poznato koliko se takvo poimanje slaže s onima kojeg imaju 'obični' ljudi, odnosno laici. Isto se odnosi na znanstvene konceptualizacije sreće. Osim nedovoljno razjašnjenog konstrukta sreće, nejasnoći pridonose i različiti termini koji se upotrebljavaju za iste pojmove – na primjer, psihološka i eudamonistička dobrobit. Iako ljudi sreću i dobrobit smatraju različitim pojmovima, svejedno pod pojmom sreća podrazumijevaju i dijelove koji pripadaju pojmu dobrobit (Delle Fave i sur., 2016; Oishi i sur., 2013). Sreća se najčešće ispituje upitnicima koji od ljudi traže isključivo odgovore na postavljena pitanja. No, nije poznato u kojoj mjeri ovi upitnici pokrivaju sve aspekte pojma sreće. Unatoč napretku u razumijevanju sreće, malo se zna o tome što obični ljudi misle o sreći. Dodatni izvor nejasnoća su i različita pitanja u kvalitativnim istraživanjima, u kojima se postavljaju pitanja otvorenog tipa. Neki istraživači pitali su ljude što ih čini sretnima (Sotgiu i sur. 2011), drugi što je za njih sreća ili kako težiti sreći (Krasko i sur., 2022). Iako su se ispitivale različite stvari (izvori sreće ili definicije sreće), rezultati su se interpretirali na sličan način – uvijek se govorilo o većoj ili manjoj sreći.

U provedenom istraživanju ispitalo se laičko poimanje sreće kombiniranjem kvantitativnog i kvalitativnog istraživanja. Definicije koje su ljudi dali obuhvaćaju široki raspon odgovora koji pripadaju psihološkom aspektima života i životnim domenama. Više od polovine odgovora odnose se na životne domene (53.6%), a ostali odgovori odnose se na psihološke aspekte (46.4%). Najčešće se navode međuljudski odnosi i obitelj, što je u skladu s postojećim ranijim nalazima (Carlquist i sur., 2017; Chiasson i

sur., 1996; Delle Fave i sur., 2016). No, u prethodnim su istraživanjima ljudi poimali sreću nešto više kroz domenu obitelji (Delle Fave i sur., 2011, 2013, 2016; Pereira, 2022), dok se u ovom istraživanju sreća više definirala kroz odnose s drugim ljudima. I međuljudski i obiteljski odnosi vezani su uz potrebu za pripadanjem (Baumeister i Leary, 1995). Veća važnost odnosa s drugim ljudima može se objasniti razlikama u dobi. Dok su u navedenim istraživanjima sudjelovali ljudi koji su više u srednjoj odrasloj dobi (30-60 g.), u našem su istraživanju odgovarali mlađi odrasli ljudi. Mlađi i nešto stariji ljudi ispunjavaju svoju potrebu za pripadanjem na različiti način. I međuljudski odnosi i obitelj vezani su uz intrinzične vrijednosti. Usmjerenost na intrinzične vrijednosti u skladu je s postojećim teorijama dobrobiti, kao što su Model psihološke dobrobiti (Ryff, 2014) i Teorija samoodređenja (Ryan i Deci, 2001).

U području životnih domena, mladi odrasli ljudi u svoje definicije sreće najčešće uključuju međuljudske odnose. Ranu odraslu dob se u Eriksonovoj teoriji psihosocijalnog razvoja opisuje kao stadij prisnosti nasuprot otuđenosti (1959). U ovom stadiju osjećaj prisnosti očituje se u prijateljskim i poslovnim vezama mladih ljudi. Kvalitetni odnosi s bliskim ljudima u mlađoj odrasloj dobi vode boljoj dobrobiti u starijoj dobi (Huxhold i sur., 2020). Naši ispitanici žive u društvu u kojem posljednjih dvadesetak godina jača individualizam, a povećano je nepovjerenje u društvene institucije (Radin i sur., 2002). U individualističkim društvima slaba je predanost zajednici, a bliski i obiteljski odnosi izvor su podrške i sigurnosti. Domena posla je našim sudionicima u mlađoj odrasloj dobi bila nešto manje važna nego ljudima srednje odrasle dobi u prethodnim istraživanjima (Delle Fave i sur., 2016). Polovina sudionika još studira pa nemaju iskustva vezana uz posao. Tijekom studiranja, studenti su usmjereni na istraživanje alternativnih vrijednosti, uloga i ponašanja (Kilgo i sur., 2016). Zanimljivo je da su ovi mladi ljudi naveli nešto više odgovora koji se odnose na zdravlje nego na posao. Mlađi ljudi očito su svjesni važnosti zdravlja, posebno u današnje vrijeme kada je opće stanje u našem društvu dovelo do stresa i opterećenosti zdravstvenog sustava, a time i dostupnosti zdravstvenih usluga.

Kada se promatraju psihološki aspekti, mladima su najvažniji zadovoljstvo, harmonija i pozitivne emocije. Dok zreliji ljudi u različitim državama najčešće navode harmoniju kao psihološku definiciju sreće, u našoj državi češće se navodi zadovoljstvo (Delle Fave i sur., 2016). Ispitanici u našem istraživanju podjednako sreću poimaju kao

harmoniju i pozitivne emocije. Zanimljivo je da najvažnije teorije dobrobiti ne uključuju harmoniju, iako je očito da je ona ljudima jako važna. Tek se u skorije vrijeme počelo istraživati harmoniju kao važan aspekt sreće (Bell i Mo, 2014; Daukantaitė i sur., 2014; Garcia i sur., 2014). Harmonija se odnosi na duševni mir i spokoj, a povezana je s emocijama nižeg intenziteta i trajnijom srećom (McManus i sur., 2019). No, mlađi ljudi su više usmjereni na nova iskustva, pozitivne emocije i zadovoljstvo. Naši su ispitanici više navodili zadovoljstvo životom (31%), kao i ljudi u srednjoj odrasloj dobi (48%) u ranijim istraživanjima u Hrvatskoj (Delle Fave i sur., 2016). To potvrđuje pretpostavku o zadovoljstvu kao dominantnoj komponenti psihološke definicije sreće, što je u skladu s hedonističkim pristupom. No, u drugim individualističkim i sekularnim državama, poput Norveške i Mađarske zadovoljstvo je bilo manje važno za pojam sreće (Delle Fave i sur., 2016). Zadovoljstvo životom kao komponenta sreće nije često niti u istočnim kulturama (Lu i Gilmour, 2004). Moguća objašnjenja zašto naši sudionici sreću primarno poimaju kao zadovoljstvo, a manje kao harmoniju treba tražiti i u društveno – povijesnom kontekstu koji je doveo do neujednačenih društvenih prilika (Radin sur., 2002).

Općenito gledajući, mladi su sreću definirali kroz psihološke aspekte koji su u skladu s teorijom samoodređenja i modelom psihološke dobrobiti (Ryan i Deci, 2000a; Ryff, 1989a). No, sudionici navode i harmoniju koju ovi autori nisu uključili. Nalazi istraživanja potvrđuju ranije stajalište da sreću čine različiti aspekti i domene koje pojedinci različito vrednuju (Delle Fave i sur., 2016). Krasko i suradnici (2022) su ispitali kompleksnost laičkog definiranja sreće i dobrobiti prvo kvalitativnim, a potom kvantitativnim istraživanjem. Njihovi nalazi ukazuju na postojanje različitih faktora koji se podudaraju s domenama iz provedenog istraživanja (primjerice odsutnost negativnih emocija, pozitivne emocije, osobni razvoj, zadovoljstvo, smisao, povezanost s drugim ljudima).

5.1.1. Poimanje sreće u životnim domenama

Poimanje sreće mladih ljudi u ovom istraživanju razlikuje se ovisno o nekim demografskim obilježjima sudionika. Muškarcima su za sreću važnija društvena pitanja nego ženama. Ne-studentima je važnija obitelj, a studentima psihološki aspekti.

Spol i društvena pitanja

Privatni i javni život različito doprinose dobrobiti. Uključenost mladih u društvo indirektni je pokazatelj pozitivnog razvoja i dobrobiti (Cicognani i sur., 2008). Socijalna uključenost pripada domeni zajednice kroz koju ljudi stvaraju socijalnu mrežu. Način na koji se ljudi uključuju u aktivnosti zajednice određuje kultura (norme ponašanja i vrijednosti društva). Socijalna dobrobit odnosi se na okolnosti i funkcioniranje u društvu (Keyes, 1998). Keyes (2007) navodi četiri dimenzije socijalne dobrobiti: socijalnu integraciju, socijalnu prihvaćenost, socijalni doprinos i socijalnu povezanost. Socijalna dobrobit ima značajnu ulogu u ukupnom zdravlju i dobrobiti ljudi (Shapiro i sur., 2008; Wandersman i Florin, 2000). Neki oblici socijalne uključenosti mladih u društvo utječu na socijalnu dobrobit, na primjer volontiranje (Van Willigen, 2000). U ovoj fazi života mladi se odvajaju od svojih obitelji i stvaraju nova prijateljstva i poznanstva kroz nove aktivnosti u zajednici. Spolne razlike u socijalnoj dobrobiti mogu se očekivati u društvima s tradicionalnim spolnim ulogama. Na primjer, mladići se općenito češće uključuju u aktivnosti zajednice od djevojaka (Cicognani i sur., 2008). Mladi ljudi traže pripadnost i identifikaciju sa zajednicom kroz različite socijalne kontekste. Što su ljudi stariji važniji su im socijalni ciljevi, posebice oni koji se odnose na socijalnu i političku uključenost (Buchinger i sur., 2022).

U našem istraživanju dio mladih studira, što može utjecati na promjenu socijalnog konteksta (Conley i sur., 2014). U društvu u kojem žive izraženija su muška obilježja i vrijednosti (Radin i sur., 2002) pa je stoga mladićima u ovom istraživanju važnija domena zajednice i društvenih pitanja. Naši sudionici su pri definiranju sreće u području životnih domena naveli najviše odgovora koji uključuju domenu međuljudskih odnosa. To dodatno potvrđuje da je mladim odraslim ljudima važna povezanost s drugim ljudima, a mladićima je posebno važan doprinos i dobrobit zajednice u kojoj žive. Važnost potrebe za povezanošću u skladu je s Teorijom samoodređenja Deci i Ryana (2000a), kao i pozitivnih međuljudskih odnosa u modelu psihološke dobrobiti Carol Ryff (1989a). Povezanost sa zajednicom veća je što su ljudi stariji i najbolje objašnjava sreću kod onih starijih od 35 godina (Ross i sur., 2019). Stariji ljudi jesu općenito sretniji, no potreba za društvenom zajednicom relativno je stabilna u različitim dobnim skupinama (npr. 18-24, 25-40, 40-55, 55-65, 65-80, 80 i više godina: Buijs i sur., 2021). Osim u Nizozemskoj, Li i suradnici (2021) izvijestili su o sličnim nalazima u različitim zajednicama u Kini.

Općenito, žene se uči da budu zavisne i kod njih se potiču prosocijalna ponašanja, a muškarce se uči da budu nezavisni i asertivni. Društvo očekuje od žena i muškaraca da prihvate svoje uloge. Muškarci intenzivnije doživljavaju radne uloge, a žene obiteljske. Ženama su važniji odnosi i briga za druge, a muškarcima autonomija (Bojanowska i Zalewska, 2016). Zbog veće usmjerenosti na odnose, žene poimaju sreću kao psihološki aspekt harmonije (Delle Fave i sur., 2016), a harmonija u odnosima pridonosi većoj dobrobiti (Reid, 2004). Razlikama u poimanju sreće mogu se dijelom objasniti nedosljedni nalazi o razini sreće žena i muškaraca (Diener i sur., 1999).

Obitelj i psihološki aspekti studenata i ne-studenata

Većini ljudi obitelj je najvažnija jer predstavlja temeljnu sastavnicu društva (Krys i sur., 2019). Obitelj je najistaknutija životna domena povezana sa srećom ljudi u svim kulturama (Lu i Lin, 1998). Obiteljski život još je uvijek temelj zapadnih društava i smatra se ključnim za sreću i zadovoljstvo u životu (Chilman, 1982).

Ljudi su sretniji kada se približavaju ulasku u brak i preuzimaju ulogu odraslih osoba. Naši sudionici koji nisu studenti također sreću poimaju više kroz domenu obitelji. Možemo pretpostaviti da su oni bliže ostvarenju razvojnog zadatka osnivanja obitelji od studenata. Osnivanje obitelji također je jedan od razvojnih zadataka i u skladu je s društvenim normama u ranoj odrasloj dobi (Heckhausen i sur., 2019). Odnos s roditeljima u odrasloj dobi uglavnom je pozitivan i stabilan, a tijekom odrastanja se i poboljšava (Lefkowitz, 2005).

Životna iskustva u različitim stadijima života utječu na dobrobit ljudi. Do sada su provedena istraživanja na osobama u srednjoj i kasnoj odrasloj dobi u 12 zemalja koja pokazuju da ljudi sreću poimaju više kroz životne domene obitelji, međuljudskih odnosa i zdravlja, a nešto manje kao psihološke aspekte (Delle Fave i sur., 2016, 2011). Studenti u ovom istraživanju sreću poimaju kao psihološke aspekte, a ne-studenti sreću manje poimaju kao psihološke aspekte. Jedno od prvih istraživanja laičkog poimanja sreće uključilo je studente (Lu, 2001). Poimanje sreće studenata složen je proces koji uključuje pozitivne emocije i optimizam prema budućnosti. Za njih, sreća je stanje harmonije, uz održavanje pozitivnih odnosa sa sobom i drugima. Studenti su više orijentirani na učenje i ocjene (Diener i sur., 2002) i jako su im važni sreća i zadovoljstvo životom (Diener,

2000). Obrazovanje može pridonijeti dobrobiti kroz postavljanje željenih ciljeva (Diener i sur., 1999). Studenti pri procjeni dobrobiti u obzir uzimaju svoj akademski napredak (Schimmack i sur., 2002). Što se tiče psihološke dobrobiti, Ryff (1989a) je zaključila da su mlađi sudionici usmjereniji na stjecanje znanja, kompetencija i samoprihvatanje te doživljavaju više osobnog rasta. U ranoj odrasloj dobi dolazi do većeg ovladavanja okolinom i autonomije. Razlike u sreći studenata i pripadnika opće populacije ovise o karakteristikama društva, jednakosti i ekonomskom razvoju (Veenhoven, 1993). Obrazovanje omogućuje potencijalna iskustva u kojima studenti uživaju. U akademskom okruženju, dobrobit je povezana sa željom za obrazovanjem, akademskom uključenosti i postignućem (Nickerson i sur., 2011). Psihološke potrebe važan su izvor dobrobiti (Tay i Diener, 2011). Pojedinaac će doživljavati dobrobit u onoj mjeri u kojoj su zadovoljene potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanosti. Prema Teoriji samoodređenja psihološke potrebe bit će zadovoljene kada je student uključen u autonomne podržavajuće odnose (Deci i Ryan, 1987). Životna iskustva vezana za posao, zdravlje i međuljudske odnose mogu utjecati na poimanje sreće (Nickerson i sur., 2011). Studenti su više izloženi iskustvima kroz koja ostvaruju psihološke potrebe, pa je stoga moguće da i sreću poimaju više kao psihološke aspekte, a ne-studenti značajno manje jer su doživjeli više iskustava.

5.1.2. Psihološki aspekti poimanja sreće

Nešto manje od polovine sudionika u provedenom istraživanju u svojim definicijama pojma sreće navodi psihološke aspekte. Sreću najviše poimaju kao zadovoljstvo te podjednako često (oko 16% sudionika) kao harmoniju i pozitivne emocije. Sličan nalaz dobiven je u ranijem istraživanju poimanje sreće ljudi u srednjoj odrasloj dobi Hrvatskoj. No, u tom se istraživanju nešto češće navodila harmonija (25%) nego pozitivne emocije (15%) (Delle Fave i sur., 2016). U istraživanju laičkog poimanja sreće kod nastavnika u Brazilu (Pereira, 2022), sreća se najčešće definirala kao psihološki aspekt harmonije. U Indiji ljudi također poimaju sreću kao stanje harmonije koje proizlazi iz zadovoljenja fizioloških i psiholoških potreba u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti (Singh i sur., 2023b). Pojam harmonije odnosi se na unutarnju harmoniju, unutarnji mir, osjećaj ravnoteže, samoprihvatanje i spokoj. Poimanje sreće kao harmonije pojavljuje se u laičkom definiranju sreće, unatoč tome što nije zastupljena u znanstvenoj literaturi.

Međutim, na temelju kvalitativnih istraživanja došlo je do začetka razvoja skala za ispitivanje harmonije (Kjell i sur., 2015). Harmonija je povezana s kvalitetom života i dobrobiti u različitim kulturama (Delle Fave, 2024). Spol je značajan indikator dobrobiti, no rijetko se ispituje poimanje sreće s obzirom na spol (Hori i Kamo, 2017). Žene i muškarci imaju različita iskustva u socijalnim ulogama (Lu i Lin, 1998). Još u predškolskom razdoblju djeca počinju usvajati spolne uloge (Eagly i Wood, 2016). Žene su više usmjerene na partnerske i roditeljske uloge, a muškarci na uloge vezane za posao. Stoga različiti aspekti predviđaju sreću žena i muškaraca. Moguće objašnjenje da se žene i muškarci ne razlikuju značajno u definiraju sreće kao harmonije u našem istraživanju može biti u većoj zastupljenosti mlađih ispitanika u našem uzorku nego u navedenim istraživanjima, zbog čega većinom još nisu ostvarili razvojne zadatke i preuzeli spolne uloge jer su mlađi.

Pozitivne emocije i dob

Pozitivne emocije imaju važnu ulogu u životima ljudi jer doprinose razvijanju osobnih resursa, sposobnosti i vode većoj dobrobiti (Gander i sur., 2013). Prema različitim teorijama, pozitivne emocije vezuju se uz hedonistički pristup (Huta i Ryan, 2010). Starija dob povezuje se s manje pozitivnih, a više negativnih emocija. Razlog tomu mogu biti zdravstvene teškoće, gubitak bliskih osoba i društvenih uloga.

U provedenom istraživanju najmlađi sudionici značajno češće definiraju sreću kao pozitivne emocije. U ranijim istraživanjima mlađi ljudi također su sreću više poimali kroz pozitivna iskustva uživanja uz koja se vežu pozitivne emocije (McMahan i Estes, 2012). U različitim kulturama mladi također u velikoj mjeri navode pozitivne emocije kao odrednice sreće (Agbo i Ome, 2017). Pozitivne emocije znak su optimalne dobrobiti, pomažu u situacijama neuspjeha i povezivanju s drugim ljudima (Fredrickson, 2013).

Mladim ljudima važnija su iskustva ugođe, no s dobi postaju više usmjereni na generativnost i doprinos drugima i harmonija im postaju važniji. Uz to su manje usmjereni na instrumentalne vrijednosti poput postignuća (Ryff, 1982). Moguće je da s dobi zbog razvojnih promjena također drugačije poimaju sreću (McMahan i Estes, 2012), što potvrđuje i ovo istraživanje u kojem stariji pojedinci sreću poimaju više kao eudamoniju.

5.2. Ciljevi u ranoj odrasloj dobi

Ciljevi su osnova ljudskog ponašanja (Chulef i sur., 2001). Prema Teoriji cjeloživotnog razvoja, u različitim stadijima razvoja ljudi doživljavaju različita iskustva (Hoffnung i sur., 2015). U skladu s razvojnim aspektima rane odrasle dobi, u ovom su istraživanju mladi odredili svoje ciljeve pretežno prema životnim domenama. Najveći broj navedenih ciljeva odnosi se na obitelj, posao i obrazovanje. Različiti životni uvjeti, izazovi i zahtjevi utječu na vrste ciljeva koje si postavljaju (Salmela-Aro i sur., 2007). Ljudi prilagođavaju svoje ciljeve s obzirom na prethodna razvojna i životna iskustva (Heckhausen i sur., 2001). Ranu odraslu dob obilježavaju brojne promjena i životne odluke - završetak obrazovanja, zapošljavanje, stupanja u bliske veze (Caspi, 2002) koje se odnose na različite životne domene koje su povezane (Roisman i sur., 2004). Razvojni zadaci mladih ljudi ovise o dobi. Što se bliži vrijeme za ostvarivanje razvojnih zadataka, mladi ulažu više truda u njihovo ostvarivanje (Heckhausen i Tomasik, 2002). Na početku odrasle dobi razvojni zadaci mladih usmjereni su na obrazovanje, prijateljstva, zanimanje i romantične odnose. Pred kraj rane odrasle dobi većina ljudi je već odabrala ciljeve koji uključuju bliske odnose i obitelj, što je u skladu s razvojnim teorijama (Eriksonova teorija, Havighurstovi razvojni zadaci - Erikson, 1959; Ranta, 2015). Posljednjih desetljeća produžuje se vrijeme za ostvarenje razvojnih zadataka. Mladi se duže obrazuju, kasnije stupaju u brak i kasnije se odlučuju za roditeljstvo (Arnett, 2000).

U ovom istraživanju se intrinzičnost ciljeva može odrediti detaljnijim uvidom u potkategorije pojedinih domena u popisu kodova. Domena obitelji je važna - sudionici su postavljali ciljeve vezane za obitelj, a sreću su također poimali kroz ovu domenu. Ciljevi koje su sudionici naveli u domeni obitelji odnose se na potkategoriju intrinzičnih ciljeva za osnivanje obitelji. Nalazi ovoga istraživanja u skladu su s prethodnima (Delle Fave i sur., 2013; Schröter, 2015).

Mladi su u puno manjoj mjeri definirali ciljeve kroz psihološke aspekte (oko 8%). Ciljevi koji pripadaju psihološkim aspektima koje su naveli su osobni rast, pozitivna iskustva, autonomija i harmonija. Dobiveni nalazi slični su prethodnim istraživanjima (Schröter, 2015).

5.2.1. Ciljevi prema životnim domenama

Domena životnog standarda i spol

Domena životnog standarda odnosi se na materijalizam, financijsku stabilnost, ugodan život, novac i slične aspekte. Ove ekstrinzične aspekte životnih ciljeva lakše je uspoređivati s drugima, nego intrinzične. Ljudi kojima su važni ekstrinzični aspekti poput težnje novcu, statusu ili moći teže ostvaruju svoje ciljeve (Kasser, 2016). S druge strane, ljudi kojima je standard života u kontekstu materijalizma jako važan, češće se uspoređuju s drugima i veća je vjerojatnost da ne budu zadovoljni postizanjem vlastitih ciljeva. U kulturama u kojima se naglašava maskulinitet od muškaraca se očekuje da budu strogi, asertivni i usmjereni na materijalni uspjeh.

Uglavnom se smatra da je materijalizam povezan s negativnim bihevioralnih ishoda, poput nezadovoljstva vlastitim životom. Međutim, u novije vrijeme se predlažu modeli koji ističu dvojaku, odnosno pozitivnu i negativnu vezu sa zadovoljstvom životom. Dualni model Sirgyja i suradnika (2021) pojašnjava dva pravca materijalizma. Materijalizam kao cilj kojim će se postići sreća negativno utječe na zadovoljstvo životom i vodi nezadovoljstvu trenutnim životnim standardom. Međutim, ovaj oblik materijalizma dovodi do nezadovoljstva i u drugim životnim domenama, poput obiteljskog i društvenog, ali i općenito nezadovoljstva trenutnim životom. Drugi pravac se odnosi na materijalizam kao cilj kojim se postiže uspjeh. Ovakav razlog za cilj koji se odnosi na životni standard može imati pozitivan utjecaj na očekivano zadovoljstvo i povećati motivaciju za ostvarenje cilja.

U provedenom istraživanju muškarci su naveli značajno veći broj odgovora o budućim ciljevima koji se odnose na životni standard nego žene. Unatoč tome što se u našoj zemlji ističe važnost ravnopravnosti među spolovima, uloge žena i muškaraca u društvu nisu jednake. Prema podacima indeksa svjetskog ekonomskog foruma iz 2023. godine položaj žena u Hrvatskoj ispod je europskog prosjeka. Posebno je zabrinjavajući aspekt ekonomske ravnopravnosti (World Economic Forum, 2023). Stoga se dobiveni nalaz o definiranju ciljeva muškaraca kroz domenu životnog standarda može pojasniti ulogom koju muškarci imaju u našem društvu u odnosu na žene.

Domena obrazovanja i životnog standarda u odnosu na status

U ranoj odrasloj dobi dolazi do različitih promjena te mladi moraju donijeti odluke o planiranju karijere, egzistenciji i socijalnim odnosima (Zarrett i Eccles, 2006). Obrazovanje je osnova za uspješan prijelaz u odraslu dob (Manning i sur., 2009). Ciljevi mladih osoba usmjeravaju njihov životni put i ponašanje. Studenti su u ovom istraživanju naveli više ciljeva koji pripadaju domeni obrazovanja nego ne-studenti. U Hrvatskoj je studij za većinu mladih ljudi dostupan jer je besplatan. Dio mladih osoba studira do trećeg desetljeća i u tom razdoblju doživljavaju raznovrsna iskustva vezana za obrazovanje (Salmela-Aro i sur., 2007). Poboljšavaju se kognitivne sposobnosti vezane za sposobnosti planiranja, koje su važne za uspješno ostvarivanje obrazovnih ciljeva (Zarrett i Eccles, 2006). Nadalje, sve više razmišljaju o svojim sposobnostima, željama i potrebama. Studenti formiraju svoj osobni i socijalni identitet vezano uz obrazovanje. Međutim, nakon srednje škole neki se mladi odmah uključuju u svijet rada. Njihov je cilj pronaći siguran i dobro plaćen posao. Stoga je razumljivo da studenti u istraživanju značajno više navode obrazovanje kao svoje ciljeve nego ne-studenti.

Nadalje, ljudi koji nisu studenti u ovom istraživanju za svoje ciljeve značajno više navode životni standard nego studenti. U različitim životnim razdobljima postoje i specifična očekivanja o razvojnim zadacima. Razvojni zadaci tijekom životnog vijeka trebali bi biti usklađeni s nastojanjima ostvarivanja ciljeva (Heckhausen i sur., 2019). Životni ciljevi općenito odražavaju ono čemu ljudi teže u različitim životnim domenama te obuhvaćaju vrijeme i kontekst u kojem pojedinac živi (Atherton i sur., 2020). Životni vijek može se promatrati kroz stupnjeve djelovanja mogućnosti i ograničenja u kojima ljudi daju prednost ostvarenju prioriternih i dobi primjerenih ciljeva. Tako i našim sudionicima koji nisu studenti jedan od prioriternih ciljeva može biti usmjeren na životni standard, za razliku od studenata kojima je prioritetni cilj obrazovanje.

5.3. pristupi poimanja sreće

Dva pristupa, hedonistički i eudamonistički, bave se pitanjem sreće u životu (Ryan i Deci, 2001). Još uvijek je vrlo aktualna rasprava o razlikovanju hedonije i eudamonije (Chen i Zeng, 2021; Ryan i Huta, 2009). Hedonistički pristup naglašava fizičko i emocionalno zadovoljstvo, dok eudamonistički ističe osobni razvoj u skladu s vlastitim vrijednostima. Neki istraživači smatraju da se sreća sastoji od ugodnih trenutaka (Kahneman, 1999), a drugi da se odnosi na razvoj pojedinca (Ryff, 1989a; Waterman, 1993). Malo je istraživanja koja su uspoređivala odnos eudamonije i hedonije. Ona naglašavaju važnost ispitivanja oba pristupa sreći (Huta i Ryan, 2010). U novije vrijeme pojavila se kritika da se pri pojašnjavanju eudamonije istraživači previše oslanjaju na Aristotelovu ideju o eudamonističkoj tradiciji, jer je moguće da je današnje poimanje sreće drugačije. Eudamonija je možda trajna ljudska pojava (Huta, 2018). Istraživanja pokazuju slaganja, ali i razlike u hedonističkom i eudamonističkom poimanju s obzirom na životne domene. Ljudi poimaju sreću u hedonističkim i eudamonističkim pojmovima, iako prevladavaju eudamonistički (Delle Fave i sur., 2011). U ovom je istraživanju potvrđeno da mladi ljudi sreću nešto više definiraju prema eudamonističkom pristupu u odnosu na hedonistički. Kada se usporede elementi odgovora hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće kroz pojedine psihološke aspekte, nalazi su nešto drukčiji. Mladi ljudi sreću definiraju više kroz hedonističke psihološke aspekte, odnosno definiraju sreću kao zadovoljstvo i pozitivne emocije (slika 2). Prethodna istraživanja također potvrđuju da je zadovoljstvo dominantan psihološki aspekt sreće odraslih ljudi u Hrvatskoj (Delle Fave i sur., 2016). Može se zaključiti da sreću čine različiti pojmovi koji su povezani, ali im ljudi daju različitu važnost.

5.3.1. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće i dob

U ovom istraživanju stariji ispitanici (u dobi od 27 – 30 godina) sreću poimaju kao eudamoniju, a mlađi (18 – 22 godine) kao hedoniju. Definicije sreće pokazuju da ljudi sreću poimaju u domenama u okviru hedonističkog i eudamonističkog pristupa, ali više kroz eudamonistički. Stariji ljudi više cijene vrijednosti kao što su harmonija i briga za druge, a manje vlastiti razvoj, dok mlađe osobe imaju više prilika za osobni razvoj (Mogilner i sur., 2011). Moguće je da su najmlađi ljudi u ovom istraživanju usmjereni na

nova iskustva prilikom ulaska u ranu odraslu dob. Također je moguće da stariji i mlađi ljudi različito poimaju sreću. Razlike u poimanju sreće s obzirom na dob mogu nastati i kao adaptacija ljudi na različita životna iskustva (McMahan i Estes, 2012). Moguće je da su stariji pojedinci doživjeli više iskustava pa su počeli primjenjivati eudamoniju.

5.3.2. pristupi poimanja sreće u životnim domenama

U provedenom istraživanju, studenti sreću više poimaju kroz eudamonističke psihološke aspekte. Ne-studenti sreću poimaju više kroz eudamonističku domenu obitelji i hedonističku domenu zdravlja.

Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće

Obitelj, zdravlje i psihološki aspekti u odnosu na status

Ranu odraslu dob označavaju velike promjene. Jedna od njih je i napuštanje roditeljskog doma, što je jedan od pokazatelja ulaska u odraslu dob (Whiteman i sur., 2011). Mladi su tada manje ovisni o roditeljima, a odlazak od doma omogućuje promjenu odnosa. Roditelji navode manje konflikata s djecom koja su se osamostalila (Aquilino, 1997). Mladi tada iskazuju veću naklonost roditeljima i zadovoljniji su odnosima s njima od mladih koji tijekom studija žive s roditeljima (Sullivan i Sullivan, 1980). Ne-studenti u ovom istraživanju sreću poimaju kao eudamonističku domenu obitelji, a studenti ju manje poimaju u ovoj domeni. Budući da oko 60% mladih ljudi u ovim istraživanjima živi s roditeljima, ovakav nalaz u skladu je s prethodnima. Mladi koji odlaze od doma na studij opisuju pozitivne promjene u odnosu s roditeljima. Navode da su više bliski s roditeljima, imaju otvoreniju komunikaciju, a nesuglasice su rjeđe (Lefkowitz, 2005). Više ispitanika koji ne studiraju žive s partnerom, ali i s obitelji. Vrijeme odlaska iz obiteljskog doma ovisi o razlozima odlaska. Oni u ranijoj dobi odlaze zbog obrazovanja, a oni u kasnijoj zbog zapošljavanja i stupanja u brak (Berngruber, 2016). Stoga je moguće da mladi ljudi u ovom istraživanju cijene odnose s roditeljima i kada su napustili obiteljski dom. Međutim, u našem društvu prisutne su tradicionalne vrijednosti i mladi često žive u užoj ili široj obitelji. Stoga obitelj sama po sebi predstavlja eudamonistički aspekt sreće.

Zanimljiv nalaz ovoga istraživanja je da ne-studenti značajno više nego studenti navode domenu zdravlja (tjelesno zdravlje) kao element definicije sreće. U prethodnim istraživanjima sudjelovali su ljudi starije životne dobi i u većoj mjeri navodili su domenu zdravlja (u Hrvatskoj preko 26% ljudi u dobi između 30 i 60 godina; Delle Fave i sur., 2016). U našem istraživanju domenu zdravlja navodi 4.5% sudionika. U istraživanju Bojanowske i Zalewske (2016) ljudi su u najvećoj mjeri naveli zdravlje i međuljudske odnose kao riječi koje ih asociraju na sreću. Sustavni pregled literature o ispitivanju sreće i dobrobiti pokazao je zdravlje kao vrlo čestu domenu koju se navodi ili povezuje sa srećom (Singh i sur., 2023a). Neki autori naglašavaju da je važno proučavati sreću u domeni zdravlja (Step toe, 2019). Kada se sreća promatra u kontekstu odsustva negativnih stanja to ne znači automatski da je osoba sretna. Uz to, različita iskustva mogu biti istovremeno i pozitivna i negativna. Sreća je povezana sa zdravljem (Corder i sur., 2019), a zdravlje može biti i uzrok i posljedica sreće. Novija istraživanja naglašavaju dvosmjerni odnos između zdravlja i sreće (npr. De Vries i sur., 2021; Diener i sur., 2017; Leite i sur., 2019; Step toe, 2019).

U ranoj odrasloj dobi ljudi stječu sve veću autonomiju. Ovaj razvojni period značajan je za promicanje zdravlja pa se poželjna ponašanja mogu održati i kasnije tijekom života. Ne-studenti su vjerojatno doživjeli više promjena uloga u kontekstu odlaska iz roditeljskog doma, promjena u zaposlenju i financijskih okolnosti. S obzirom da preuzimaju različite uloge i odgovornosti, jedna od njih je i oblikovanje ponašanja vezanog za zdravlje.

Psihološke potrebe moguće je zadovoljiti uključivanjem pojedinca u autonomna ponašanja (Deci i Ryan, 1987). Autonomija se odnosi na stupanj u kojem pojedinac samostalno odabire aktivnosti, umjesto da su mu ona nametnuta (Ratelle i sur., 2013). Studiranje omogućuje kontekst koji potiče autonomiju mladih ljudi. U ovom istraživanju studenti sreću poimaju kroz eudamonističke psihološke aspekte, kao i ljudi odrasle dobi (Delle Fave i sur., 2016). Studentima je autonomija važnija za psihološku dobrobit (Chirkov i sur., 2005). Intrinzično motivirani pojedinci biraju aktivnosti koje ih zanimaju te razvijaju svoje sposobnosti (Ryan i Deci, 2000c). Studenti su intrinzično motivirani za aktivnosti vezane uz obrazovanje koje su im vrijedne i smislene. Kompetencije studenata razvijaju se putem učenja, prilagodbe i interakcije s akademskom zajednicom. Autonomno motivirani studenti nalaze dublju svrhu učenja, a motivacija za učenje

ispunjava psihološke potrebe koje su povezane sa srećom (Ryan i Deci, 2000c; Ryan i sur., 2008).

5.4. Vrste ciljeva

Osobne vrijednosti utječu na živote ljudi i na odluke koje donose o sadašnjosti i budućnosti. Samo orijentacija na intrinzične ciljeve (za razliku od ekstrinzičnih ciljeva), kao što su pripadanje i osobni pridonosi sreći (Guillen-Royo i Kasser, 2015). Mladi ljudi u ovom istraživanju svoje ciljeve postavljaju više kao intrinzične. To je u skladu s nalazima o većoj važnosti intrinzičnih ciljeva za ljude (Ryff, 1995). Ljudi imaju prirodnu sklonost razvijati se da bi učinkovito funkcionirali. Mladi u ovoj dobi imaju puno mogućnosti aktivno se uključiti u zanimljive aktivnosti koje omogućuju osobni razvoj (Deci i Ryan, 2000). Uvjeti koji omogućuju zadovoljavanje psiholoških potreba potiču intrinzičnu motivaciju. Odabir ciljeva ima važnu ulogu u usmjeravanju života (Salmela-Aro i sur., 2007). U ovoj dobi mladi su usmjereni na traženje novosti. Ciljevi utječu na način na koji ljudi poimaju svijet (Vogt i sur., 2010), daju im strukturu i smisao i utječu na ponašanja u životnim domenama (Huisamen, 2019). Mlade odrasle osobe kao svoje ciljeve navode obrazovanje, zaposlenje, obitelj, slobodne aktivnosti i osobne aspekte.

S dobi se povećavaju intrinzični ciljevi ljudi koji dovode do ispunjenog života. Ranija istraživanja pokazuju da ljudi svoje ciljeve postavljaju kroz životne domene i psihološke aspekte (Delle Fave i sur., 2013). Bühler i suradnici (2019) su tijekom šestogodišnjeg razdoblja utvrdili da su mlađim ljudima važni ciljevi vezani za posao i rast, a starijima su važniji prosocijalni ciljevi.

Pristup postignuća ciljeva daje okvir za razumijevanje ponašanja ljudi, odnosno onoga što ljudi žele ostvariti. No, da bi se pojasnila cjelovita motivacija za postignuće potrebno je istražiti i razloge za ciljeve koje si ljudi postavljaju, odnosno zašto žele nešto postići (Elliot i Trash, 2001). Različite teorije pojašnjavaju razloge koji se nalaze u podlozi ciljeva, a proizlaze iz Teorije samoodređenja (Ryan i Deci, 2000a). Neka istraživanja pokazuju da efekt postignuća ciljeva proizlazi iz razloga zbog kojih ih ljudi pokušavaju ostvariti, što upućuje na to da su razlozi važniji od samih ciljeva (Sommet i Elliot, 2017). Stoga su u provedenom istraživanju u obzir uzeti i razlozi, odnosno važnost ciljeva pri određivanju vrste ciljeva.

Uz važnost ciljeva ljudi procjenjuju i mogućnost njihova ostvarenja. Teorije razvoja samoregulacije pojašnjavaju da ljudi žele zadržati osjećaj kontrole nad onime što im se događa (Brandtstädter i Rothermund, 2002). Pri tome pokušavaju držati u ravnoteži važnost ciljeva i mogućnosti njihova ostvarenja. Kako bi to postigli, ljudi se služe strategijama asimilacije i akomodacije. S jedne strane, pojedinac aktivno mijenja ponašanje ili okolnosti kako bi njegovi ciljevi bili ostvarivi. S druge strane, može doći do akomodacije, pri čemu pojedinac mijenja ili prilagođava ciljeve kako bi zadržao osjećaj kontrole. Karakteristično je za mlađe osobe da su sklonije ulagati trud kako bi ostvarile važne ciljeve, dok će se starije osobe više prilagođavati da bi zadržale kontrolu i osjećaj smisla u životu.

5.4.1. Vrste ciljeva u odnosu na status

Ranu odraslu dob karakterizira obilje mogućnosti i veća sposobnost kontrole. Stoga su prioritetni ciljevi u ovom razvojnem razdoblju usmjereni ostvarenju razvojnih zadataka, poput ispunjenosti koja odgovara intrinzičnoj vrsti cilja. Studenti ovog istraživanja svoje ciljeve određuju kao intrinzične, a ne-studenti kao ekstrinzične. Tijekom života općenito se povećava usmjerenost na intrinzične ciljeve (Kasser i Ryan, 1996). U ranoj odrasloj dobi sadržaj ciljeva mijenja se s obzirom na životne zahtjeve i promjenu uloga (Salmela-Aro i sur., 2007). Intrinzična motivacija i napredak prema ostvarenju obrazovnih ciljeva povećava se kod mladih ljudi, a ekstrinzična motivacija se smanjuje (Salmela-Aro, 2009). Studenti su najviše usmjereni na razvijanje svojih kompetencija. Uspjeh studenata određuje se kao napredak te usvajaju osobni kriterij evaluacije kompetencija. Studenti su motivirani usvojiti nove vještine, uživati u samom procesu učenja, osjećati se zadovoljno kada dođe do napretka i prihvatiti greške kao dio procesa stjecanja kompetencija. Krajnji cilj je učenje i doživljavanje se kao intrinzično zadovoljstvo (Digelidis i Papaioannou, 1999).

5.4.2. Vrste ciljeva u životnim domenama

U provedenom istraživanju pokazale su se razlike u postavljanju intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva u nekim domenama. Najmlađi ispitanici intrinzične ciljeve određuju u domeni međuljudskih odnosa, a najstariji u domeni psiholoških aspekata. Studenti su

kao svoje ekstrinzične ciljeve naveli slobodno vrijeme, a kao intrinzične obrazovanje. Ne-studenti svoje intrinzične ciljeve određuju kroz obitelj.

Intrinzični ciljevi: međuljudski odnosi i psihološki aspekti u odnosu na dob

Najmlađa grupa ispitanika navela je značajno više intrinzičnih ciljeva vezanih za međuljudske odnose. Domena međuljudskih odnosa uključuje prijatelje i druge značajne osobe, dijeljenje iskustava, pozitivan doprinos drugima te podršku i poštovanje značajnih osoba. Potreba za međuljudskim odnosima obilježje je ljudskih bića (Baumeister i Vohs, 2002). Odnosi s vršnjacima razlikuju se od obiteljskih odnosa, jer ih obilježavaju dobrovoljnost i prolaznost. Zadovoljavajući uvjeti i ishodi odnosa određuju hoće li se takva veza održati (Collins i Madsen, 2006). U ranoj odrasloj dobi prijatelji su društvo s kojima se mladi često sastaju. Odanost i intimnost česti su u prijateljskim odnosima, posebno ženskim. Odnose s bliskim osobama obilježava odanost, iskrenost i poštovanje (Baxter i sur., 2001). Mladim ženama u prijateljstvima važna je emocionalna podrška i pomaganje (Carbery i Buhrmester, 1998). Muška prijateljstva usmjerena su na zajedničke aktivnosti (Sherman i sur., 2000). Tijekom ove razvojne faze neki ljudi smanjuju učestalost interakcija s prijateljima zbog preuzimanja drugih životnih uloga i obveza (Osgood i Lee, 1993). Razdoblje studiranja označava prijelaz iz adolescencije u odraslu dob. Studenti stvaraju nove interakcije i bliske odnose tijekom studija, pa se njihova socijalna mreža postupno mijenja. Moguće je da studenti zbog pohađanja studija podrazumijevaju bliske odnose. S druge strane, oni koji ne studiraju moraju uložiti više truda kako bi održali bliske odnose s važnim osobama u životu, što je karakteristika ove razvojne faze. Stoga u svojim ciljevima naglašavaju važnost odnosa s drugim ljudima.

Obilje postojeće literature jasno upućuje na to da je intrinzična motivacija vitalna ekspresija ljudske prirode, a potiču je autonomija, kompetencija i povezanost s drugim ljudima (Ryan i Deci, 2017). Teorija samoodređenja definira ciljeve kao one aspekte života koje ljudi nastoje postići da bi imali bolji život ili izradili bolji svijet u kojem žive. Ciljevi mogu biti intrinzični ili ekstrinzični, ovisno o poticaju za cilj. Neki poticaji ili razlozi su usmjereni prema ostvarenju psiholoških potreba. Drugi mogu biti usmjereni zadovoljenju potreba. Ljudi općenito teže i intrinzičnim i ekstrinzičnim ciljevima.

Međutim, važnost i redoslijed ciljeva koji su nam važni mijena se tijekom života. Neke vrste ciljeva mogu biti važne ulaskom u ranu odraslu dob, a neki drugi ciljevi mogu biti važni u tridesetim godinama. Važnosti u promjeni vrste ciljeva obično su povezane s promjenom životnih uloga, situacija ili kontekstualnim faktorima. Rana odrasla dob predstavlja razvojni period u kojem se događa najviše odluka i promjena (Luyckx i sur., 2017). Mlađim je ljudima važniji cilj stjecanje znanja i vlastiti razvoj, a starijima regulacija emocija (Carstensen i sur., 1999). Ljudi s dobi doživljavaju značajne životne događaje i tako usvajaju temeljne vrijednosti i ciljeve (Heine i sur., 2006). Stoga su razlike u temeljnim vrijednostima različite s obzirom na dob. Starije osobe više su usmjerene na postizanje smisla kroz aktivnosti i postignuća u životu. Mladi ljudi su orijentirani na postavljanje ciljeva i mogućnosti za osobni rast i razvoj (Hicks i sur., 2012). Moguće je da su stariji sudionici ovog istraživanja doživjeli više iskustava i životnih događaja koji su promijenili vrijednosti i zbog toga su skloniji postavljati intrinzične ciljeve kroz psihološke aspekte. Dodatnu potvrdu daju postojeći nalazi o povećanju autonomnih motiva s dobi (Sheldon i Kasser, 2001). Pozitivnu povezanost između dobi i intrinzičnih ciljeva pronašli su Bauer i McAdams (2004). Ti intrinzični ciljevi uključivali su vlastiti razvoj, poticanje i njegovanje smislenih odnosa te doprinos zajednici i budućim generacijama. Navedeni ciljevi podudaraju se s eudamonističkim pristupom. U istraživanju Rodrigueza i suradnika (2021) ljudi iste dobi kao naši sudionici važnijim su procijenili ciljeve samospoznaje, kompetencije i autonomije. Ovi ciljevi zahtijevaju određenu razinu kognitivne i emocionalne zrelosti i odnose se na viši stupanj kontrole nad životom i donošenjem odluka. Upravo ove karakteristike obilježavaju ranu odraslu dob.

Intrinzični ciljevi: obitelj i obrazovanje u odnosu na status

U ovom su istraživanju mladi najčešće birali ciljeve vezane uz obitelj. Mladim ljudima obitelj je najvažniji izvor smisla (Lambert i sur., 2010). Ne-studenti su više postavljali intrinzične ciljeve u domeni obitelji. Navodili su smisao vezan uz obitelj koji uključuje roditelje, partnera i stvaranje vlastite obitelji. Nadalje, intrinzični ciljevi domene obitelj odnose se i na dobrobit članova obitelji, dijeljenje i osobni doprinos obitelji. Obiteljski odnosi pridonose samoaktualizaciji i osobnom rastu (Ryff i Keyes, 1995). Adaptivni razvojni ciljevi trebali bi biti usklađeni s razdobljem kada je vjerojatnost

za njihovo ostvarenje najveća (Heckhausen i sur., 2019). Ciljevi bi trebali pratiti normativno očekivani redoslijed, poput ostvarenja karijere i osnivanja obitelji u ranoj odrasloj dobi. Prema modelu razvojne regulacije usmjerenost i trud na ostvarenje ciljeva razlikuje se ovisno koliko su ljudi udaljeni od granice razvojnog razdoblja (Heckhausen, 2018). Ono odgovara fazi djelovanja ovoga modela i to mogu biti granice vezane uz zaposlenje i osnivanje obitelji. Kada je granica razvojnog razdoblja još daleko, ljudi su motiviraniji i spremniji ulagati trud u nove ciljeve. No, kada je granica blizu, intenzivira se ponašanje povezano s ciljevima. Važnost ciljeva koji ovise o dobi ljudi (primjerice roditeljstvo) obično se povećava prije nego se približi granica razvojnog razdoblja. Mlade odrasle osobe koje ne studiraju vjerojatno su više usmjerene na obitelj. Većina sudionika istraživanja nije u braku niti u vezi (više od 70%). Kod mladih s određenom dobi povezana su i očekivanja pojedinih životnih događaja (pojava socijalnog sata; Sharon, 2016). Stoga ne iznenađuje da su mladi koji nisu usmjereni na studij orijentirani na ciljeve vezane za ostvarivanje glavnih razvojnih zadataka, kao što su brak i obitelj.

Obrazovanje je jedno od najvažniji ulaganja kroz koje ljudi razvijaju svoje vještine (Nikolaev, 2018). Obrazovni proces potiče intrinzičnu motivaciju, odnosno težnju aktivnosti samoj po sebi (Deci i Ryan, 1985). Kod studenata se intrinzična motivacija javlja pri aktivnom sudjelovanju u nastavi, uživanju u predavanjima, čitanju i zanimanju za nastavne materijale. Obrazovanje je povezano s psihološkom dobrobiti, jer omogućuje samoaktualizaciju (Ryff i Singer, 2008). U ovom istraživanju studenti navode obrazovanje kao intrinzični cilj. Ljudi visokog obrazovanja imaju veću eudamonističku dobrobit te svoj život procjenjuju smislenim (Nikolaev, 2018). Obrazovanje povećava mogućnost zapošljavanja na poslu koji je smislen, zanimljiv i u kojem pojedinac uživa, a koji omogućava veću autonomiju. Takvi poslovi im omogućuju veći osjećaj postignuća, ali i uglednije poslove (Oreopoulos i Salvanes, 2011). Moguće je da naši studenti teže intrinzičnim ciljevima vezanim uz obrazovanje, jer će im to omogućiti cijenjeni posao u kojem će ostvariti samoaktualizaciju. Teorija samoodređenja također ističe važnost autonomne motivacije za učenje i angažman studenata (Ryan i Deci, 2019).

Ekstrinzični ciljevi: Slobodno vrijeme u odnosu na status

Slobodno vrijeme se definira ili kao kvaliteta iskustva i doživljaja ili kao aktivnosti u slobodno vrijeme. Odnosi se na aktivnosti koje su odvojene od posla i obaveza (Newman i sur., 2014). Ljudi se uključuju u hedonističke i eudamonističke aktivnosti (Huta i Ryan, 2010). Kroz hedonističke aktivnosti doživljavaju pozitivne emocije i uživanje. Za mlade ljude slobodno vrijeme predstavlja važan aspekt života. Uživanje u slobodnom vremenu povezano je s kvalitetom života, srećom i dobrobiti (Kim i sur., 2024; San Martín i sur., 2010). Mladi većinu slobodnog vremena provode u izlascima s prijateljima i odlascima na piće. Pri tome doživljavaju ugodna iskustva. Naši studenti ekstrinzične ciljeve postavljaju kroz slobodne aktivnosti. Isto ih postavljaju i studenti u drugim istraživanjima (San Martín i sur., 2010).

5.5. Obrasci poimanja sreće

Odavno je poznato da je težnja za dobrim životom glavni zadatak ljudi (primjerice od Aristotela, 4. st. pr. Kr.). Glavne odrednice dobrobiti uključuju hedoniju (poput užitka i pozitivnih emocija) i eudamoniju (poput traženja smisla u životu; Ryan i Deci, 2001). Hedonija i eudamonija adaptivne su te promiču dobrobit, ali istovremeno štite i od negativnih aspekata, poput pojave depresije (Huta i Ryan, 2010).

U djetinjstvu i adolescenciji mladi ljudi nemaju dobro razvijenu samokontrolu u odnosu na odraslu dob (Duckworth i Steinberg, 2015). Stoga im može biti teže oduprijeti se hedonističkim težnjama i uključivati se u aktivnosti koje imaju smisao, ali su manje ugodne. Eudamonija može uključivati apstraktnije aspekte (primjerice raditi aktivnosti u koje vjerujemo) što je razvojno manje značajno tijekom djetinjstva (Gentzler i sur., 2021). Davanje velikog značaja hedoniji u životu kod mladih može voditi negativnim ishodima (djeca koja prvenstveno teže svakodnevnoj zabavi mogu biti manje spremna obavljati aktivnosti koje za njih imaju dugoročne koristi, poput obavljanja školskih zadataka). Težnja doživljavanju pozitivnih emocija i užitku te općenito hedonistički motivi kod mladih, povezani su s nižom samokontrolom i više problema u ponašanju (Kochanska i sur., 2007). Adolescentice koje teže eudamonističkoj dobrobiti imaju adaptivne strategije suočavanja (Bryden i sur., 2015). Težnja hedonističkim i eudamonističkim motivima različita je u djetinjstvu i adolescenciji. Unatoč tome što su pozitivno povezane, hedonija i eudamonija različito djeluju. U djetinjstvu više prevladavaju hedonistički motivi nego u adolescenciji, a stariji adolescenti više teže eudamoniji nego mlađi adolescenti (Gentzler i sur., 2021). Nadalje, hedonistički motivi djece i adolescenata povezani su s pozitivnim i negativnim ishodima, poput više pozitivnih odnosa s drugima, manje simptoma depresije, kao i manje empatije i samoregulacije. Međutim, eudamonistički motivi povezani su samo s pozitivnim ishodima – većom dobrobiti, samokontrolom, empatijom, bliskosti s prijateljima.

Ljudski život karakterizira težnja ciljevima, međuljudski odnosi i traženje smisla (Baumeister, 1991). Razne teorije uključuju ove domene – primjerice, psihološka dobrobit (Ryff, 1989a), samoodređenje (Ryan i Deci, 2001) i osobna izražajnost (Waterman i sur., 2008). Ranija su istraživanja bila usmjerena ili na subjektivnu dobrobit ili na psihološku dobrobit (Kashdan i sur., 2008). Seligman i Peterson istraživali su

orijentacije prema sreći (Peterson i sur., 2005). Orijentacija na ugodu u skladu je s hedonističkim pristupom, a orijentacija na angažiranost i smisao s eudamonističkim pristupom. Smislen i angažiran život najviše pridonose sreći (Vella-Brodrick i sur., 2009). Oni koji žive prema sve tri orijentacije žive ispunjen život (Seligman, 2003). Moguće je da ljudi žive i isprazan život, odnosno da nisu orijentirani niti na jedan od navedenih. Ljudi koji slijede intrinzične ciljeve postići će samoaktualizaciju, veću dobrobit i optimalno funkcioniranje (Ryan i Deci, 2000a).

U provedenom istraživanju sudionici su grupirani prema pristupu sreći. U našem istraživanju provedena je analiza grupiranja ispitanika sa zajedničkim obilježjima latentnih klasa u odnosu na poimanje sreće. Neka od ranijih istraživanja također su grupirala sudionike, ali prema vrsti životnih ciljeva i dobrobiti (Bradshaw i sur., 2020). Podaci u našem istraživanju nisu određeni na temelju upitnika, nego na temelju kvalitativnih podataka. Prema Teoriji autentične sreće (Seligman, 2003) moglo bi se očekivati tri ili pet grupa. Moguće grupe temeljile bi se na orijentacijama prema sreći (ugodan život, angažiran i smislen život). Dodatne dvije grupe odnosile bi se na intrinzičnost i na pristupe sreći (isprazan ili ispunjen život, Park i sur., 2009). Cilj je bio grupirati sudionike različitih pristupa sreći na temelju životnih domena i psiholoških aspekata.

Prema poimanju sreće sudionici su se grupirali u tri skupine. Prva grupa sreću definira kroz životne domene obitelji i međuljudskih odnosa, dok drugu grupu obilježava isključivo hedonističko poimanje sreće. Treća grupa sreću poima kroz psihološke aspekte (hedonistička i eudamonistička sreća) i domenu međuljudskih odnosa.

Dobiveni nalazi u skladu su s ranije opisanim teorijama i modelima, ali pokazuju da neki ljudi sreću istovremeno poimaju kroz hedonistički i eudamonistički pristup. Sličnu strukturu klasa dobili su Carlquist i suradnici (2017) u istraživanju u kojem su sudjelovali ljudi od ulaska u ranu odraslu dob do oko 80 godina. Njihovi sudionici također se razlikuju prema drugačijem poimanju sreće između skupina ispitanika. Bez obzira što su u našem istraživanju sudjelovali ljudi rane odrasle dobi, poimanje sreće naših grupa vrlo je slično definiranju sreće grupa u navedenom istraživanju. Ispitanike jedne klase u prethodnom istraživanju opisuju uglavnom psihološki aspekti, sudionike druge klase opisuju domene obitelji i međuljudskih odnosa, a ispitanike treće klase psihološki aspekti i međuljudski odnosi. Najočitija razlika u klasama u našem istraživanju očituje se u grupi

sudionika koji sreću dominantno poimaju i definiraju kao hedoniju. Mogući razlog tome je upravo razlika u dobi sudionika, odnosno u našem istraživanju su sudjelovali samo mladi odrasli ljudi. Istraživanje koje je provela Giuntoli sa suradnicima (2021) pokazalo je efekte hedonističke i eudamonističke orijentacije na dobrobit. Hedonistička orijentacija usmjerena je doživljavanju ugodnih osjećaja, a eudamonistička na dobar život.

U nizu istraživanja Kneer i Haybron (2025) ispitivali su laičko poimanje sreće i dobrobiti kako bi utvrdili u kojoj mjeri ih ljudi definiraju kroz unutarnje psihološke aspekte ili vanjske okolnosti. Utvrdili su da je laičko poimanje sreće i dobrobiti više vezano za unutarnja stanja, što je u skladu s filozofskim shvaćanjima dobrobiti. Ljudi su pojmove poput uspješnog i dobrog života više povezivali s vanjskim aspektima. Većina ljudi, njih dvije trećine sreću promatra kroz psihološke aspekte. Ovi autori ističu da njihovi rezultati ukazuju na to da pojam sreće čine psihološka stanja, a da je pojam dobrobiti širi koncept koji uključuje i domene života. Oishi i Westgate (2022) daju pojašnjenja koja idu dalje od podjele na hedonistički i eudamonistički pristup. Oni predlažu pojam koji nazivaju psihološki bogat život, odnosno život koji čine razna zanimljiva iskustva i promjena perspektiva na temelju iskustava. Ovi autori smatraju da ljudi teže ovakvom životu, a koji se zanemaruje u teorijama dobrobiti. Sličan je sretnom i smislenom životu, no razlikuje se po tome što predstavlja drugačiju vrstu dobrobiti i ima posebne uzroke i posljedice. Ovakav pristup nije odvojen od sreće ni smisla, nego je pozitivno povezan s njima. Laičko poimanje sreće ispitano je i u španjolskom uzorku ispitanika, također koristeći pristup od dolje prema gore (Cabanas i González-Lamas, 2022). Za njihove ispitanike sreća je vrlo heterogen pojam. Definicije ljudi značajno su se razlikovale s obzirom na sociodemografska obilježja, što je u skladu s rezultatima dobivenim u našem istraživanju. Nadalje, definicije sreće u njihovom istraživanju nisu bile povezane s razinama sreće ispitivane upitnicima.

5.5.1. Razlike u dobrobiti i intrinzičnosti latentnih grupa

Kada su se ispitale razlike u vrstama dobrobiti koje su mjerene upitnicima između klasa, nije bilo razlike niti u hedonističkoj i niti u eudamonističkoj dobrobiti. No značajna razlika dobivena je za intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve između tri klase koje čine homogenu skupinu ljudi unutar klasa i različito poimaju sreću između klasa. U našem istraživanju, oni ljudi koji sreću poimaju kao psihološke aspekte i kroz domenu

međuljudskih odnosa (klasa 3) značajno su više navodili intrinzičnih ciljeva i razloga za ciljeve od onih koji sreću definiraju kroz domene obitelji i međuljudskih odnosa (klasa 1). Treću latentnu klasu više čine studenti, a prvu ne-studenti i oni ljudi koji imaju završeno sekundarno obrazovanje. Ovakav nalaz u skladu je s kvalitativnim podacima ovoga istraživanja koji pokazuju da studenti općenito značajno više navode intrinzičnih ciljeva i sreću poimaju kao psihološke aspekte više od ne-studenata. Vrste ciljeva se mijenjaju s promjenom okolnosti, očekivanja i sazrijevanja tijekom života. Erikson (1959) i Havighurst (Ranta, 2015) naglašavaju da svako životno razdoblje nosi svoje razvojne zadatke. Razvojni zadaci uključuju specifične životne uloge i obveze u odnosu na očekivanja, socijalne zahtjeve i sazrijevanje. Ljudi će ostvariti razvojne zadatke ovisno o tome kakvu relativnu važnost pridaju različitim područjima životnih ciljeva, što ovisi i o dobi (Bühler i sur., 2019). S dobi dolazi do stalnog vrednovanja prošlih i trenutnih iskustava prema vrijednostima koje odgovaraju pojmu o sebi. Mladima su važnija postignuća, osobni rast i hedonistički užitek (Sholeh, 2017), a starijima financijska sigurnost i očuvanje vrijednosti (Prager, 1998). Karakteristika razvojnih zadataka rane odrasle dobi (otprilike 20 do 40 godina) je usmjerenost na osobni rast koji omogućuje stjecanje novih vještina i ostvarenje vlastitog potencijala (Ebner i sur., 2006). Interpretacija u kontekstu kvalitativnih rezultata poimanja sreće i intrinzičnosti daje dodatan i detaljniji uvid u odnos poimanja sreće i intrinzičnosti. Westerhof i suradnici (2001) u svom su istraživanju usporedili laičke opise ljudi o dobrobiti s kvantitativnim rezultatima dobivenim putem upitnika. Pokazalo se da se osobno značajne dimenzije dobrobiti koje su ljudi naveli samo djelomično podudaraju s dimenzijama dobivenih kvantitativnih rezultata. Čini se da su kvantitativne mjere preusko usmjerene na pojedine dimenzije, dok se u kvalitativnim istraživanjima kroz definicije laika pokazuju i druge za njih značajne dimenzije.

5.5.2. Obrasci poimanja sreće, kovarijati i udaljeni ishodi

Nadalje je u našem istraživanju ispitano objašnjavaju li demografske karakteristike pripadnost klasama. Neki od ispitanih kovarijata pokazali su se značajnima. Skupinu ispitanika koju opisuje hedonističko poimanje sreće čine više muški sudionici i studeni. Studenti i žene čine skupinu koju karakterizira poimanje sreće kroz domenu međuljudskih odnosa i psihološke aspekte. Zadnju skupinu čine više ljudi sekundarnog

obrazovanja i podskupina ne-studenata. Pripadnici ove grupe sreću definiraju najviše kroz domene obitelji i međuljudskih odnosa. U istraživanju koje su proveli LeFebvre i Huta (2021) pokazale su se spolne i dobne razlike u hedonističkoj i eudamonističkoj motivaciji. Kod žena do 30-ih godina se povećava eudamonistička motivacija, a zatim se stabilizira, dok se kod muškaraca smanjuje tijekom 30-ih do 40-ih godina te raste nakon 40-ih. I kod muškaraca i kod žena opada hedonistička motivacija, no muškarci su obično više hedonistički orijentirani u 20-im godinama.

Za ispitivanje šireg kontekstualnog značaja testirane su razlike između klasa udaljenih ishoda dobrobiti i intrinzičnosti ciljeva i razloga za ciljeve uz razmatranje uloge prediktorskih varijabli demografskih karakteristika. Dobiveni su neki značajni efekti, primjerice viša hedonistička dobrobit obilježava pripadnost klasi koju čine oni koji sreću poimaju kroz domene obitelji i međuljudskih odnosa, kao i pripadnost klasi koju obilježava hedonija. Značajni efekti kovarijata utvrđeni su za dobrobit i intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve. Spol i obrazovanje imaju značajan efekt na hedonističku, a spol i dob na eudamonističku dobrobit. Muški i sudionici koji su završili tercijarno obrazovanje imaju veću hedonističku dobrobit. Za eudamonističku dobrobit utvrđen je efekt spola i dobi. Muškarci i stariji sudionici imaju veću eudamonističku dobrobit. Svrhovite aktivnosti, ciljevi u životu i osjećaj usmjerenosti ključni su elementi eudamonije (Ryff i Singer, 2008).

U našem istraživanju status ima značajan efekt na intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve, pa tako studenti imaju i više razine intrinzičnosti. Studenti koji imaju intrinzične ciljeve imaju veću dobrobit (Schmuck i sur., 2000). Može se pretpostaviti da su ciljevi i motivi za ciljeve naših sudionika usko povezani. Važnost postizanja nekog cilja ovisi i o razlozima zbog kojih je izabran. Razlozi za ciljeve uglavnom se objašnjavaju u okviru Teorije samoodređenja (Ryan i Deci, 2000c). Istraživači se slažu da se ciljevi i razlozi za ciljeve trebaju proučavati zajedno, stoga smo se usmjerili na njih u istraživanju. Autonomni razlozi za ciljeve više povećavaju dobrobit nego kada je samo cilj autonoman (Deci i Ryan, 2016). Složenost ciljeva može se ispitivati kroz integraciju ciljeva i razloga za ciljeve (Sommet i Elliot, 2017). Cilj služi svrsi, a razlog cilja potiče pojedinca da usvoji i ostvari neki cilj. Kada se cilj promatra kao kombinacija cilja i razloga za cilj on predstavlja više od njihovog zbroja. Ovakva integracija mijenja značajnost cilja, jer autonomni razlozi povećavaju ustrajnost i postizanje izazovnog cilja (Ntoumanis i sur.,

2014). Može se reći da autonomni razlozi predviđaju postizanje nekog cilja i posreduju odnos između ciljeva i dobrobiti. Ostvarenje cilja za koji postoji autonoman razlog dovodi do drugih samoregulatorajućih ishoda, što je u skladu s Teorijom samoodređenja. Ciljevi se istražuju na različite načine. Vrijednosti kojima ljudi daju važnost iskazuju se i u njihovim ciljevima. Dobrobit je povezana s ciljevima. Ljudi kojima su važniji intrinzični ciljevi (osobni rast, doprinos zajednici i odnosi s drugim ljudima) imaju veću hedonističku i eudamonističku dobrobit od onih kojima su važniji samo ekstrinzični ciljevi (tuđe odobravanje, status, bogatstvo, fizički izgled) (Bauer i sur., 2005). U skladu s Teorijom samoodređenja, dobrobit se povećava kada su ljudi usmjereni na intrinzične ciljeve (Kasser i sur., 2014).

Ljudi se općenito razlikuju u tome koliko su svjesni motiva za svoje ponašanje, odnosno u svijesti o sebi. Pojam o sebi predstavlja implicitnu teoriju koju čovjek ima o sebi. Dispozicijska privatna svijest o sebi opisuje usmjerenost na svoje unutarnje misli i osjećaje, a odnosi se na stanja i ponašanja. Neki ljudi stalno su svjesni svojih osjećaja i motiva, dok su drugi više usmjereni na vanjsku okolinu (Nystedt i Ljungberg, 2002). Pojedincu s izraženom privatnom svijesti ne zanima kako ga drugi opažaju. Oni koji imaju izraženiju javnu svijest žele se svidjeti drugima, a oni s privatnom svijesti o sebi žele biti neovisni. Svijest o sebi može imati efekta pri određivanju ciljeva, u smislu da će ljudi s javnom svijesti postavljati ciljeve koji više ovise o mišljenju drugih ljudi. Ostvarenje ciljeva ovisi o usmjerenosti, odnosno sposobnosti zadržavanja pažnje na nekom cilju i prilagodljivosti s obzirom na promjenu okolnosti (Dijksterhuis i Aarts, 2010). Privatna i javna svijest o sebi mogu djelovati samostalno ili istovremeno i utjecati na ponašanje ljudi (Kim i sur., 2019). Međutim, svijest o sebi samo je dio objašnjenja ponašanja ljudi, jer ljudi na temelju volje usmjeravaju svoje ponašanje. Oni koji su usmjereni na ponašanje bolje određuju i ostvaruju svoje motive, što vodi većoj dobrobiti (Baumann i sur., 2005; Deci i Ryan, 2000). U proučavanju samoregulacije u procesu donošenja odluka u obzir se uzima kognicija i motivacija. Model faze akcije proces samoregulacije opisuje kao motivacijski i voljni proces (Achtziger i Gollwitzer, 2018). Motivacijski procesi javljaju se pri postavljanju i odabiru ciljeva i prevladavaju u fazama prije postavljanja cilja i nakon ostvarenja cilja. Voljni procesi javljaju se u procesu prelaska ciljeva u njihovo ostvarivanje. Oni su dominantni prije i tijekom ostvarivanja ciljeva. Stoga možemo zaključiti da ljudi ipak voljno odabiru ciljeve i razloge za ciljeve.

Ovakav način proučavanja ciljeva i razloga zajedno omogućuje da se usmjerimo na najznačajnije pojmove te ispitamo kompleksnost ciljeva koje si ljudi postavljaju.

5.6. Pristupi poimanja sreće i intrinzičnosti u objašnjenju dobrobiti

Pristupom usmjerenim na ispitivanje odnosa između varijabli analizirano je poimanje sreće i dobrobiti.

Veliki broj istraživanja ispitivao je demografske varijable u odnosu na dobrobit. Poznato je da demografski faktori ne pridonose značajnije objašnjenju dobrobiti (Diener, 1984). Žene intenzivnije doživljavaju emocije od muškaraca, pa stoga doživljavaju više i pozitivnih i negativnih emocija (Agbo i Ome, 2017). Nalazi o spolnim razlikama u doživljavanju pozitivnih i negativnih emocija nisu dosljedni. Slaba povezanost demografskih varijabli i dobrobiti pokazala se i u provedenom istraživanju.

Neki autori objašnjavaju sreću kao doživljavanje ugone u okviru hedonističkog pristupa (Henderson i Knight, 2012), a drugi kao potpuni razvoj pojedinca u okviru eudamonističkog pristupa (Disabato i sur., 2016). Istraživači se razilaze u pogledu razlikovanja hedonije i eudamonije. U provedenom istraživanju ljudi koji imaju veću hedonističku dobrobit, imaju veću i eudamonističku dobrobit, što govori o povezanosti ovih pristupa. Bez obzira što su hedonija i eudamonija vrlo povezane, postoje i aspekti po kojima ih treba razlikovati. Hedonistička ugon ne proizlazi uvijek iz eudamonističkog načina života (Huta i Waterman, 2014). Osoba može doživjeti hedonističku ugonu koja nije povezana s eudamonijom te ih istraživači na temelju toga promatraju zasebno (Huta i Waterman, 2014). Nepostojanje povezanosti između hedonističke i eudamonističke sreće u ovom istraživanju ide u prilog navedenome. Nadalje, poimanje sreće kao eudamonije nije povezano s eudamonističkom dobrobiti, kao ni hedonističko poimanje s hedonističkom dobrobiti. Može se zaključiti da su one različite. Prema hedonističkom pristupu, ostvarenje sreće podrazumijeva doživljavanje što je više moguće ugodnih trenutaka (Anić i Tončić, 2013). S druge strane, prema eudamonističkom pristupu sreću ćemo postići ispunjenim životom. Ljudi mogu doživljavati eudamonističku dobrobit bez hedonističke (Vittersø i Søholt, 2011). Neki smatraju da ovi pristupi nisu različiti i da ne treba zagovarati njihovo razlikovanje (Henderson i Knight, 2012). Hedonistički pristup potvrđuju znanstvena istraživanja, no eudamonističkom pristupu nedostaje znanstvenih

potvrda (Oishi i sur., 2014). Neki ističu da se hedoniju i eudamoniju ne treba razmatrati kao zasebne kategorije (Ng i Fisher, 2013) jer se međusobno ne isključuju, nego su uzajamne (Huta i Waterman, 2014). Eudamonija može dovesti do hedonističke ugone, a hedonistička uga je ishod eudamonije.

Eudamonija označava način života i smatra se uzrokom dobrobiti, a hedonija ishodom dobrobiti. Često se polazi od toga da se one međusobno isključuju ili da predstavljaju kombinaciju načina života (Ryan i sur., 2008). Neki eudamoniju promatraju kao način ponašanja (primjerice otvorenost iskustvima), a hedoniju kao ishode (primjerice zadovoljstvo životom) (Vittersø, 2003). Prema hedonističkom načinu razmišljanja ljudi su usmjereni na postizanje sreće na kraju, a prema eudamonističkom se više usmjeravaju na kvalitetu samih aktivnosti (Fowers i sur., 2010). No, drugi smatraju da se oba načina mogu promatrati kao motivi i stoga definirati kao skladnije pojmove (Huta i Ryan, 2010). Smatra se da eudamonističke aktivnosti imaju trajnije efekte (ispitano metodom dnevnika u kojoj su sudionici bilježili svoja ponašanja) (Steger i sur., 2008). No ljudi mogu imati različite motive za iste aktivnosti, pa se procjenjivanjem motiva može jasnije odrediti hedonistička i/ili eudamonistička orijentacija. Moguće je da su ljudi za neke aktivnosti motivirani hedonistički i eudamonistički (sviranje glazbenog instrumenta) (Huta i Ryan, 2010). U ovom istraživanju pojedinci zadovoljniji životom, uz više pozitivnih emocija i oni s većom općom eudamonističkom dobrobiti imaju veću intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve. Može se zaključiti da je intrinzičnost ciljeva važna i za hedonističku i za eudamonističku dobrobit. Pojedinci koji imaju veću eudamonističku dobrobit u ovom istraživanju imaju i veću intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve.

Malo je istraživanja ispitivalo eudamoniju i hedoniju kao odvojene pojmove koji se međusobno ne isključuju. Dobiveni podaci u skladu su s objašnjenjem ispunjenog života na temelju tri orijentacije prema sreći da izrazita usmjerenost na hedoniju i eudamoniju vodi većem životnom zadovoljstvu (Peterson i sur., 2005). Mladi ljudi koji imaju veću eudamonističku imaju veću i hedonističku (subjektivnu) dobrobit te veću emocionalnu dobrobit. Također, oni s većom psihološkom, socijalnom i općom eudamonističkom dobrobiti zadovoljniji su životom. Ispunjen život vodi najvećem zadovoljstvu, a angažiranost i smisao većoj dobrobiti nego uga (Peterson i sur., 2005; Vella-Brodrick i sur., 2009). Keyes (2007) je pokušao objediniti hedonistički i

eudamonistički pristup. Upitnik Kontinuum mentalnog zdravlja procjenjuje emocionalnu, socijalnu i psihološku dobrobit. Subjektivna dobrobit se ne odnosi samo na hedonističko zadovoljstvo nego obuhvaća širi raspon iskustava, kao što su vrijednosti, ciljevi i potreba za ispunjenošću (Ryan i Deci, 2001). S navedenim se slažu i drugi autori koji navode da sreća može uključivati i smisao, rast i ispunjenost (Delle Fave i sur., 2011).

Iako je dobrobit povezana i s hedonijom i eudamonijom, samo eudamonija značajno predviđa dobrobit (McMahan i Estes, 2011a). Osobni razvoj i doprinos drugim ljudima više su povezani s dobrobiti nego doživljavanje ugone i izbjegavanje neugodnih iskustava (McMahan i Estes, 2011b). Navedeno ističe veći značaj eudamonističkog pristupa za pozitivno psihološko funkcioniranje. Nalazi ovog istraživanja potvrđuju da komponente eudamonističke dobrobiti predviđaju hedonističku, ali i komponente hedonističke dobrobiti predviđaju eudamonističku dobrobit. Potvrdila se i snažna povezanost između eudamonističke i hedonističke dobrobiti. Waterman (1993) je među prvima istovremeno ispitivao hedoniju i eudamoniju da bi provjerio predstavljaju li one različita iskustva, a rezultati su pokazali visoku povezanost između ove dvije vrste dobrobiti (od 0.71 do 0.86). Ovaj nalaz je u skladu s našim rezultatima – dobivena je visoka povezanost (0.73). Visoka povezanost hedonističke i eudamonističke dobrobiti dobivena je i na američkom uzorku odraslih ljudi u više istraživanja ($r=0.84$, Keyes i sur., 2002; $r=0.78$, Gallagher i sur., 2009). Neka istraživanja također potvrđuju preklapanje hedonističke i eudamonističke dobrobiti (Henderson i Knight, 2012). Hedonističke orijentacije usmjerene su na ugodna iskustva, a eudamonističke na kvalitetno funkcioniranje (Huta, 2018).

U istraživanjima i teoriji prevladava hedonistički i eudamonistički pristup sreći, jer je prikladniji od orijentacija prema sreći Petersona i suradnika (Anić i Tončić, 2013). Nalazi kvalitativnog dijela ovog istraživanja upućuju na drukčiji odnos između hedonističke i eudamonističke sreće. Naime, ova dva načina poimanja sreće jesu povezana jer sudionici sreću poimaju kroz oba pristupa, no postoje i bitne razlike - sreća se dominantno definira ili kao eudamonija ili kao hedonija. Prethodna istraživanja potvrđuju povezanost poimanja sreće s razinama dobrobiti. Joshanloo (2019) je u svom radu potvrdio povezanost pojma sreća s hedonističkom i eudamonističkom dobrobiti. Različite mjere dobrobiti ne slažu se uvijek s pristupima koje bi trebale predstavljati (Diener i sur., 2009b). Tako se i u našem istraživanju pokazalo da poimanje sreće u okviru

hedonističkog i eudamonističkog pristupa nije povezano s hedonističkom ni eudamonističkom dobrobiti. Međutim, poimanje sreće u okviru hedonističkog pristupa značajno predviđa hedonističku i eudamonističku dobrobit. Sudionici koji su sreću definirali kroz hedonistički aspekt imaju značajno veću hedonističku, a manju eudamonističku dobrobit. Drugačiji nalaz dobiven je u nekim ranijim istraživanjima. Definiranje sreće kao eudamonije bila je više povezana s dobrobiti, nego definiranje sreće kao hedonije (McMahan i Estes, 2011a). Eudamonija ima trajnije posljedice i vodi ispunjenom životu, što onda vodi i većoj dobrobiti. Eudamonistička dobrobit je stabilnija i dugoročnija od hedonističke, uz što se veže osobni napredak, razvijanje vještina i usklađivanje s budućim ciljevima (Joshnloo i sur., 2021). S druge strane, možda će životni problemi donekle promijeniti usmjerenost sudionika prema eudamonističkoj sreći. Nova iskustva vezana uz posao, društveni status i zadovoljavanje materijalnih potreba vlastite obitelji možda će utjecati na njihove ciljeve i poimanje sreće.

Potrebno je dodatno istražiti područje eudamonije i hedonije da bi se jasnije definirao pojam sreće. Također bi trebalo poboljšati način mjerenja ovih konstrukata te odrediti prirodu odnosa između poimanja i doživljavanja sreće (McMahan i Estes, 2011b).

5.7. Opća rasprava

U ovom dijelu opće rasprave sažeto su prikazani cjelokupni nalazi koji objedinjuju sve dobivene rezultate provedenog istraživanja. Ljudi su naveli da sreću poimaju u životnim domenama i kao psihološke aspekte. Ovim nalazom potvrđeni su postojeći nalazi o laičkom poimanju sreće (Carlquist, 2017; Delle Fave i sur. 2011, 2016). Mladi ljudi su sreću najviše definirali kao međuljudske i obiteljske odnose, što je u skladu s kvalitativnim nalazima prethodnih istraživanja poimanja sreće ljudi u starijoj dobi (Delle Fave i sur., 2016). No razlika je u tome što mladi u ovom istraživanju veću važnost daju međuljudskim odnosima, a stariji u prethodnim istraživanjima obiteljskim odnosima. Važnost odnosa s drugim bliskim ljudima pokazuje važnost potrebe za pripadanjem, koja se drugačije ostvaruje s obzirom na dob (Baumeister i Leary, 1995). Nalaz o važnosti međuljudskih i obiteljskih odnosa mladih u ovom istraživanju potvrđuje postojeće teorije dobrobiti (Ryan i Deci, 2001; Ryff, 2014). Mlađi ljudi sreću definiraju i kroz psihološke aspekte zadovoljstva životom, harmonije i pozitivnih emocija. Ljudi u srednjoj odrasloj dobi u Hrvatskoj u ranijim istraživanjima također sreću prvenstveno određuju kao zadovoljstvo, za razliku od ljudi većine drugih država koji ju definiraju kao harmoniju (Delle Fave i sur., 2016). Ipak, važnost harmonije pokazala se i u ovom istraživanju važnim aspektom sreće.

U radu je ispitano poimanje sreće u domenama i psihološkim aspektima s obzirom na demografska obilježja (spol, dob i status). Muškarci u istraživanju sreću poimaju kroz društvena pitanja što potvrđuje činjenicu da se mladići općenito više uključuju u aktivnosti zajednice u kojoj traže pripadnost, a društvo u kojem žive promiče muške vrijednosti (Cicognani i sur., 2008). U ranoj odrasloj dobi dolazi do razvoja autonomije i osobnog rasta (Ryff, 2014) pa je razumljivo da naši studenti sreću poimaju kao psihološke aspekte. Ne-studentima u istraživanju su važniji obiteljski odnosi što se pojašnjava time da su oni bliže ostvarenju razvojnih zadataka, posebice osnivanja obitelji, kao i dobrim odnosima s obitelji (Lefkowitz, 2005). Najstariji sudionici istraživanja (u dobi od 27 do 30 godina) sreću određuju kao eudamoniju, a oni na prijelazu u ranu odraslu dob (18 do 22 godine) kao hedoniju. Od svih psiholoških aspekata, najmlađi sudionici sreću definiraju kao pozitivne emocije. Stariji su usmjereniji na nova iskustva, doživljavaju osobni rast, razvijaju kompetencije i autonomiju. Studenti sreću poimaju kao

eudamonističke psihološke aspekte što se pojašnjava razvojem psiholoških potreba, najviše u kontekstu obrazovanja (Ryan i sur., 2008). Mladi ljudi koji odlaze od roditelja bliskiji su s njima, pa je razumljivo da ne-studenti u ovom istraživanju sreću određuju kao eudamoniju u obiteljskim odnosima. Oni također sreću određuju više u domeni zdravlja.

Također su ispitani i najvažniji ciljevi ljudi u ranoj odrasloj dobi. Oni kao najvažnije ciljeve navode obitelj, posao i obrazovanje. Naši studenti svoje ciljeve određuju kao intrinzične jer su usmjereniji na razvoj kompetencija kroz koje doživljavaju intrinzično zadovoljstvo, a ne-studenti postavljaju ekstrinzične ciljeve. Ovaj nalaz nije u skladu s teorijskom postavkom o većoj važnosti intrinzičnih ciljeva općenito. Mladi ljudi općenito su naveli gotovo duplo više intrinzičnih nego ekstrinzičnih ciljeva, što potvrđuje veću važnost intrinzičnih ciljeva (Ryff, 1955). Najmlađi (18 do 22 godine) sudionici u provedenom istraživanju navode intrinzične ciljeve u domeni međuljudskih odnosa jer su usmjereni na one odnose kroz koje ostvaruju smisao, što odgovara intrinzičnim ciljevima. Najstariji sudionici (u dobi od 27 do 30 godina) svoje ciljeve određuju kao intrinzične psihološke aspekte jer su više usmjereni na postizanje smisla. Oni imaju više životnih iskustava, pa su im se promijenile i vrijednosti u životu. Mladi ljudi koji studiraju vlastiti identitet formiraju u odnosu na obrazovanje (Manning i sur., 2009), pa su stoga i naši sudionici svoje buduće ciljeve postavili kao intrinzične u domeni obrazovanja. Studenti su naveli ekstrinzične ciljeve u domeni slobodnog vremena koji ukazuju na važnost uživanja u slobodnom vremenu, što je u skladu s prethodnim nalazima (San Martín i sur., 2010). Ne-studenti su u istraživanju naveli intrinzične ciljeve u domeni obitelji budući da još uvijek nemaju svoju obitelj, što je jedan od važnih razvojnih zadataka koji pridonosi osobnom rastu.

Analizom latentnih klasa identificirani su mladi ljudi orijentirani na pristupe sreći s obzirom na životne domene i psihološke aspekte. Prva skupina ispitanika usmjerena je na životne domene obitelji i međuljudskih odnosa. Druga je usmjerena samo na hedonističko poimanje sreće. Treća grupa dominantno je usmjerena na psihološke aspekte (eudamonističku i hedonističku sreću) i međuljudske odnose. Pripadnici ove tri latentne klase značajno se razlikuju u poimanju sreće kroz životne domene i psihološke aspekte (izuzev domene život u cjelini) (tablica 12). U prvoj klasi koju karakteriziraju domene obitelji i međuljudskih odnosa češće se u definicijama spominju i druge životne domene poput posla, obitelji, životnog standarda, zdravlja i slobodnog vremena. Hedonistička

sreća je obilježje druge klase i njezini pripadnici sreću poimaju u najvećoj mjeri kroz hedonističku perspektivu. Međutim, eudamonističke definicije podjednako se pojavljuju u drugoj i trećoj klasi. Treću klasu još obilježavaju međuljudski odnosi i društvena pitanja. Kada se promatraju klase s obzirom na dobrobit mjerenu upitnicima, nema značajne razlike između ove tri klase u hedonističkoj ni eudamonističkoj dobrobiti (kvantitativna varijabla). Međutim razlika postoji u intrinzičnosti ciljeva i razloga za ciljeve (kvalitativna varijabla). Oni koji su pripali grupi koja sreću poima kroz psihološke aspekte i domenu međuljudskih odnosa ima višu intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve od onih ljudi koji su sreću definirali kroz domene obitelji i međuljudskih odnosa.

Provedena je multinomna regresijska analiza za tri klase dobivene na temelju poimanja sreće kroz životne domene i psihološke aspekte. Varijable spol ispitanika, status i obrazovanje pokazale su se značajnim kovarijatima (tablica 14).

Ispitane su pripadnost latentnim klasama i kovarijati u odnosu na eudamonističku i hedonističku dobrobit te intrinzičnost. Pripadnost latentnim klasama ima značajan efekt na hedonističku dobrobit. Kovarijati spol i obrazovanje imaju izravan efekt na hedonističku dobrobit, spol i dob na eudamonističku dobrobit, a status na intrinzičnost (tablica 15).

Teorijska postavka da su hedonistička i eudamonistička dobrobit (mjerene kvantitativnim načinom) povezane je potvrđena. Pojedinci koji imaju veću hedonističku dobrobit imaju i veću eudamonističku dobrobit i obrnuto. Također, komponente hedonističke dobrobiti značajno predviđaju eudamonističku dobrobit i obrnuto. Međutim, dobrobit nije povezana s poimanjem sreće mjerenom kvalitativnim načinom, kako se to u istraživanjima pretpostavlja. Naši sudionici sreću poimaju nešto više kao eudamoniju, no ne primjenjuju ju u životu jer još nemaju dovoljno prilika za to. Usporedbom kvalitativnih i kvantitativnih rezultata pokazalo se da ljudi koji su naveli više hedonističkih odgovora u svojim definicijama sreće imaju veću hedonističku, a manju eudamonističku dobrobit. Stoga, hedonistička sreća negativan je prediktor eudamonističke dobrobiti, a pozitivan prediktor hedonističke dobrobiti. Eudamonističko poimanje sreće mjereno kvalitativnim načinom nije značajan prediktor dobrobiti. Nalazi su samo djelomično u skladu s teorijskim postavkama o orijentacijama sreći. Moguće je da se temelji eudamonije formiraju ranije u životu, no njena primjena dolazi kasnije kroz životna iskustva. U istraživanju su sudjelovali mladi ljudi koji uglavnom imaju manje

životnih iskustva nego starije osobe. Kada ljudi primjenjuju eudamoniju kroz različita iskustva, posljedice na dobrobit javljaju se kasnije. Stoga nije potvrđeno da ljudi koji sreću poimaju kao eudamoniju imaju veću dobrobit.

Ovako detaljnije razlikovanje daje nam uvid da su mladi postavili temelje za eudamoniju, no jasnija posljedica na dobrobit vjerojatno će se pokazati u starijoj dobi, na što upućuju dosadašnji nalazi istraživanja. Nalaz o povezanosti intrinzičnosti i eudamonističke sreće (obje kvalitativne varijable) i povezanosti intrinzičnosti s eudamonističkom dobrobiti (kvantitativna varijabla) potvrđuje teorijsku postavku o tome da je intrinzičnost važna u okviru eudamonističkog pristupa.

Može se zaključiti da analizom i kvalitativnih i kvantitativnih nalaza dobivamo zaista jasniji uvid u širinu samog pojma sreće, kao i u odnose s drugim konstruktima.

5.8. Doprinos rada

Definiranje pojma sreće

Ovo istraživanje provedeno je sa svrhom pojašnjavanja konstrukta sreće koji se do sada nije uspio opisati jednom definicijom. Mlade ljude u ranoj odrasloj dobi se pitalo što oni misle o ovom konstrukt. Tako je ispitano kako se ovaj konstrukt razvija u ovoj dobi. Na temelju rezultata istraživanja, mladi ljudi sreću poimaju kroz životne domene i psihološke aspekte, pri tome im dajući različitu važnost. Međuljudski i obiteljski odnosi najvažnije su domene pri definiranju sreće. Od psiholoških aspekata, u ovoj dobi mladima su najvažniji aspekti zadovoljstva životom, harmonije i pozitivnih emocija. Ovo istraživanje je jedino u kojem se ispitalo poimanje sreće prema dva pristupa: životnim domenama i psihološkim aspektima te hedonističkom i eudamonističkom pristupu.

Razvojni put konstrukta sreće

Ovaj rad dao je uvid i upotpunio način na koji ljudi razvojno poimaju sreću. Laičko ispitivanje poimanja sreće djece pokazuje da tijekom djetinjstva djeca sreću poimaju u okviru hedonističkog pristupa, a u adolescenciji u okviru eudamonističkog. Sreću kao pozitivne emocije poimaju djeca u kasnom djetinjstvu (Giacomoni i sur., 2014). Adolescenti sreću najviše poimaju kao harmoniju i definiraju ju kroz odnose s vršnjacima (López-Pérez i sur., 2016). U našem istraživanju mladi odrasli ljudi sreću poimaju nešto više s obzirom na eudamonistički pristup. Mladi ljudi na prijelazu u odraslu dob (18. do 22. godine) sreću definiraju više kao hedoniju, a oni na kraju ovog razdoblja (27. do 30. godine) više kao eudamoniju. Kroz životne domene najviše ju određuju kroz međuljudske i obiteljske odnose, a kroz psihološke aspekte kao zadovoljstvo, harmoniju i pozitivne emocije. Stariji ljudi u srednjoj i kasnoj odrasloj dobi sreću prvenstveno određuju kao harmoniju, pa potom kao zadovoljstvo i pozitivne emocije te kroz obiteljske i međuljudske odnose (Delle Fave i sur., 2011, 2016). Ljudi u dobi od 30 do 39 godina sreću definiraju kroz životni standard i posao, a stariji (do 60 godina) kroz domenu zdravlja i obitelji (Brdar i sur., 2018). Pregledom razvoja poimanja sreće ljudi može se uočiti da u svim životnim fazama ljudi navode slične aspekte, no daju im različitu važnost, pa neke aspekte navode više u pojedinim razdobljima života. Međutim, jasno je da već

od razdoblja adolescencije i gotovo kroz cijeli životni vijek ljudi sreću u velikoj mjeri poimaju kao harmoniju, koja se ne spominje u kvantitativnim istraživanjima niti ju se povezuje sa srećom.

Poimanje sreće u ranoj odrasloj dobi

Do sada su provedena neka istraživanja o poimanju sreće, no uglavnom samo na studentima. No u tim istraživanjima nije se ispitivalo poimanje sreće metodom koja je korištena u ovom istraživanju. Primjerice Bojanowska i Zalewska (2016) koristile su tehniku asocijacija pri ispitivanju poimanja sreće, a Shin i suradnici (2018) koristili su tehniku asocijacija riječi povezanih s riječi sreća na uzorku američkih i korejskih studenata preddiplomskih studija. Nadalje, Chiasson i suradnici (1996) na uzorku studenata preddiplomskih studija iz različitih kultura pitali su „Što vas čini sretnima?“, „Što je ljudima potrebno za sreću?“ i „Kakva je sretna osoba?“. Laičko poimanje dobrobiti kineskih studenata preddiplomskih studija istraživala je Jen (2017), no pomoću upitnika kojeg su razvili McMahan i Estes (2011a, 2011b, 2012) pri ispitivanju procjena studenata koliko se slažu da je svaka od navedenih čestica važan dio njihove dobrobiti (npr. velika količina užitka, poboljšati svijet oko sebe). Laičko poimanje sreće kineskih studenata preddiplomskih studija ispitano je kroz pisanje eseja o tome što je sreća (Lu, 2001). Agbo i Ome (2017) ispitivali su nigerijske studente društvenih znanosti i odrasle osobe u dobi od 17 do 36 godina što misle o tome što je sreća i što ljude čini sretnima. Stoga se može reći da je ovo prvo istraživanje koje je direktno ljude pitalo što je za njih sreća, odnosno ispitano je poimanje sreće ljudi u ranoj odrasloj dobi.

Kvalitativni nalazi poimanja sreće

Kvalitativni nalazi ovog istraživanja ukazuju da mladi ljudi u ranoj odrasloj dobi sreću nešto više poimaju kao eudamoniju, nego hedoniju. Oni mladi ljudi na prijelazu u ranu odraslu dob (do 22.godine) sreću više poimaju kao hedoniju, a oni na kraju ovog razvojnog razdoblja kao eudamoniju (27. do 30.godina). Ljudi u ranoj odrasloj dobi u ovom istraživanju sreću više poimaju kao međuljudske odnose, a oni u starijoj dobi prvenstveno kao obiteljske odnose (Delle Fave i sur., 2011, 2016). Kao psihološke aspekte, mladi u provedenom istraživanju sreću više poimaju kao zadovoljstvo, a stariji

u prethodnim istraživanjima kao harmoniju (Delle Fave i sur., 2011, 2016). Mlade žene u ovom istraživanju sreću nešto više poimaju kao harmoniju, no ta razlika nije značajna na ovom uzorku, kao što je to u prethodnim istraživanjima u kojima su sudjelovali stariji ljudi. To je uglavnom u skladu s prethodnim istraživanjima poimanja sreće ljudi u srednjoj i kasnoj odrasloj dobi (Delle Fave i sur., 2016). Spolne razlike u poimanju sreće kao harmonije ne javljaju se u adolescenciji (López-Pérez i sur., 2016). Moguće je da su naši sudionici na razvojnem prijelazu kada se javljaju izraženije razlike poimanja sreće kao harmonije kod žena.

Ovo je istraživanje pokazalo da postoji nekoliko različitih grupa mladih ljudi s obzirom na pristupe poimanja sreće. Jedna grupa mladih sreću poima isključivo kao hedoniju, a druga grupa izrazito kao psihološke aspekte i međuljudske odnose. Treća grupa sreću poima kroz domene obitelji i međuljudskih odnosa. Dobivena je značajna povezanost intrinzičnosti ciljeva i razloga za ciljeve s poimanjem sreće kroz eudamonistički pristup. Može se reći da je kvalitativnim dijelom ovog istraživanja potvrđena teorijska pretpostavka o važnosti i preklapanju hedonističkog i eudamonističkog pristupa te povezanosti intrinzičnosti i eudamonije.

Kvalitativni i kvantitativni nalazi poimanja sreće

U ovom istraživanju prikupljeni su kvalitativni podaci o poimanju sreće i ciljevima ljudi te kvantitativni podaci o dobrobiti ljudi u ranoj odrasloj dobi. Dobiveni nalazi djelomično potvrđuju postojeće teorijske definicije sreće. No, zanimljivo je da se usporedbom kvalitativnih i kvantitativnih podataka dobivaju nalazi koji se razlikuju od postojećih teorija i istraživanja. Kvalitativni nalazi potvrđuju da ljudi sreću poimaju kroz životne domene i psihološke aspekte, što pokazuju i druga kvalitativna istraživanja. Potvrđena je i važnost harmonije kao važnog aspekta laičkih definicija sreće. Harmonija se uopće ne spominje u teorijama, a u kvantitativnim istraživanjima ne istražuje se često (na primjer, Kjell i sur., 2015). Ovim se ispitivanjem istražila sreća u domenama kroz hedonistički i eudamonistički pristup, što do sada još nije ispitivano. Sreća i ciljevi se istražuju u kvantitativnim istraživanjima (Brdar i Anić, 2010; Brdar i sur., 2009), a do sada je bilo samo nekoliko kvalitativnih istraživanja ovih pojmova u srednjoj i kasnoj odrasloj dobi (Delle Fave i sur., 2013; Delle Fave i sur., 2017 – istraživanje provedeno

na uzorku osoba oboljelih od multiple skleroze; Carlquist, 2017; Schröter, 2015 – diplomski rad).

Kvantitativni podaci pokazuju da ne postoji razlika u dobrobiti, no postoji u intrinzičnosti ciljeva i razloga za ciljeve s obzirom na pristupe sreći, kao što to pretpostavljaju teorije. S druge strane, kvantitativnim nalazima potvrđena je teorijska postavka o povezanosti hedonističke i eudamonističke dobrobiti. Mladi ljudi koji imaju veću hedonističku dobrobit imaju veću i eudamonističku dobrobit. No, kvalitativni podaci pokazuju da nema povezanosti ova dva pristupa sreći – sreće kao eudamonije i kao hedonije.

Usporedba rezultata intrinzičnosti ciljeva i razloga za ciljeve (mjereno kvalitativnom metodom) i dobrobiti (mjenih kvantitativnom metodom) pokazalo se da postoji značajna povezanost intrinzičnosti i eudamonističke dobrobiti, što je u skladu s teorijskim pretpostavkama. Međutim, poimanje hedonističke sreće (mjereno kvalitativnom metodom) značajan je negativan prediktor eudamonističke dobrobiti, a pozitivan prediktor hedonističke dobrobiti (mjerene kvantitativnom metodom). Međutim, nema razlika u dobrobiti s obzirom na poimanje eudamonističke sreće. Ovaj nalaz djelomično potvrđuje teorijske pretpostavke. Mješovita metoda istraživanja omogućila je bolji uvid u poimanje sreće i bolje razumijevanje povezanosti poimanja sreće s drugim pojmovima.

5.9. Metodološke prednosti i ograničenja

Primjena kvalitativnog i kvantitativnog pristupa omogućuje jedinstvene informacije o sreći kojih nema u prethodnim istraživanjima. Ovaj pristup je jedinstven i ne koristi se često. Posebno je koristan za definiranje i razjašnjavanje pojmova. Iz tog razloga je primijenjen u istraživanju poimanja sreće koje zahtijeva dodatno razumijevanje, kao i definiranje i operacionalizaciju ovog pojma. Sudionike ne ograničava na unaprijed određene postavke. Omogućuje dublje analize i varijabilnost odgovora, za razliku od kvantitativnih istraživanja. Pitanjem otvorenog tipa o definiranju sreće svojim riječima dobivaju se detaljniji odgovori. Neka druga kvalitativna istraživanja koriste veći broj pitanja koja se koriste primjerice u intervjuima. No broj sudionika u ovom istraživanju puno je veći nego u drugim kvalitativnim istraživanjima. Kao manji nedostatak može se spomenuti i velika zahtjevnost i složenost samog provođenja istraživanja, s obzirom da je potrebno pronaći sudionike prema unaprijed određenim obilježjima. Ovakva istraživanja organizacijski su i vremenski vrlo zahtjevna.

U istraživanju je korišten uzlazni pristup prema kojem sreću određuju vanjski i situacijski činitelji. Stoga je ispitano poimanje sreće u životnim domenama, na temelju odgovora koje su dali sudionici. Prednost istraživanja je upotreba kombiniranog načina istraživanja. Jedna od prednosti je da su se osim pitanja otvorenog tipa primijenile i standardizirane mjere kojima je ispitana dobrobit. I kvantitativne i kvalitativne metode imaju prednosti i nedostatke (na primjer, Queirós i sur., 2017), a kombinirani može najbolje iskoristiti prednosti koje daje svaka od ovih metoda (Denzin i Lincoln, 2005). Takav je pristup najbolji kada istraživanja ne dobivaju konzistentne nalaze ili kada se neki rezultati istraživanja ne slažu s teorijom, kao što se pokazalo u području istraživanja poimanja sreće. Ove nedosljednosti najvjerojatnije su posljedica toga što konstrukt sreće nije dovoljno razjašnjen, a kvalitativne metode najbolje omogućavaju dublji uvid u fenomen koji se istražuje. Ovo istraživanje daje doprinos novim spoznajama ne samo o pojmu sreće, nego i o mogućim razlikama u definiranju tog pojma u određenim životnim fazama. Nalazi ovog istraživanja mogu pridonijeti pojašnjenju teorijskih postavki u kontekstu svakodnevnog života. Djelomično neočekivani nalazi istraživanja također mogu dati jasniji uvid o poimanju sreće ljudi u ranoj odrasloj dobi.

Uzorak sudionika uravnotežen je s obzirom na spol, dob, status, kao i vrstu studija studenata. U istraživanje su uključene osobe u ranoj odrasloj dobi, za razliku od postojećih istraživanja koja su istraživala srednju i kasnu odraslu dob te studente. Osim toga, istraživanjem su osim studenata obuhvaćene osobe koje ne studiraju. U odnosu na studente, ova je grupa heterogenija po svojim životnim iskustvima (zaposlenje, samostalnost, brak i sl.). Ova su iskustva važna jer životna iskustva utječu na poimanje sreće. Budući da su prethodna istraživanja poimanja sreće uglavnom uključivala dosta homogene uzorke (po spolu, dobi, obrazovanju, životu u gradskim sredinama), ovo je istraživanje dalo nove spoznaje o razlikama vezanim uz demografskima obilježjima sudionika. Prednost je i mogućnost usporedbe homogene i heterogene grupe mlađih odraslih ljudi, dok se u drugim istraživanjima ispitalo poimanje sreće homogenih skupina u drugim fazama života. No, ograničenje istraživanja je da uzorak nije reprezentativan u odnosu na dob i prebivalište. Iako se nastojalo izjednačiti ispitanike prema nekim obilježjima bitnim za predmet istraživanja te obuhvatiti sudionike iz različitih dijelova države, moguće je da su na rezultate mogla utjecati još neka demografska obilježja koja nisu kontrolirana (na primjer kultura). Međutim, rezultati se mogu uspoređivati s rezultatima drugih budućih istraživanja ljudi u ranoj odrasloj dobi.

Prednost istraživanja je što se primijenila dobro razrađena metoda u okviru međunarodnog istraživanja hedonističke i eudamonističke sreće, koja određuje strukturu uravnoteženog uzorka i ima detaljan popis kodova koji je nastao na temelju podataka prikupljenih u dvadesetak različitih država iz cijelog svijeta (sa šest kontinenata). To omogućuje da se rezultati mogu usporediti s onima iz drugih zemalja. Budući je ovo istraživanje usmjereno na ranu odraslu dob, moguća je usporedba s prethodnim istraživanjima poimanja sreće s obzirom na dob.

No, ograničenje istraživanja je što se poimanje sreće ispitalo jednim pitanjem, kao i da su sudionici navodili samo tri za njih najvažnija buduća cilja i njihove razloge. Stoga je i raspon odgovora mali - od 0 do 3 za ciljeve, od 0 do 6 za definicije sreće i za razloge za izbor ciljeva. Zbog toga je za ciljeve u radu korištena kompozitna varijabla intrinzičnosti ciljeva i razloga, u kojoj je izjednačen udio ciljeva u odnosu na razloge za ciljeve. U budućim istraživanjima usmjerenim na ciljeve bilo bi poželjno tražiti da sudionici navedu veći broj ciljeva, a ne samo najvažnije ciljeve.

Jedan od nedostataka kvalitativnih metoda je moguća subjektivnost procjenjivača u kodiranju odgovora. Da bi se maksimalno smanjila subjektivnost, tri uvježbana procjenjivača zajedno su kodirala svaki odgovor, što je omogućilo da se nedoumice ili međusobno neslaganje odmah riješi kroz raspravu.

U dijelu istraživanja usmjerenim na pojedinca korištena je multivarijatna analiza latentnih klasa koja ima prednosti u odnosu na klustersku analizu. Ona grupira ispitanike na temelju podataka, a ne na temelju proizvoljno odabrane mjere udaljenosti, kao kod klusterske analize.

5.10. Teorijski doprinos

Glavna prednost ovoga istraživanja je što mu je cilj definirati pojam za koji se još ne zna što sve obuhvaća. Definiranje konstrukata i određivanje njihovih odnosa temelj je na kojima počiva znanost. Postojeće definicije sreće temelje se na različitim teorijama koje su razvili istraživači, a koje se temelje na njihovom vlastitom poimanju sreće i uvidom u postojeće spoznaje. Dosadašnji nekonzistentni nalazi istraživanja dovode do nejasnoća u ovom području te upućuju na potrebu za jasnim određenjem konstrukta sreće. Nedosljednost nalaza posljedica je različitih definicija sreće i različitih termina koji se koriste, različitih metoda istraživanja (na primjer, određivanje predmeta istraživanja, pretežno kvantitativnih metoda, različitih upitnika koji se temelje na različitim konceptualizacijama konstrukta). Iako se sreća proučava preko dvije tisuće godina (još u 4. stoljeću p.n.e. Aristotel je dao važan doprinos u objašnjenju pojma sreće), konstrukt sreće još uvijek nije jasno određen, što je nužno za bitniji napredak u istraživanju sreće.

Specifičnost ovoga rada je istraživanje konstrukta sreće u ranoj odrasloj dobi. Dosadašnja istraživanja nisu uz poimanje sreće obuhvatila i ciljeve i razloge za ciljeve, što omogućuje bolji uvid u razumijevanje sreće. Ovim istraživanjem je potvrđena pretpostavka da su mladima u poimanju sreće važne životne domene i psihološki aspekti kojima daju različitu vrijednost. Dobiveni nalazi slični su postojećim, što daje dodatnu potvrdu laičkom ispitivanju poimanja sreće. Ispitivanje sreće u kontekstu domena nije zastupljeno u kvantitativnim istraživanjima. U ovom su istraživanju detaljnije ispitane potkategorije unutar različitih domena, što dodatno pojašnjava poimanje sreće.

Dio rada posvećen je razumijevanju poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na demografske karakteristike. Neki od nalaza slični su prethodnima na ljudima u srednjoj i kasnoj odrasloj dobi. Mladi ljudi najčešće sreću poimanju kao zadovoljstvo, harmoniju i pozitivne emocije, što donekle potvrđuje teorijsku postavku o važnosti hedonističke dobrobiti. Međutim, harmonija se pokazala važnim aspektom poimanja sreće, što je važan nalaz ovog istraživanja. Važnost harmonije pronalazi se i u nekim ranijim kvalitativnim istraživanjima ljudi u srednjoj i kasnoj odrasloj. No ovaj aspekt se ne spominje u teorijskim konceptima niti se istražuje u kvantitativnim istraživanjima. To može upućivati da je pojam sreće preusko definiran u teorijskim konceptualizacijama.

Dodatnu vrijednost ovog rada daje ispitivanje hedonističkog i eudamonističkog pristupa poimanju sreće kvantitativnim i kvalitativnim načinom mjerenja. U prethodnim istraživanjima se najčešće ispituje samo jedan od pristupa. U radu su ovi pristupi ispitani i u životnim domenama i psihološkim aspektima. Dosadašnja istraživanja nisu ispitivala ove pristupe kroz životne domene. Mladi ljudi se razlikuju u načinu poimanja sreće u nekim domenama i psihološkim aspektima s obzirom na hedonistički i eudamonistički pristup.

Poimanje sreće i ciljevi koje ljudi imaju su vrlo povezani pa su ispitani intrinzični i ekstrinzični ciljevi u životnim domenama. Ovime je potvrđeno teorijska spoznaja da su ljudi općenito više usmjereni na intrinzične ciljeve. Kao najznačajnije ciljeve naveli su obitelj, posao i obrazovanje. Studenti su usmjereni na intrinzične, a ne-studenti na ekstrinzične ciljeve. Budući da su za ciljeve važni i njihovi razlozi, ispitana je intrinzičnost ciljeva i razloga za ciljeve.

U istraživanju se pokazalo da ljudi pridaju različitu važnost pristupima poimanja sreće te da se s obzirom na njih razlikuju. Jedni su usmjereni samo na hedonističko poimanje sreće, drugi na izrazito psihološke aspekte uz domenu međuljudskih odnosa. Treći su usmjereni domene obitelji i međuljudskih odnosa.

Dobiveni nalazi pridonose i teorijskim objašnjenjima i pojmovnom razumijevanju. Može se zaključiti da se usporedbom kvalitativnih i kvantitativnih rezultata dobivaju ipak ponešto drugačiji nalazi. Trebalo bi razmotriti drugačije razumijevanje pojma sreće i aspekte koji se pojavljuju u kvalitativnim istraživanjima, a nisu uključeni u kvantitativna. Dobiveni nalazi predstavljaju smjernicu za uključivanje

novih konstrukata u istraživanja dobrobiti. Ovim istraživanjem se potvrdilo da postoje i drugi pojmovi koji opisuju pojam sreće, a nisu uključeni u istraživanja dobrobiti i sreće.

Razmatranje i integriranje dobivenih nalaza u postojeće teorijske spoznaje može pridonijeti razvoju sveobuhvatnijeg razumijevanja u ovome području. Nakon razjašnjavanja značenja pojma sreće i njegovog validiranja trebalo bi ga operacionalizirati, pa potom razvijati mjerne instrumente. Nalazi ukazuju na potrebu ponovnog revidiranja skala i upitnika koji se koriste za istraživanje sreće i dobrobiti.

Buduća istraživanja u nekom drugom kontekstu mogu ispitati potvrđuju li se ovakvi nalazi. Istraživanja bi se trebala usmjeriti na ljude i drugih sociodemografskih obilježja u različitim fazama razvoja i različitim kulturama. Također treba nastaviti i nadalje istraživati laičko poimanje sreće, kako bi se što preciznije utvrdili razlozi neusklađenosti s teorijskim konceptima. Kada se odrede koncepti u kojima postoji neusklađenost trebalo bi pomno analizirati i usporediti teorijske koncepte s laičkim poimanjem sreće. Na takav način će se moći utvrditi nedostaci koji proizlaze iz teorija te će ih se moći revidirati. U slučaju da se pojave nedosljednosti u laičkom poimanju sreće, također će biti potrebno revidirati postojeće spoznaje. Može se pretpostaviti da će laičke teorije sreće razjasniti način na koji ljudi razumiju, poimaju i postižu sreću.

5.11. Praktične implikacije

Dobiveni nalazi istraživanja pridonose razvoju definiranja pojma sreće, uz teorijske pretpostavke, ali i u kontekstu svakodnevnog života. Bolje razumijevanje pojma sreće može imati i praktične implikacije. Za pojedinca i društvo važno je da ljudi razviju vlastite mogućnosti (Keyes, 2006). Stoga je bitno bolje razumjeti kakvu ulogu hedonija i eudamonija imaju u promicanju dobrobiti, kao i njihovo međudjelovanje. Najčešće su navođeni odgovori koji se odnose na psihološke aspekte sreće i međuljudske odnose, što može biti smjernica za buduća istraživanja. Dobiveni nalazi u skladu su s trendovima u kojima se potiče razvoj integriranog pristupa dobrobiti.

Osim znanstvenih spoznaja, dosadašnji i budući uvidi o sreći mogu imati i praktične implikacije. Znanstvenici, ali i međunarodne organizacije ističu potrebu pojmovnog razjašnjavanja dobrobiti u istraživanjima. Do sada je poznato da je moguće promijeniti sreću društva u cjelini i utjecati na sreću velikog broja ljudi. U različitim društvima procjenjuje se sreća ljudi tijekom vremena i u različitim situacijama. Spoznaje o sreći mogle bi pomoći zakonodavcima razumjeti kada i zašto su ljudi sretni ili nesretni. Na temelju toga, mogle bi se razviti smjernice za povećanje sreće nekog društva, na primjer kroz povećanje povjerenja, naklonosti, uključenosti i sreće građana. Spoznaja o vlastitom poimanju sreće mogla bi biti korisna u raznim terapijama, kao i u preventivnim programima mladih ljudi i različitih dobnih skupina. Teorijske spoznaje i nalazi istraživanja također mogu pridonijeti razvoju intervencija koje bi za cilj imale unaprjeđenje života ljudi.

6. ZAKLJUČAK

Ovim radom nastojalo se doprinijeti razumijevanju i definiranju pojma sreće u ranoj odrasloj dobi. Sreća se ne može smatrati jednoznačnim pojmom, jer se koristi kao sinonim za dobrobit. Provjere teorijskih modela i koncepata sreće pokazuju kontradiktorne nalaze. Istraživanja su najviše usmjerena na kvantitativne mjere. Istraživači su još uvijek suočeni s izazovom definiranja sreće i dobrobiti. Jedan od razloga je što različita područja i teorije pružaju međusobno drugačije definicije. Osim toga, ovi pojmovi obuhvaćaju mnoge aspekte, komponente ili dimenzije. Stoga je pojmovno određenje široko i složeno. Također je nepoznato kako sreću poimaju ljudi u različitim fazama razvoja. Budući da je poimanje sreće povezano s ciljevima koje ljudi imaju, a za ciljeve su važni i njihovi motivi, ispitano je laičko poimanje sreće, ciljevi i važnost ciljeva.

U okviru prvog problema pretpostavljeno je da će se definicije sreće grupirati prema životnim domenama i psihološkim aspektima i da će ispitanici svoje ciljeve više postavljati s obzirom na životne domene. Dobiveni rezultati pokazuju da mladi odrasli ljudi sreću poimaju kroz životne domene i psihološke aspekte. Svoje ciljeve sudionici su pretežno postavili s obzirom na životne domene.

Na temelju drugog problema pretpostavljeno je da će poimanje sreće kao eudamonije biti povezano s intrinzičnosti ciljeva i razloga za ciljeve i da će oni koji sreću poimaju kao eudamoniju, biraju intrinzične ciljeve i razloge za ciljeve imati najviše razine dobrobiti. Zaista, postoje različite skupine mladih ljudi koji sreću poimaju kroz životne domene i psihološke aspekte. Jedni sreću poimaju kroz domene obitelji i međuljudskih odnosa, drugi samo kroz hedonistički pristup, a treći kroz psihološke aspekte hedonije i eudamonije, ali i međuljudskih odnosa. Usporedbom kvalitativnih i kvantitativnih rezultata nije pronađena razlika u dobrobiti između skupina koje na različite načine poimaju sreću. Međutim, pronađena je razlika u relativnoj intrinzičnosti ciljeva. Pojedinci koji sreću poimaju kroz psihološke aspekte i kroz domenu međuljudskih odnosa navodili su značajno više intrinzičnih ciljeva i razloga za ciljeve od pojedinaca koji sreću definiraju kroz domene obitelji i međuljudske odnose.

Nadalje, na temelju trećeg problema pretpostavljeno je da će eudamonističko poimanje i intrinzičnost voditi većoj dobrobiti, a hedonističko poimanje i ekstrinzičnost manjoj dobrobiti. Značajan efekt dobiven je samo za hedonističku dobrobit. Viša razina

hedonističke dobrobiti kao udaljenog ishoda povezana je s pripadnosti grupi koja sreću poima kroz domene obitelji i međuljudske odnose i grupi koja sreću poima samo kroz hedonistički pristup u odnosu na grupu koja sreću primarno poima kroz psihološke aspekte i domenu međuljudskih odnosa.

Zadnjim problemom pretpostavljeno je da će eudamonističko poimanje sreće i intrinzičnost ciljeva značajno doprinijeti objašnjenju dobrobiti. Ovakva pretpostavka nije u potpunosti potvrđena. Poimanje sreće kroz eudamonistički pristup ni intrinzičnost ciljeva ne pridonose objašnjenju dobrobiti. No, definiranje sreće kroz hedonističke aspekte značajan je pozitivan prediktor hedonističke dobrobiti i negativan prediktor eudamonističke dobrobiti.

Dobiveni nalazi ukazuju da laičko poimanje sreće pruža znanstvene spoznaje, ali i pojmovni razvoj pojma sreće. Djelomično potvrđuju prethodne spoznaje, ali pružaju i nove te daju novi doprinos u području istraživanja sreće i ciljeva ljudi u ranoj odrasloj dobi.

7. LITERATURA

- Achtziger, A. i Gollwitzer, P. M. (2018). Motivation and volition in the course of action. U J. Heckhausen i H. Heckhausen (Ur.), *Motivation and action* (str. 485-527). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_12
- Adcock, R. i Collier, D. (2001). Measurement validity: A shared standard for qualitative and quantitative research. *American Political Science Review*, 529-546. <https://doi.org/10.1017/S0003055401003100>
- Aflaki, K., Vigod, S. i Ray, J. G. (2022). Part II: A step-by-step Guide to latent class analysis. *Journal of Clinical Epidemiology*, 148, 170-173. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2022.05.009>
- Agbo, A. A. i Ome, B. (2017). Happiness: Meaning and determinants among young adults of the Igbos of Eastern Nigeria. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 151-175. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9722-4>
- Ahmed, S. (2007). The happiness turn. *New Formations*, 63, 7–14.
- Aktu, Y. i İlhan, T. (2017). Individuals' life structures in the early adulthood period based on Levinson's theory. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 17(4), 1383-1403.
- Andrews, F. M. i Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2253-5>
- Anić, P. i Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske teme*, 22, 135–153.
- Areepattamannil, S. i Hashim, J. (2017). The questionnaire for Eudaimonic well-being (QEWB): Psychometric properties in a non-western adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 117, 236-241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.018>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Aquilino, W. S. (1997). From adolescent to young adult: A prospective study of parent-child relations during the transition to adulthood. *Journal of Marriage and the Family*, 670-686. <https://doi.org/10.2307/353953>
- Asparouhov, T. i Muthén, B. (2021). Auxiliary variables in mixture modeling: Using the BCH method in Mplus to estimate a distal outcome model and an arbitrary secondary model. *Mplus Web Notes*, 21(11), 1-80.

- Atherton, O. E., Grijalva, E., Roberts, B. W. i Robins, R. W. (2020). Stability and Change in Personality and Major Life Goals from College to Midlife. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/0146167296224006>
- Bakk, Z. i Kuha, J. (2021). Relating latent class membership to external variables: An overview. *The British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 74(2), 340–362. <https://doi.org/10.1111/bmsp.12227>
- Baron, R. M. i Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bartels, M. (2015). Genetics of wellbeing and its components satisfaction with life, happiness, and quality of life: A review and meta-analysis of heritability studies. *Behavior Genetics*, 45, 137-156. <https://doi.org/10.1007/s10519-015-9713-y>
- Bartels, M. i Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective well-being. *Behavior genetics*, 39, 605-615. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9294-8>
- Baselmans, B. M. i Bartels, M. (2018). A genetic perspective on the relationship between eudaimonic–and hedonic well-being. *Scientific Reports*, 8(1), 14610. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-32638-1>
- Bauer, J. (2022). A primer to latent profile and latent class analysis. U M. Goller, E. Kyndt, S. Paloniemi i C. Damşa (Ur.), *Methods for researching professional learning and development: Challenges, applications and empirical illustrations* (str. 243-268). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-08518-5_11
- Bauer, J. J. i McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114–127. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.1.114>
- Bauer, J. J., McAdams, D. P. i Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 203-217. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.203>
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F. i Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Baumeister, R. F. i Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. U C.R. Snyder i S.J. Loper (Ur.), *Handbook of positive psychology*, (str. 608-618). Oxford University Press.

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L. i Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Baumann, N., Kaschel, R. i Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 781-799. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.5.781>
- Baumann, D. i Ruch, W. (2022). What constitutes a fulfilled life? A mixed methods study on lay perspectives across the lifespan. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.982782>
- Bautista, T. G., Roman, G., Khan, M., Lee, M., Sahbaz, S., Duthely, L. M., ... i Bredella, M. A. (2023). What is well-being? A scoping review of the conceptual and operational definitions of occupational well-being. *Journal of Clinical and Translational Science*, 7(1), e227. <https://doi.org/10.1017/cts.2023.648>
- Baxter, L. A., Dun, T. i Sahistein, E. (2001). Rules for relating communicated among social network members. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(2), 173-199. <https://doi.org/10.1177/0265407501182002>
- Bell, D. A. i Mo, Y. (2014). Harmony in the world 2013: The ideal and the reality. *Social Indicators Research*, 118797–818. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0439-z>
- Berngruber, A. (2016). Leaving the parental home as a transition marker to adulthood. *Routledge handbook of youth and young adulthood*, 209-214.
- Binning, J. F. (2016). Construct. Encyclopedia Britannica. Preuzeto s poveznice www.britannica.com/science/construct
- Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B. i King, L. A. (2009). Two traditions of happiness research, not two distinct types of happiness. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 208-211. <https://doi.org/10.1080/17439760902844400>
- Bohlmeijer, E. i Westerhof, G. (2021). The model for sustainable mental health: Future directions for integrating positive psychology into mental health care. *Frontiers in Psychology*, 12, 747999. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.747999>
- Bojanowska, A. i Zalewska, A. M. (2016). Lay understanding of happiness and the experience of well-being: Are some conceptions of happiness more beneficial than others?. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 793-815. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9620-1>
- Bolck, A., Croon, M. i Hageraars, J. (2004). Estimating latent structure models with categorical variables: One-step versus three-step estimators. *Political Analysis*, 12(1), 3-27. <https://doi.org/10.1093/pan/mpg001>

- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine. <https://doi.org/10.1037/t10756-000>
- Bradshaw, E. L., Sahdra, B. K., Ciarrochi, J., Parker, P., Martos, T. i Ryan, R. (2020). A configural approach to aspirations: The social breadth of aspiration profiles predicts well-being over and above the intrinsic and extrinsic aspirations that comprise the profiles. <https://doi.org/10.31234/osf.io/srb75>
- Brandtstädter, J. i Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: A two-process framework. *Developmental Review*, 22(1), 117-150. <https://doi.org/10.1006/drev.2001.0539>
- 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 wellbeing. U T. Freire (Ur.), *Understanding positive life. Research and practice on positive psychology* (str. 45-64). Climepsi Editores.
- Brdar, I., Špodnjak, M., Anić, P. i Tončić, M. (2018). Poimanje sreće kod djece i kod osoba zrele dobi. U A. Brajša Žganec, Z. Penezić, i M. Tadić Vujčić (Ur.), 26. *godišnja konferencija hrvatskih psihologa "Kvaliteta života kroz životni vijek: izazovi i preporuke"* (sažetci priopćenja). Hrvatsko psihološko društvo.
- Bryden, C. I., Field, A. M. i Francis, A. J. P. (2015). Coping as a mediator between negative life events and eudaimonic well-being in female adolescents. *Journal of Child & Family Studies*, 24, 3723–3733. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0180-0>
- Buchinger, L., Richter, D. i Heckhausen, J. (2022). The development of life goals across the adult life span. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(5), 905-915. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab154>
- Bühler, J. L., Weidmann, R., Nikitin, J. i Grob, A. (2019). A closer look at life goals across adulthood: Applying a developmental perspective to content, dynamics, and outcomes of goal importance and goal attainability. *European Journal of Personality*, 33(3), 359-384. <https://doi.org/10.1002/per.2194>
- Buijs, V. L., Jeronimus, B. F., Lodder, G. M., Steverink, N. i de Jonge, P. (2021). Social needs and happiness: A life course perspective. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1953-1978. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00287-9>
- Butler, J. i Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3). <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>

- Cabanas, E. i González-Lamas, J. (2022). Varieties of Happiness: Mapping Lay Conceptualizations of Happiness in a Spanish Sample. *Psychological Reports*, 127(2), 688-720. <https://doi.org/10.1177/00332941221133011>
- Campbell, A., Converse, P. E. i Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W. i Cook-Flannagan, C. (1991). Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59(3), 425-451. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00255.x>
- Carbery, J. i Buhrmester, D. (1998). Friendship and need fulfillment during three phases of young adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 393-409. <https://doi.org/10.1177/0265407598153005>
- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H.E. i Blakar, R.M. (2017). Everyday understandings of happiness, good life, and satisfaction: Three different facets of well-being. *Applied Research Quality Life*, 12, 481–505. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9472-9>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. i Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Carver, C. S. i Baird, E. (1998). The American dream revisited: Is it what you want or why you want it that matters?. *Psychological Science*, 9(4), 289-292. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00057>
- Carver, C. S., i Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97(1), 19-35. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.97.1.19>
- Carver, C. S. i Scheier, M. F. (2001). Optimism, pessimism, and self-regulation. U E.C. Chang (Ur.), *Optimism and Pesimism: Implications for Theory, Research, and Practice* (str. 31-51). American Psychological Association.
- Caspi, A. (2002). Social selection, social causation, and developmental pathways: Empirical strategies for better understanding how individuals and environments are linked across the life course. U L. Pulkkinen i A. Caspi (Ur.), *Paths to successful development: Personality in the life course* (str. 281-301). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511489761.012>

- Chen, H. i Zeng, Z. (2021). When do hedonic and eudaimonic orientations lead to happiness? Moderating effects of orientation priority. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9798. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189798>
- Chen, Y. i Zhang, X. (2024). Gender differences in relation of gender role attitudes and happiness—a mixed-methods research from China. *Frontiers in Psychology*, 15, 1419942. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1419942>
- Chiasson, N., Dube, L. i Blondin, J. P. (1996). Happiness: A look into the folk psychology of four cultural groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27(6), 673-691. <https://doi.org/10.1177/0022022196276002>
- Chilman, C. S. (1982). Major trends of families and their mental health in the United States: 1957-1978. *International Journal of Sociology of the Family*, 217-227.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M. i Willness, C. (2005). Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to the internalization of cultural practices, identity, and well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 423-443. <https://doi.org/10.1177/0022022105275960>
- Chulef, A. S., Read, S. J. i Walsh, D. A. (2001). A hierarchical taxonomy of human goals. *Motivation and Emotion*, 25(3), 191-232. <https://doi.org/10.1023/A:1012225223418>
- Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R. i Nosratabadi, M. (2008). Social participation, sense of community and social well being: A study on American, Italian and Iranian university students. *Social Indicators Research*, 89(1), 97-112. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9222-3>
- Clarke, P. J., Marshall, V. W., Ryff, C. D. i Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the Canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics*, 13(s1), 79-90. <https://doi.org/10.1017/S1041610202008013>
- Coles, N. A., Sims, V. K. i Chin, M. G. (2015). Lay beliefs and projections of trait happiness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 116-125.
- Collins, W. A. i Madsen, S. D. (2006). Personal relationships in adolescence and early adulthood. U A. L. Vangelisti i D. Perlman (Ur.), *The Cambridge handbook of personal relationships* (str. 135–147). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.012>
- Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A. i Bryant, F. B. (2014). Negotiating the transition to college: Developmental trajectories and gender differences in psychological functioning, cognitive-affective strategies, and social well-being. *Emerging Adulthood*, 2(3), 195-210. <https://doi.org/10.1177/2167696814521808>

- Corder, K., Winpenny, E., Love, R., Brown, H. E., White, M., i van Sluijs, E. (2019). Change in physical activity from adolescence to early adulthood: a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 53(8), 496-503. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330>
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage Publications.
- Cromhout, A., Schutte, L., Wissing, M. P. i Schutte, W. D. (2022). Further investigation of the dimensionality of the questionnaire for eudaimonic well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 795770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.795770>
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. i Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Csikszentmihalyi, M. i Schneider, B. (2001). Conditions for optimal development in adolescence: An experiential approach. *Applied Developmental Science*, 5(3), 122-124. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0503_1
- D'raven, L. L. i Pasha-Zaidi, N. (2016). Using the PERMA model in the United Arab Emirates. *Social Indicators Research*, 125(3), 905–933. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0866-0>
- Datu, J. A. D., King, R. B. i Valdez, J. P. M. (2017). The academic rewards of socially-oriented happiness: Interdependent happiness promotes academic engagement. *Journal of School Psychology*, 61, 19-31. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2016.12.004>
- Daukantaitė, D., Hefferon, K. i Sikström, S. (2014). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893-919. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0903-z>
- De Vries, L. P., Baselmans, B. M., Luykx, J. J., de Zeeuw, E. L., Minică, C. C., de Geus, E. J., ... i Bartels, M. (2021). Genetic evidence for a large overlap and potential bidirectional causal effects between resilience and well-being. *Neurobiology of Stress*, 14, 100315. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2021.100315>
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of mind and Behavior*, 33-43.
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)

- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.6.1024>
- Deci, E.L. i Ryan, R.M. (1995). Human agency: The basis for true self-esteem. U M.H. Kernis (Ur.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (str. 31–50). Plenum. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3
- 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. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2016). Optimizing students' motivation in the era of testing and pressure: A self-determination theory perspective. U C. W. Liu, K. J. C. Wang i M. R. Ryan (Ur.), *Building autonomous learners* (str. 9-29). Springer. https://doi.org/10.1007/978-981-287-630-0_2
- Delle Fave, A. (2024). Harmony. U F. Maggino (Ur.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (2.izdanje, str.2951-2955). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_1231
- Delle Fave, A. i Bassi, M. (2009). The contribution of diversity to happiness research. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 205-207. <https://doi.org/10.1080/17439760902844319>
- Delle Fave, A., Bassi, M., Allegri, B., Cilia, S., Falautano, M., Goretti, B., Grobberio, M., Minacapelli, E., Pattini, M., Pietrolongo, E., Valsecchi, M., Amato, M.P., Lugaresi, A. i Patti, F. (2017). Beyond disease: Happiness, goals, and meanings among persons with multiple sclerosis and their caregivers. *Frontiers in Psychology*, 8(2216), 1-15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02216>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. i Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100, 185–207. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9632-5>
- Delle Fave, A., Brdar, I., Wissing, M. P., Araujo, U., Castro Solano, A., Freire, T., Hernández-Pozo, M.D.R., Jose, P., Martos, T., Nafstad, H.E., Nakamura, J., Singh, K. i Soosai-Nathan, L. (2016). Lay definitions of happiness across nations: The primacy of inner harmony and relational connectedness. *Frontiers in Psychology*, 7(30), 1-23. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00030>

- Delle Fave, A., Wissing M. P. i Brdar, I. (2023). Beyond polarization towards dynamic balance: Harmony as the core of mental health. *Frontiers in Psychology*, 14, 1177657. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1177657>
- Delle Fave, A., Wissing, M., Brdar, I., Vella-Brodrick, D. i Freire, T. (2013). Cross-cultural perceptions of meaning and goals in adulthood: Their roots and relations with happiness. U A.S. Waterman (Ur.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning* (str. 227-247). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-012>
- Denzin, N. K. i Lincoln, Y. S. (2005). *The SAGE handbook of qualitative research*. Sage Publications.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. U E. Diener (Ur.), *The science of well-being* (str. 11-58). Springer. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E. i Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, (1985a). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E. i Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective well-being. U B. P. Buunk i F. X. Gibbons (Ur.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory* (str. 329-357). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S. i Emmons, R. A. (1985b). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(5), 1253-1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.5.1253>
- Diener, E., Lucas, R. E., Oishi, S. i Suh, E. M. (2002). Looking up and looking down: Weighting good and bad information in life satisfaction judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(4), 437-445. <https://doi.org/10.1177/0146167202287002>

- Diener, E., Lucas, R. E. i Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E. i Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. U E. Diener i E. M. Suh (Ur.), *Culture and subjective well-being* (str. 185-218). MIT Press.
- Diener, E. i Oishi, S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. U F. Columbus (Ur.), *Asian Economic and Political Issues* (str. 1-25). Nova Science Publishers.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J. i Delgadillo-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. <https://doi.org/10.1111/aphw.12090>
- Diener, E. i Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Sandvik, E. i Pavot, W. (2009a). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. U E. Diener (Ur.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (str. 213-231). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10
- Diener, E., Scollon, C. N. i Lucas, R. E. (2009b). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. U E. Diener (Ur.), *Assessing well-being, The collected works of Ed Diener* (str. 67-100). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., Scollon, C. N., Oishi, S., Dzokoto, V. i Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 159-176. <https://doi.org/10.1023/A:1010031813405>
- Diener, E. i Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. i Smith, H. E. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. i Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1037/t03126-000>

- Digelidis, N. i Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 9(6), 375-380. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1999.tb00259.x>
- Dijksterhuis, A. i Aarts, H. (2010). Goals, attention, and (un) consciousness. *Annual Review of Psychology*, 61, 467-490. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100445>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R. i Kashdan, T. B. (2025). The hierarchical framework of wellbeing (HiFWB). *Frontiers in Psychology*, 16, 1515423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1515423>
- Disabato, D. J., Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Short, J. L. i Jarden, A. (2016). Different types of well-being? A cross-cultural examination of hedonic and eudaimonic well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 471-482. <https://doi.org/10.1037/pas0000209>
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. i Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879-924. <http://dx.doi.org/10.1037/a0037409>
- Donaldson, S. I., Dollwet, M. i Rao, M. A. (2014). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185-195. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Duckworth, A. L. i Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9, 32-37. <https://doi.org/10.1111/cdep.12107>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B. i Norton, M. I. (2014). Prosocial spending and happiness: Using money to benefit others pays off. *Current Directions in Psychological Science*, 23(1), 41-47. <https://doi.org/10.1177/0963721413512503>
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Eagly, A. H. i Wood, W. (2016). Social role theory of sex differences. *The Wiley Blackwell encyclopedia of gender and sexuality studies*, 1-3. <https://doi.org/10.1002/9781118663219.wbegss183>
- Ebner, N. C., Freund, A. M. i Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: from striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21(4), 664. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.4.664>

- Ehrlich, C. (2012). Be careful what you wish for but also why you wish for it—Goal-striving reasons and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 493-503. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.721382>
- Eid, M. i Diener, E. (1999). Intraindividual variability in affect: Reliability, validity, and personality correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 662-676. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.662>
- Elliot, A. J. i Thrash, T. M. (2001). Achievement goals and the hierarchical model of achievement motivation. *Educational Psychology Review*, 13, 139-156. <https://doi.org/10.1023/A:1009057102306>
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social psychology*, 51(5), 1058-1068. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058>
- Emmons, R. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. L. M. Keyes i J. Haidt (Ur.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (str. 105–128). APA. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61(4), 731-745. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>
- Erikson, E. H.(1959). *Identity and the life cycle*. W.W. Norton.
- Fadda, D., Quevedo-Aguado, M. P., Benavente Cuesta, M. H. i Scalas, L. F. (2020). The multidimensional and hierarchical nature of the questionnaire for eudaimonic wellbeing: A bifactor-ESEM representation in a Spanish sample. *Frontiers in Psychology*, 11, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00422>
- Feldman, F. (2010). *What is this thing called happiness?* Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199571178.001.0001>
- Ferguson, S. L., G. Moore, E. W. i Hull, D. M. (2020). Finding latent groups in observed data: A primer on latent profile analysis in Mplus for applied researchers. *International Journal of Behavioral Development*, 44(5), 458-468. <https://doi.org/10.1177/0165025419881721>
- Fleeson, W., Zirkel, S. i Smith, E. E. (1995). Mental representations of trait categories and their influences on person perception. *Social Cognition*, 13, 365–397. <https://doi.org/10.1521/soco.1995.13.4.365>
- Flynn, D.M. i MacLeod, S. (2015). Determinants of happiness in undergraduate university students. *College Student Journal*, 49(9), 452-460.

- Fordyce, M. (1988). A review of research on The Happiness Measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00302333>
- Forgeard, M. J., Jayawickreme, E., Kern, M. L. i Seligman, M. E. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Fossas, A. (2019). Psychological maturity predicts different forms of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1933-1952. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0033-9>
- Fowers, B. J., Mollica, C. O. i Procacci, E. N. (2010). Constitutive and instrumental goal orientations and their relations with eudaimonic and hedonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(2), 139-153. <https://doi.org/10.1080/17439761003630045>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. U P. Devine i A. Plant (Ur.), *Advances in experimental social psychology* (47, str. 1-53). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Frijda, N. H. (2003). Emotions and Hedonic Experience. U D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (Ur.), *Well-being: Foundations of hedonic psychology* (str.190-210). Russell Sage Foundation. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511806582.010>
- Frijters, P. i Krekel, C. (2021). *A Handbook for Wellbeing Policy-Making: History, Theory, Measurement, Implementation, and Examples*. Oxford University Press.
- Furnham, A. F. (1988). *Lay theories: Everyday understanding of problems in the social sciences*. International series in experimental social psychology, 17. Pergamon Press.
- Furnham, A. i Cheng, H. (2000). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 227-246. <https://doi.org/10.1023/A:1010027611587>
- Gallagher, M. W., Lopez, S. J. i Preacher, K. J. (2009). The hierarchical structure of well-being. *Journal of Personality*, 77(4), 1025-1050. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00573.x>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W. i Wyss, T. (2013). Strength-based positive intervention: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241–1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>
- Garcia, D., Al Nima, A. i Kjell, O. N. E. (2014). The affective profiles, psychological well-being, and harmony: Environmental mastery and self-acceptance predict the sense of a harmonious life. *PeerJ*, 2, e259. <https://doi.org/10.7717/peerj.259>

- Gardiner, G., Lee, D., Baranski, E. i Funder, D. (2020). Happiness around the world: A combined etic-emic approach across 63 countries. *PloS One*, 15(12), e0242718. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242718>
- Genecov, M., Blyler, A., Love, N. i Seligman, M. E. (2024). The history of happiness in academic psychology. U K. Barclay, D. M. McMahon i P. N. Stearns (Ur.), *The Routledge history of happiness* (str. 389-407). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003314462-31>
- Gentzler, A. L., DeLong, K. L., Palmer, C. A. i Huta, V. (2021). Hedonic and eudaimonic motives to pursue well-being in three samples of youth. *Motivation and Emotion*, 45(3), 312-326. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09882-6>
- Giacomoni, C. H., de Souza, L. K. i Hutz, C. S. (2014). O conceito de felicidade em crianças. *Psico-USF*, 19(1), 143-153. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100014>
- Giuntoli, L., Condini, F., Ceccarini, F., Huta, V. i Vidotto, G. (2021). The different roles of hedonic and eudaimonic motives for activities in predicting functioning and well-being experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1657-1671. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Goertz, G. i Mahoney, J. (2012). *A tale of two cultures: Qualitative and quantitative research in the social sciences*. Princeton University Press.
- Gotise P. i Upadhyay B. K. (2018). Happiness from ancient Indian perspective: Hitopadeśa. *Journal of Happiness Studies*, 19, 863–879. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9853-2>
- Guillen-Royo, M. i Kasser, T. (2015). Personal goals, socio-economic context and happiness: Studying a diverse sample in Peru. *Journal of Happiness Studies*, 16, 405-425. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9515-6>
- Guo, J., Basarkod, G., Perales, F., Parker, P. D., Marsh, H. W., Donald, J., ... i del Pozo Cruz, B. (2024). The equality paradox: Gender equality intensifies male advantages in adolescent subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50(1), 147-164. <https://doi.org/10.1177/01461672221125619>
- Hakimi, S. i Talepasand, S. (2020). Predictors of subjective wellbeing in students of medical sciences: The role of orientation to happiness and life goals. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 8(2), 109-122. <https://doi.org/10.32598/jpcp.8.2.28.2>
- Haller, M. i Hadler, M. (2006). How Social Relations and Structures can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social Indicators Research*, 75, 169–216. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-6297-y>

- Haybron, D.M. (2010). *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. Oxford University Press.
- Heckhausen, J. (2018). The motivation of developmental regulation. *Motivation and action*, 745-782. https://doi.org/10.1007/978-3-319-65094-4_17
- Heckhausen, J. i Tomasik, M. J. (2002). Get an apprenticeship before school is out: How German adolescents adjust vocational aspirations when getting close to a developmental deadline. *Journal of Vocational Behavior*, 60(2), 199-219. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2001.1864>
- Heckhausen, J., Wrosch, C. i Fleeson, W. (2001). Developmental regulation before and after a developmental deadline: The sample case of "biological clock" for childbearing. *Psychology and Aging*, 16(3), 400-413. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.16.3.400>
- Heckhausen, J., Wrosch, C. i Schulz, R. (2019). Agency and Motivation in Adulthood and Old Age. *Annual Review of Psychology*, 70(1). <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103043>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B. i Wang, S. (2025). *World Happiness Report 2025*. University of Oxford: Wellbeing Research Centre. <https://static.poder360.com.br/2025/03/world-happiness-report-2025.pdf>
- Heine, S. J., Proulx, T. i Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and social psychology review*, 10(2), 88-110. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. U E. Diener, S. Oishi i L. Tay (Ur.), *Handbook of well-being* (str.1-14). DEF Publishers. nobascholar.com
- Heintzelman, S. J., Trent, J. i King, L. A. (2013). Encounters with objective coherence and the experience of meaning in life. *Psychological Science*, 24(6), 991-998. <https://doi.org/10.1177/0956797612465878>
- Henderson, L. W. i Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 196-221. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.3>
- Hicks, J. A., Trent, J., Davis, W. E. i King, L. A. (2012). Positive affect, meaning in life, and future time perspective: An application of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 27(1), 181-189. <https://doi.org/10.1037/a0023965>

- Hitokoto, H. i Uchida, Y. (2015). Interdependent happiness: Theoretical importance and measurement validity. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 211-239. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9505-8>
- Hoffnung, M., Hoffnung, R., Seifert, K. L., Hine, A., Ward, L., Pausé, C., Swabey, K., Yates, K i Burton Smith, R. (2015). *Lifespan development: A chronological approach*. Wiley.
- Hori, M. i Kamo, Y. (2017). Gender differences in happiness: The effects of marriage, social roles, and social support in East Asia. *Applied Research in Quality of Life*, 13(4), 839-857. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9559-y>
- Huisamen, P. (2019). *Concordance of goals and meaning in the intrapersonal life domain: Associations with demographic variables and well-being* (Doctoral dissertation, North-West University (South-Africa). Potchefstroom Campus).
- Huta, V. (2013). Pursuing eudaimonia versus hedonia: Distinctions, similarities, and relationships. U A. Waterman (Ur.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonic functioning* (str. 139–158). APA Books. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0015>
- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. U S. Joseph (Ur.), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (str. 159-182) Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch10>
- Huta, V. (2016). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. U J. Vittersø (Ur.), *Handbook of eudaimonic well-being* (str. 215-231). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_15
- Huta, V. (2018). Eudaimonia versus hedonia: What is the difference? And is it real?. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 7(2), 1-8.
- Huta, V. i Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4>
- Huta, V. i Waterman A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9485-0>
- Huxhold, O., Fiori, K. L., Webster, N. J. i Antonucci, T. C. (2020). The strength of weaker ties: An underexplored resource for maintaining emotional well-being in later life. *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 75(7), 1433–1442. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa019>

- Iasiello, M., Van Agteren, J. i Cochrane, E. M. (2020). Mental health and/or mental illness: A scoping review of the evidence and implications of the dual-continua model of mental health. *Evidence Base: A journal of evidence reviews in key policy areas*, (1), 1-45. <https://doi.org/10.21307/eb-2020-001>
- Iasiello, M., van Agteren, J., Keyes, C. L. i Cochrane, E. M. (2019). Positive mental health as a predictor of recovery from mental illness. *Journal of Affective Disorders*, 251, 227-230. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.03.065>
- Inglehart, R. i Klingemann, H. D. (2000). Genes, culture, democracy, and happiness. U E. Diener i E.M. Suh (Ur.), *Culture and subjective well-being* (str.165-183). The MIT Press.
- Jen, A. (2017). *Exploring lay conceptions of well-being and their relationship to experienced well-being in Chinese undergraduate students*. [Doktorska disertacija, Walden University]. <https://scholarworks.waldenu.edu/dissertations>
- Jimenez, W. P., Hu, X., Garden, R. i Zeytonli, A. (2024). The potential and peculiarities of PERMA: A meta-analysis of two well-being measures with working samples. *Journal of Personnel Psychology*, 23(1), 49. <https://doi.org/10.1027/1866-5888/a000329>
- Joshanloo, M. (2019). Lay conceptions of happiness: Associations with reported well-being, personality traits, and materialism. *Frontiers in Psychology*, 10(2377), 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02377>
- Joshanloo, M., Jovanović, V. i Park, J. (2021). Differential relationships of hedonic and Eudaimonic well-being with self-control and long-term orientation 1. *Japanese Psychological Research*, 63(1), 47-57. <https://doi.org/10.1111/jpr.12276>
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. U D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (Ur.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (str. 3-25). Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Diener, E. i Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N. i Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780. <https://doi.org/10.1126/science.1103572>
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R. i King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233. <https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 489-514. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033344>

- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., A Árnadóttir, O., Bond, R., Dittmar, H., Dungan, N. i Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivation and Emotion*, 38(1), 1-22. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9371-4>
- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 410. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 80–87. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Kasser, T. i Sheldon, K. M. (2000). Of wealth and death: Materialism, mortality salience, and consumption behavior. *Psychological science*, 11(4), 348-351. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00269>
- Kegan, R. (1982). *The evolving self: Problem and process in human development*. Harvard University Press.
- Kegan, R. (1994). *In over our heads: The mental demands of modern life*. Harvard University Press.
- Kern, M. L., Williams, P., Spong, C., Colla, R., Sharma, K., Downie, A., ... i Oades, L. G. (2020). Systems informed positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 705-715. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639799>
- Keyes, C. L.(1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 121-140. <https://doi.org/10.2307/2787065>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>

- Keyes, C. L. (2024). *Languishing: How to feel alive again in a world that wears you down*. Crown.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. i Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A. i Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum–short form (MHC–SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192. <https://doi.org/10.1002/cpp.572>
- Kilgo, C. A., Mollet, A. L. i Pascarella, E. T. (2016). The estimated effects of college student involvement on psychological well-being. *Journal of College Student Development*, 57(8), 1043-1049. <https://doi.org/10.1353/csd.2016.0098>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L. i Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Kitayama, S., Mesquita, B. i Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890-903. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.890>
- Kim, E. S., Hong, Y. J., Kim, M., Kim, E. J. i Kim, J. J. (2019). Relationship between self-esteem and self-consciousness in adolescents: An eye-tracking study. *Psychiatry Investigation*, 16(4), 306-313. <https://doi.org/10.30773/pi.2019.02.10.3>
- Kim, J., Park, C., Fish, M., Kim, Y. J. i Kim, B. (2024). Are certain types of leisure activities associated with happiness and life satisfaction among college students?. *World Leisure Journal*, 66(1), 12-25. <https://doi.org/10.1080/16078055.2023.2222701>
- Kjell, O.N.E., Daukantaitė, D., Hefferon, K. i Sikström, S. (2015). The harmony in life scale complements the satisfaction with life scale: Expanding the conceptualization of the cognitive component of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 126(2), 893-919. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-0903-z>
- Kłym-Guba, M. i Karaś, D. (2018). Polish version of the Questionnaire for Eudaimonic Well-Being–three factors rather than one. *Health Psychology Report*, 6(3), 273-283. <https://doi.org/10.5114/hpr.2018.75684>
- Kneer, M. i Haybron, D. M. (2025). Happiness and well-being: Is it all in your head? Evidence from the folk. *Noûs*, 59(1), 234-268. <https://doi.org/10.1111/nous.12492>

- Kochanska, G., Aksan, N., Penney, S. J. i Doobay, A. F. (2007). Early positive emotionality as a heterogenous trait: Implications for children's self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1054–1066. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1054>
- Krahn, H. J., Chai, C. A., Fang, S., Galambos, N. L. i Johnson, M. D. (2017). Quick, uncertain, and delayed adults: Timing, sequencing and duration of youth-adult transitions in Canada. *Journal of Youth Studies*, 21(7), 905-921. <https://doi.org/10.1080/13676261.2017.1421750>
- Krasko, J., Intelisano, S i Luhmann, M. (2022). When happiness is both joy and purpose: The complexity of the pursuit of happiness and well-being is related to actual well-being. *Journal of Happiness Studies*, 23(7), 3233-3261. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00541-2>
- Krys, K., Zelenski, J. M., Capaldi, C. A., Park, J., van Tilburg, W., van Osch, Y., Haas, B.W., Bond, M.H., Dominguez-Espinoza, A., Xing, C., Igbokwe, D.O., Kwiatkowska, A., Luzniak-Piecha, M., Nader, M., Rizwan, M., Zhu, Z. i Uchida, Y. (2019). Putting the “We” into well-being: Using collectivism-themed measures of well-being attenuates well-being's association with individualism. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(3), 256-267. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12364>
- Laaksonen, S. (2018). A research note: Happiness by age is more complex than U-shaped. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 471-482. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9830-1>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A. i Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516616>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F. i Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Lamers, S. M. A. (2012). *Positive mental health: Measurement, relevance and implications*. University of Twente.
- Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. i Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110. <https://doi.org/10.1002/jclp.20741>
- Lau, A.L.D., Cummins, R.A. i McPherson, W. (2005). An Investigation into the cross-cultural equivalence of the personal wellbeing index. *Social Indicators Research*, 72, 403–430 <https://doi.org/10.1007/s11205-004-0561-z>

- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D. i Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7(2), 171. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.7.2.171>
- LeFebvre, A. i Huta, V. (2021). Age and gender differences in eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2299-2321. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00319-4>
- Lefkowitz, E. S. (2005). "Things have gotten better": Developmental changes among emerging adults after the transition to university. *Journal of Adolescent Research*, 20(1), 40-63. <https://doi.org/10.1177/0743558404271236>
- Leite, Â., Ramires, A., Moura, A. D., Souto, T. i Marôco, J. (2019). Psychological well-being and health perception: predictors for past, present and future. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 46, 53-60. <https://doi.org/10.1590/0101-608300000000194>
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist*, 41(1), 3-13. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.41.1.3>
- Li, X., Li, Z., Jia, T., Yan, P., Wang, D. i Liu, G. (2021). The sense of community revisited in Hankow, China: Combining the impacts of perceptual factors and built environment attributes. *Cities*, 111, 103108. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103108>
- Little, B. R. (2008). Personal projects and free traits: Personality and motivation reconsidered. *Social and Personality Psychology Compass*, 2(3), 1235-1254. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00106.x>
- Little, B. R. i Chambers, N. C. (2004). Personal project pursuit: On human doings and well-beings. U W.M. Cox i E. Klinger (Ur.), *Handbook of motivational counseling: Concepts, approaches, and assessment* (str. 65-82). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713129.ch4>
- Locke, E. A. (2012). Construct validity vs. concept validity. *Human Resource Management Review*, 22(2), 146-148. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2011.11.008>
- Locke, E. A. i Latham, G. P. (1994). Goal setting theory. U H.F. O'Neil i M. Drilings (Ur.), *Motivation: Theory and research* (13-30). Lawrence Erlbaum Associates.
- Loewe, N., Bagherzadeh, M., Araya-Castillo, L., Thieme, C. i Batista-Foguet, J. M. (2014). Life domain satisfactions as predictors of overall life satisfaction among workers: Evidence from Chile. *Social Indicators Research*, 118(1), 71-86. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0408-6>
- López-Pérez, B., Sánchez, J. i Gummerum, M. (2016). Children's and adolescents' conceptions of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2431-2455. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9701-1>

- Lu, L. (2001). Understanding happiness: A look into the Chinese folk psychology. *Journal of Happiness Studies*, 2(4), 407-432. <https://doi.org/10.1023/A:1013944228205>
- Lu, L. i Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269-291. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8789-5>
- Lu, L. i Lin, Y. Y. (1998). Family roles and happiness in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 195-207. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00009-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00009-9)
- Lucas, R. E., Diener, E. i Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.3.616>
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Business Management and Administration*, 15(1), 1-6.
- Luo, Y., Fan, M. O., Chen, X., Jiang, H. i You, X. (2018). The habituation of hedonic and eudaimonic affect. *Acta Psychologica Sinica*, 50(9), 985-996. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2018.00985>
- Luo, Y., Zhang, X., Jiang, H. i Chen, X. (2022). The neural habituation to hedonic and eudaimonic rewards: evidence from reward positivity. *Psychophysiology*, 59(3), e13977. <https://doi.org/10.1111/psyp.13977>
- Luyckx, K., Duriez, B., Green, L. M. i Negru-Subtirica, O. (2017). Identity processes and intrinsic and extrinsic goal pursuits: Directionality of effects in college students. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 1758-1771. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0626-8>
- Lykken, D. i Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Lyubomirsky, S., King, L. i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Lyubomirsky, S. i Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155. <https://doi.org/10.1023/A:1006824100041>
- Machell, K. A., Kashdan, T. B., Short, J. L. i Nezlek, J. B. (2015). Relationships between meaning in life, social and achievement events, and positive and negative affect in daily life. *Journal of Personality*, 83(3), 287-298. <https://doi.org/10.1111/jopy.12103>

- MacKenzie, S. B. (2003). The dangers of poor construct conceptualization. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 31(3), 323-326. <https://doi.org/10.1177/0092070303031003011>
- Magyar, J. L. i Keyes, C. L. M. (2019). Defining, measuring, and applying subjective well-being. U M. W. Gallagher i S. J. Lopez (Ur.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (2.izdanje., str. 389–415). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000138-025>
- Manning, W. D., Giordano, P. C., Longmore, M. A. i Hocevar, A. (2009). Romantic relationships and academic/career trajectories in early adulthood. *Romantic Relationships in Emerging Adulthood*, 317-333. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511761935.017>
- Martela, F. i Steger, M.F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *Journal of Positive Psychology*, 11, 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Martin, M. W. (2008). Paradoxes of happiness. *Journal of happiness studies*, 9(2), 171-184. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9056-3>
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>
- McAdams, K. K., Lucas, R. E. i Donnellan, M. B. (2012). The role of domain satisfaction in explaining the paradoxical association between life satisfaction and age. *Social Indicators Research*, 109(2), 295-303. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9903-9>
- McMahan, E. A. i Estes, D. (2011a). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 103(1), 93-108. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9698-0>
- McMahan, E. A. i Estes, D. (2011b). Measuring lay conceptions of well-being: The beliefs about well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 267-287. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9194-x>
- McMahan, E. A. i Estes, D. (2012). Age-related differences in lay conceptions of well-being and experienced well-being. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 79-101. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9251-0>
- McManus, M.D., Siegel, J. T. i Nakamura, J. (2019). The predictive power of low-arousal positive affect. *Motivation and Emotion*, 43, 130–144. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9719-x>
- Mesquita, B. (2001). Emotions in collectivist and individualist contexts. *Journal of personality and Social Psychology*, 80(1), 68-74. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.68>

- Michalos, A. C. (2014). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Middendorp, C. P. (1991). On the conceptualization of theoretical constructs. *Quality and Quantity*, 25(3), 235-252. <https://doi.org/10.1007/BF00167530>
- Mogilner, C., Kamvar, S. D. i Aaker, J. (2011). The shifting meaning of happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 2, 395-402. <https://doi.org/10.1177/1948550610393987>
- Molden, D. C. i Dweck, C. S. (2006). Finding" meaning" in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development. *American Psychologist*, 61(3), 192-203. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.192>
- Muthén, L.K. i Muthén, B.O. (2017). *Mplus user's guide*. (8. izdanje). CA: Muthén & Muthén.
- Myers, D. G. (1993). Pursuing happiness: Where to look, where not to look. *Psychology Today*, 32–35, 66–67.
- Myers, D. G. i Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myers, D. G. i Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 274(5), 70-72. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican0596-70>
- Nes, R. B. (2010). Happiness in behaviour genetics: Findings and implications. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 369-381. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9145-6>
- Newman, D. B., Tay, L. i Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Ng, E. C. W. i Fisher, A. (2013). Understanding well-being in multi-levels: a review. *Health, Culture and Society*, 5(1), 308-323. <https://doi.org/10.5195/HCS.2013.142>
- Nickerson, C., Diener, E. D. i Schwarz, N. (2011). Positive affect and college success. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 717-746. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9224-8>
- Nikolaev, B. (2018). Does higher education increase hedonic and eudaimonic happiness?. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 483-504.
- Ntoumanis, N., Healy, L. C., Sedikides, C., Duda, J., Stewart, B., Smith, A. i Bond, J. (2014). When the going gets tough: The “why” of goal striving matters. *Journal of Personality*, 82(3), 225-236. <https://doi.org/10.1111/jopy.12047>

- Nylund-Gibson, K., Grimm, R. P. i Masyn, K. E. (2019). Prediction from Latent Classes: A demonstration of different approaches to include distal outcomes in mixture models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 26(6), 967–985. <https://doi.org/10.1080/10705511.2019.1590146>
- Nylund-Gibson, K. i Masyn, K. E. (2016). Covariates and mixture modeling: Results of a simulation study exploring the impact of misspecified effects on class enumeration. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 23(6), 782-797. <https://doi.org/10.1080/10705511.2016.1221313>
- Nystedt, L. i Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16(2), 143-159. <https://doi.org/10.1002/per.440>
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. U E. Diener i E. M. Suh (Ur.), *Culture and subjective well-being* (str. 87–112). The MIT Press.
- Oishi, S. (2012). *The psychological wealth of nations: Do happy people make a happy society*. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444354447>
- Oishi, S. i Diener, E. (2001). Goals, culture, and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 674–1682. <https://doi.org/10.1177/01461672012712010>
- Oishi, S., Graham, J., Kesebir, S. i Galinha, I. C. (2013). Concepts of happiness across time and cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(5), 559-577. <https://doi.org/10.1177/0146167213480042>
- Oishi, S., Kesebir, S., Eggleston, C. i Miao, F. F. (2014). A hedonic story has a transmission advantage over a eudaimonic story. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143, 2153-2166. <https://doi.org/10.1037/a0038013>
- Oishi, S., Schimmack, U. i Diener, E. (2001). Pleasures and subjective well-being. *European Journal of Personality*, 15(2), 153-167. <https://doi.org/10.1002/per.406>
- Oishi, S. i Westgate, E. C. (2022). A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological Review*, 129(4), 790. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>
- Oreopoulos, P. i Salvanes, K. G. (2011). Priceless: The nonpecuniary benefits of schooling. *Journal of Economic Perspectives*, 25(1), 159-84. <https://doi.org/10.1257/jep.25.1.159>
- Osgood, D. W. i Lee, H. (1993). Leisure activities, age, and adult roles across the lifespan. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 16(1), 181-207. <https://doi.org/10.1080/07053436.1993.10715448>

- Park, N. i Peterson, C. (2007). Methodological issues in positive psychology and the assessment of character strengths. U A. D. Ong i M. H. M. van Dulmen (Ur.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (str. 292–305). Oxford University Press.
- Park, N., Peterson, C. i Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273-279. <https://doi.org/10.1080/17439760902933690>
- Pavot, W. i Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20. <https://doi.org/10.1007/BF01086714>
- Pereira, D. D. S. (2022). *Felicidade docente, existe? Uma investigação sobre as definições de felicidade para profissionais da educação*. [Doctoral dissertation, Faculty of Education of the University of São Paulo]. <https://doi.org/10.11606/T.48.2022.tde-08062022-081801>
- Peterson, C. i Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Peterson, C., Park, N. i Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N. i Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), 149-156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Petri, H. L. i Govern, J. M. (2012). *Motivation: Theory, research, and application*. Cengage Learning.
- Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, 92(3), 551–563. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9306-8>
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B. i Podsakoff, N. P. (2016). Recommendations for creating better concept definitions in the organizational, behavioral, and social sciences. *Organizational Research Methods*, 19(2), 159-203. <https://doi.org/10.1177/1094428115624965>
- Prager, E. (1998). Observations of personal meaning sources for Israeli age cohorts. *Aging & Mental Health*, 2(2), 128-136. <https://doi.org/10.1080/13607869856812>
- Queirós, A., Faria, D. i Almeida, F. (2017). Strengths and limitation of qualitative and quantitative research methods. *European Journal of Education Studies*, 3(9), 369-387.

- Radin, F., Ilišin, V., Baranović, B., Radin, H. Š. i Jerolimov, D. M. (2002). Mladi uoči trećeg milenija. *Institut*.
- Rand, A. (1990). *Introduction to objectivist epistemology: Expanded second edition*. Meridian.
- Ranta, M. (2015). Pathways to adulthood: Developmental tasks, financial resources and agency. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research*, 527, 15-99.
- Ratelle, C. F., Simard, K. i Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893-910. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9360-4>
- Ratti, P. i Sharma, D. (2021). Happiness: Does it transform with age. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 960-979.
- Reid, A. (2004). Gender and sources of subjective well-being. *Sex Roles*, 51(11–12), 617–629. <https://doi.org/10.1007/s11199-004-0714-1>
- Rietveld, C. A., Cesarini, D., Benjamin, D. J., Koellinger, P. D., De Neve, J. E., Tiemeier, H. ... i Bartels, M. (2013). Molecular genetics and subjective well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(24), 9692-9697. <https://doi.org/10.1073/pnas.1222171110>
- Robitschek, C. i Keyes, C. L. M. (2009). The structure of Keyes' model of mental health and the role of personal growth initiative as a parsimonious predictor. *Journal of Counseling Psychology*, 56, 321–329. <https://doi.org/10.1037/a0013954>
- Rodriguez, S. N., Dutra-Thomé, L. i Koller, S. H. (2021). What do you really want? Change in goals and life satisfaction during Emerging Adulthood in Brazil. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 30-36. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.4>
- Roepke, A. M., Jayawickreme, E. i Riffle, O. M. (2014). Meaning and health: A systematic review. *Applied Research in Quality of Life*, 9(4), 1055-1079. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9288-9>
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D. i Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00658.x>
- Ross, A., Talmage, C. A. i Searle, M. (2019). Toward a flourishing neighborhood: The association of happiness and sense of community. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1333-1352. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9656-6>

- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161-1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E. i Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(12), 1509-1524. <https://doi.org/10.1177/01461672992510007>
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000a). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000b). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_03
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000c). When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. U C. Sansone i J. M. Harackiewicz (Ur.), *Intrinsic and extrinsic motivation* (str. 13-54). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012619070-0/50024-6>
- 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(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. i Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2019). Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. U A.J. Elliot (Ur.), *Advances in motivation science* 6 (str. 111-156). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001>
- Ryan, R. M. i Huta, V. (2009). Wellness as healthy functioning or wellness as happiness: The importance of eudaimonic thinking (response to the Kashdan et al. and Waterman discussion). *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 202-204. <https://doi.org/10.1080/17439760902844285>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R. M. i Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. U J.Vittersø (Ur.), *Handbook of eudaimonic well-being* (str. 109-122). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_7
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. i Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. U P.

M. Gollwitzer i J. A. Bargh (Ur.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (str. 7-26). Guilford Press.

- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–210. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.2.195>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. U A. S. Waterman (Ur.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (str. 77–98). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-005>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. i Boylan, J. M. (2016). Linking happiness to health: Comparisons between hedonic and eudaimonic well-being. U L. Bruni i P.L. Porta (Ur.), *Handbook of research methods and applications in happiness and quality of life* (str.53-70). Edward Elgar Publishing.
- Ryff, C. D. i Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. i Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D., Singer, B. H. i Love, G.D. (2004). Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359, 1383-1394. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1521>
- Salmela-Aro, K. (2009). Personal goals and well-being during critical life transitions: The four C's—Channelling, choice, co-agency and compensation. *Advances in Life course research*, 14(1-2), 63-73. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2009.03.003>
- Salmela-Aro, K., Aunola, K. i Nurmi, J. E. (2007). Personal goals during emerging adulthood: A 10-year follow up. *Journal of Adolescent Research*, 22(6), 690-715. <https://doi.org/10.1177/0743558407303978>

- San Martín, J., Perles, F. i Canto, J. M. (2010). Life satisfaction and perception of happiness among university students. *The Spanish journal of psychology*, 13(2), 617-628. <https://doi.org/10.1017/S1138741600002298>
- Sastre, M. T. M. (1999). Lay conceptions of well-being and rules used in well-being judgments among young, middle-aged, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 47(2), 203-231. <https://doi.org/10.1023/A:1006989319411>
- Schimmack, U. i Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1313-1329. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1313>
- Schimmack, U., Diener, E. i Oishi, S. (2002). Life-satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*, 70(3), 345-384. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05008>
- Schmuck, P., Kasser, T. i Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and US college students. *Social Indicators Research*, 50(2), 225-241. <https://doi.org/10.1023/A:1007084005278>
- Schröter, M. (2015). *Happiness and goal pursuit in adulthood: the role of hedonic and eudaimonic components* [Diplomski rad, University of Twente].
- Schueller, S. M. i Seligman, M. E. P. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 253-263. <https://doi.org/10.1080/17439761003794130>
- Schutte, L., Wissing, M. P. i Khumalo, I. P. (2013). Further validation of the questionnaire for eudaimonic well-being (QEWB). *Psychology of Well-being*, 3, 1-22. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-3-3>
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25(1), 1-65. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60281-6)
- Schwarz, N. i Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(3), 513-523. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.3.513>
- Schwarz, N. i Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. U D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (Ur.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (str. 61-84). Russell Sage Foundation.
- Scollon, C. N. i King, L. A. (2011). What people really want in life and why it matters: Contributions from research on folk theories of the good life. U R. Biswas-Diener

(Ur.), *Positive psychology as social change* (str. 1-14). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-90-481-9938-9_1

Seaton, C. L. i Beaumont, S. L. (2015). Pursuing the good life: A short-term follow-up study of the role of positive/negative emotions and ego-resilience in personal goal striving and eudaimonic well-being. *Motivation and Emotion*, 39(5), 813-826.
<https://doi.org/10.1007/s11031-015-9493-y>

Seligman, M.E.P. (2003). *Authentic happiness*. Nicholas Brealey Publishing.

Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>

Seligman, M. E. P. i Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G. i Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, 64(7), 840-862. <https://doi.org/10.1002/jclp.20491>

Sharon, T. (2016). Constructing adulthood: Markers of adulthood and well-being among emerging adults. *Emerging Adulthood*, 4(3), 161-167.
<https://doi.org/10.1177/2167696815579826>

Sheldon, K. M. (2013). Individual daimon, universal needs, and subjective well-being: Happiness as the natural consequence of a life well lived. U A. S. Waterman (Ur.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia* (p. 119–137). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14092-007>

Sheldon, K. M. (2014). Becoming oneself: The central role of self-concordant goal selection. *Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349-365.
<https://doi.org/10.1177/1088868314538549>

Sheldon, K. M. (2018). Understanding the good life: Eudaimonic living involves well-doing, not wellbeing. *The Social Psychology of Living Well*, 116-136.
<https://doi.org/10.4324/9781351189712-8>

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.3.482>

- 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(12), 1319-1331. <https://doi.org/10.1177/01461672982412006>
- Sheldon, K. M. i Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491–501. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.4.491>
- Sheldon, K. M., Kasser, T., Smith, K. i Share, T. (2002). Personal goals and psychological growth: Testing an intervention to enhance goal attainment and personality integration. *Journal of Personality*, 70(1), 5-31. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00176>
- Sheldon, K. M. i Lyubomirsky, S. (2006). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0868-8>
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. i Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475-486. <https://doi.org/10.1177/0146167203261883>
- Sherman, A. M., De Vries, B. i Lansford, J. E. (2000). Friendship in childhood and adulthood: Lessons across the life span. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51(1), 31-51. <https://doi.org/10.2190/4QFV-D52D-TPYP-RLM6>
- Shin, J. E., Suh, E. M., Eom, K. i Kim, H. S. (2018). What does “happiness” prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 649-662. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9836-8>
- Sholeh, A. (2017). The relationship among hedonistic lifestyle, life satisfaction, and happiness on college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(9), 604-607.
- Singh, S., Kshtriya, S. i Valk, R. (2023). Health, hope, and harmony: a systematic review of the determinants of happiness across cultures and countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3306. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043306>
- Singh, K., Saxena, G. i Mahendru, M. (2023). Revisiting the determinants of happiness from a grounded theory approach. *International Journal of Ethics and Systems*, 39(1), 21-35. <https://doi.org/10.1108/IJOES-12-2021-0236>
- Sirgy, M. J. (2012). *The psychology of quality of life: Hedonic well-being, life satisfaction, and eudaimonia*. *Social Indicators Research*, 50. Springer Science & Business Media.

- Sirgy, M. J., Yu, G. B., Lee, D. J., Joshanloo, M., Bosnjak, M., Jiao, J., ... i Grzeskowiak, S. (2021). The dual model of materialism: Success versus happiness materialism on present and future life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 201-220. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09763-8>
- Snarey, J. i Samuelson, P. L. (2015). Lawrence Kohlberg's revolutionary ideas. *Handbook of moral and character education*, 61-83.
- Sommet, N. i Elliot, A. J. (2017). Achievement goals, reasons for goal pursuit, and achievement goal complexes as predictors of beneficial outcomes: Is the influence of goals reducible to reasons?. *Journal of Educational Psychology*, 109(8), 1141-1162. <https://doi.org/10.1037/edu0000199>
- Sotgiu, I., Anselmi, P. i Meneghini, A. (2019). Investigating the psychometric properties of the questionnaire for eudaimonic well-being: a Rasch analysis. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 26(2). <https://doi.org/10.1037/t73136-000>
- Sotgiu, I., Galati, D., Manzano, M. i Rognoni, E. (2011). Happiness components and their attainment in old age: Across-cultural comparison between Italy and Cuba. *Journal of Happiness Studies*, 12, 353-371. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9198-6>
- Springer, K. W. i Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080-1102. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004>
- Srivastava, A., Locke, E. A. i Bartol, K. M. (2001). Money and subjective well-being: it's not the money, it's the motives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 959-971. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.959>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B. i Oishi, S. (2008). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 22-42. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.03.004>
- Steger, M. F. i Shin, J. Y. (2012). Happiness and meaning in a technological age: A psychological approach. U P. Brey, A. Briggie, i E. Spence (Ur.), *The good life in a technological age* (str. 92-108). Routledge.
- Step toe, A. (2019). Happiness and health. *Annual Review of Public Health*, 40(1), 339-359. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-044150>
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. i Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>

- Sullivan, K. i Sullivan, A. (1980). Adolescent–parent separation. *Developmental Psychology*, 16(2), 93-99. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.16.2.93>
- Sumner, L.W. (1996). *Welfare, Happiness, and Ethics*. Oxford University Press.
- Tay, L. i Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365. <https://doi.org/10.1037/a0023779>
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L. i Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031-1039. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1031>
- Tesch-Römer, C., Motel-Klingebiel, A. i Tomasik, M. J. (2008). Gender differences in subjective well-being: Comparing societies with respect to gender equality. *Social Indicators Research*, 85(2), 329-349. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9133-3>
- Uchida, Y. i Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in East and West: Themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441-456. <https://doi.org/10.1037/a0015634>
- Uchida Y. i Ogiwara Y. (2013). Personal or interpersonal construal of happiness: A cultural psychological perspective. *International Journal of Wellbeing*, 2, 354–369. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2.i4.5>
- Van Tongeren, D. R., DeWall, C. N., Green, J. D., Cairo, A. H., Davis, D. E. i Hook, J. N. (2018). Self-regulation facilitates meaning in life. *Review of General Psychology*, 22(1), 95-106. <https://doi.org/10.1037/gpr0000121>
- Van Willigen, M. (2000). Differential benefits of volunteering across the life course. *Journal of Gerontology*, 55B(5), 308-318. <https://doi.org/10.1093/geronb/55.5.S308>
- Van Zyl, L. E., Gaffaney, J., van der Vaart, L., Dik, B. J. i Donaldson, S. I. (2024). The critiques and criticisms of positive psychology: A systematic review. *The Journal of Positive Psychology*, 19(2), 206-235. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2178956>
- Veenhoven, R. (1993). *Is happiness a trait?: Tests of the theory that a better society does not make people happier*. Arbeitsgruppe Sozialberichterstattung. <https://doi.org/10.1007/BF01078732>
- Veenhoven, R. (1996). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39, 1–58. <https://doi.org/10.1007/BF00300831>

- Veenhoven, R. (2000). Well-being in the welfare state: Level not higher, distribution not more equitable. *Journal of Comparative Policy Analysis: Research and Practice*, 2(1), 91-125. <https://doi.org/10.1080/13876980008412637>
- Veenhoven, R. (2012a). Does happiness differ across cultures?. U H. Selin i G. Davey (Ur.), *Happiness across cultures* (str. 451-472). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2700-7_30
- Veenhoven, R. (2012b). *Happiness in nations, world database of happiness*. Erasmus University Rotterdam. http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/nat_fp.php
- Veenhoven, R. (2024). World database of happiness. U F. Maggino (Ur.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (str. 7861-7865). Springer International Publishing.
- Veenhoven, R. i Hagerty, M. (2006). Rising happiness in nations 1946-2004. A reply to Easterlin. *Social Indicators Research*, 79, 421-436. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5074-x>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9251-6>
- Vermunt, J. K. (2010). Latent class modeling with covariates: Two improved three-step approaches. *Political Analysis*, 18(4), 450-469. <https://doi.org/10.1093/pan/mpq025>
- Vittersø, J. (2003). Flow versus life satisfaction: A projective use of cartoons to illustrate the difference between the evaluation approach and the intrinsic motivation approach to subjective quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 141-167. <https://doi.org/10.1023/A:1024413112234>
- Vittersø, J. (2013). Introduction to Psychological Definitions of Happiness. U S. A. David, I. Boniwell i A. C. Ayers (Ur.), *The Oxford handbook of happiness* (str. 155-160). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0011>
- Vittersø, J. (2016). The feeling of excellent functioning: Hedonic and eudaimonic emotions. U J. Vittersø (Ur.), *Handbook of eudaimonic well-being* (str.253-276). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-42445-3_17
- Vittersø, J., Dyrdal, G.M. i Røysamb, E. (2005). *Utilities and capabilities: A psychological account of the two concepts and their relations to the idea of a good life*. Paper presented at Workshop on Capabilities and Happiness, Bicocca, Italy.
- Vittersø, J. i Søholt, Y. (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: Further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-

- being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 326-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.584548>
- Vogt, J., De Houwer, J., Moors, A., Van Damme, S. i Crombez, G. (2010). The automatic orienting of attention to goal-relevant stimuli. *Acta Psychologica*, 134(1), 61-69. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2009.12.006>
- Vuletić, G., Erdeši, J. i Nikić, Lj. B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-S. *Medica Jadertina*, 48(3), 113-124.
- Wandersman, A. i Florin, P. (2000). Citizen participation and community organizations. U J. Rappaport i E. Seidman (Ur.), *Handbook of community psychology* (str. 247-272). Springer.
- Wang, F., Guo, J. i Yang, G. (2023). Study on positive psychology from 1999 to 2021: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 14, 1101157. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1101157>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Waterman, A.S. (2007). On the importance of distinguishing hedonia and eudaimonia when considering the hedonic treadmill. *American Psychologist*, 62, 612–613. <https://doi.org/10.1037/0003-066X62.6.612>
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 234-252. <https://doi.org/10.1080/17439760802303002>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J. i Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9020-7>
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Ravert, R. D., Williams, M. K., Bede Agocha, V., Kim, S.Y. i Donnellan, M.B. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 41-61. <https://doi.org/10.1080/17439760903435208>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Watson, D. i Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>

- Weiner, B. (2000). Intrapersonal and interpersonal theories of motivation from an attributional perspective. *Educational Psychology Review*, 12(1), 1-14. <https://doi.org/10.1023/A:1009017532121>
- Westaway, M. S., Olorunju, S. A. i Rai, L. C. J. (2007). Which personal quality of life domains affect the happiness of older South Africans?. *Quality of Life Research*, 16(8), 1425-1438. <https://doi.org/10.1007/s11136-007-9245-x>
- Westerhof, G. J., Dittmann-Kohli, F. i Thissen, T. (2001). Beyond life satisfaction: Lay conceptions of well-being among middle-aged and elderly adults. *Social Indicators Research*, 56(2), 179-203. <https://doi.org/10.1023/A:1012455124295>
- Whiteman, S. D., McHale, S. M. i Crouter, A. C. (2011). Family relationships from adolescence to early adulthood: Changes in the family system following firstborns' leaving home. *Journal of Research on Adolescence*, 21(2), 461-474. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00683.x>
- Wissing, M. P. (2022). Beyond the “third wave of positive psychology”: Challenges and opportunities for future research. *Frontiers in Psychology*, 12, 795067. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.795067>
- Wissing, M. P., Schutte, L., Liversage, C., Entwisle, B., Gericke, M. i Keyes, C. (2021). Important goals, meanings, and relationships in flourishing and languishing states: Towards patterns of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 16(2), 573-609. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09771-8>
- Wissing, M. P., Schutte, L. i Wilson Fadji, A. (2019). Cultures of positivity: interconnectedness as a way of being. U I. Eloff (Ur.), *Handbook of quality of life in African societies* (str. 3–22). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15367-0_1
- Wierzbicka, A. (2004). “Happiness” in cross-linguistic and cross-cultural perspective. *Daedalus*, 133, 34-43. <https://doi.org/10.1162/001152604323049370>
- Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- World Economic Forum (2023). *The Global Gender Gap Report 2023*. https://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2023.pdf
- World Health Organization, WHO (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>
- Wurpts, I. C. i Geiser, C. (2014). Is adding more indicators to a latent class analysis beneficial or detrimental? Results of a Monte-Carlo study. *Frontiers in Psychology*, 5, 920. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00920>

- Zarrett, N. i Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New directions for youth development*, 2006(111), 13-28. <https://doi.org/10.1002/yd.179>
- Zedelius, C. M., Müller, B. C. i Schooler, J. W. (2017). *The science of lay theories*. Springer International Publishing. <http://doi.org/10.1007/978-3-319-57306-9>
- Zelenski, J. M. i Larsen, R. J. (2000). The distribution of basic emotions in everyday life: A state and trait perspective from experience sampling data. *Journal of Research in Personality*, 34(2), 178-197. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1999.2275>
- Zhang, H., Chen, K. i Schlegel, R. (2018). How do people judge meaning in goal-directed behaviors: The interplay between self-concordance and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(11), 1582-1600. <https://doi.org/10.1177/0146167218771330>
- Zrilić, I. (2018). Kako izvori smisla i životni ciljevi pridonose subjektivnoj i psihološkoj dobrobiti. Diplomski rad, Filozofski fakultet u Rijeci, Sveučilište u Rijeci.

8. POPIS TABLICA

Tablica 1. <i>Demografska obilježja sudionika istraživanja (N=364)</i>	55
Tablica 2. <i>Broj studenata i ne-studenata sa završenim sekundarnim i tercijarnim obrazovanjem</i>	56
Tablica 3. <i>Broj zaposlenih i nezaposlenih studenata i ne-studenata</i>	57
Tablica 4. <i>Bračni status studenata i ne-studenata</i>	57
Tablica 5. <i>Suživot studenata i ne-studenata</i>	58
Tablica 6. <i>Obilježja heterogene i homogene skupine</i>	58
Tablica 7. <i>Glavne kategorije kodova</i>	65
Tablica 8. <i>Deskriptivni podaci i koeficijenti unutarnje konzistencije varijabli</i>	71
Tablica 9. <i>Prikaz značajnih razlika poimanja sreće i ispitivanja ciljeva s obzirom na spol, dob i status</i>	75
Tablica 10. <i>Broj navedenih intrinzičnih i ekstrinzičnih ciljeva</i>	90
Tablica 11. <i>Vrijednosti informacijskih kriterija slaganja modela za analizu latentnih klasa poimanja sreće</i>	97
Tablica 12. <i>Poimanje sreće, dobrobit i intrinzičnost s obzirom na tri latentne klase</i> ..	102
Tablica 13. <i>Relativni broj sudionika u pojedinim klasama s obzirom na demografske karakteristike</i>	107
Tablica 14. <i>Rezultati multinomne regresijske analize za model s tri klase (referentna klasa 1)</i>	108
Tablica 15. <i>Pripadnost latentnim klasama i kovarijati u odnosu na udaljene ishode</i> ..	113
Tablica 16. <i>Korelacije između varijabli u regresijskim analizama</i>	116
Tablica 17. <i>Rezultati hijerarhijskih regresijskih analiza za hedonističku i eudamonističku dobrobit</i>	118

9. POPIS SLIKA

Slika 1. Raspodjela elemenata odgovora poimanja sreće prema životnim domenama .	72
Slika 2. Raspodjela psiholoških aspekata poimanja sreće	74
Slika 3. Raspodjela odgovora poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na spol	77
Slika 4. Raspodjela odgovora poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status	78
Slika 5. Raspodjela psiholoških aspekata poimanje sreće s obzirom na dob	79
Slika 6. Raspodjela odgovora najvažnijih ciljeva prema životnim domenama	80
Slika 7. Raspodjela psiholoških aspekata najvažnijih ciljeva	82
Slika 8. Raspodjela odgovora za ciljeve u životnim domenama s obzirom na spol	83
Slika 9. Raspodjela odgovora za ciljeve u životnim domenama s obzirom na status	84
Slika 10. Raspodjela odgovora hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće s obzirom na dob	86
Slika 11. Raspodjela odgovora hedonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status.....	88
Slika 12. Raspodjela odgovora eudamonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status	88
Slika 13. Razlike između ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva s obzirom na status	91
Slika 14. Raspodjela odgovora intrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na dob	92
Slika 15. Raspodjela odgovora ekstrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na status	93
Slika 16. Raspodjela odgovora intrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na status	94
Slika 17. Analiza latentnih klasa poimanja sreće za tri klase	99
Slika 18. Standardizirane prosječne vrijednosti poimanja sreće sudionika kroz životne domene i psihološke aspekte, dobrobiti i intrinzičnosti različitih klasa.....	103
Slika 19. Dijagram modela s tri klase s demografskim varijablama kao kovarijatima	106
Slika 20. Dijagram modela s tri klase s udaljenim ishodom i kovarijatima	111

10. POPIS PRIVITAKA

PRIVITAK 1. Poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status	206
PRIVITAK 2. Psihološki aspekti poimanja sreće s obzirom na spol, dob i status	209
PRIVITAK 3. Ciljevi prema životnim domenama s obzirom na spol, dob i status	212
PRIVITAK 4. pristupi poimanja sreće	215
PRIVITAK 5. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće s obzirom na spol, dob i status	216
PRIVITAK 6. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status	218
PRIVITAK 7. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće psiholoških aspekata s obzirom na spol, dob i status	223
PRIVITAK 8. Vrste ciljeva	226
PRIVITAK 9. Ekstrinzični i intrinzični ciljevi s obzirom na spol, dob i status	227
PRIVITAK 10. Ekstrinzični i intrinzični ciljevi u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status	229

11. PRIVITCI

PRIVITAK 1. Poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status

Napomena: u svim analizama koje se odnose na hi-kvadrat test kao značajne vrijednosti standardiziranih reziduala uzimaju se vrijednosti iznad 2.58.

Tablica P1

Razlike poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na spol

Domena		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Posao	Frekvencije	19	25	44
	Očekivane frekvencije	24.3	19.7	44.0
	% (spol)	43.2%	56.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.6	1.16	
Obitelj	Frekvencije	99	70	169
	Očekivane frekvencije	93.3	75.7	169.0
	% (spol)	58.6%	41.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.0	-1.0	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	121	86	207
	Očekivane frekvencije	114.3	92.7	207.0
	% (spol)	58.5%	41.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.0	-1.0	
Zdravlje	Frekvencije	33	20	53
	Očekivane frekvencije	29.3	23.7	53.0
	% (spol)	62.3%	37.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.1	-1.1	
Psihološki aspekti	Frekvencije	291	255	546
	Očekivane frekvencije	301.4	244.6	546.0
	% (spol)	53.3%	46.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.2	1.2	
Društvena pitanja	Frekvencije	8	22	30
	Očekivane frekvencije	16.0	13.0	29.0
	% (spol)	24.1%	75.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-3.4	3.4	
Život općenito	Frekvencije	46	22	68
	Očekivane frekvencije	37.5	30.5	68.0
	% (spol)	67.6%	32.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.1	-2.1	
Ukupno	Frekvencije	616	500	1116
	Očekivane frekvencije	616.0	500.0	1116.0
	% (spol)	55.2%	44.8%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		χ^2 (6) = 21.68. $p=.001$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P2

Razlike poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na dob

Domena		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Posao	Frekvencije	12	12	20	44
	Očekivane frekvencije	16.0	12.9	15.1	44.0
	% (dob)	27.3%	27.3%	45.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.3	-.3	1.6	
Obitelj	Frekvencije	54	46	69	169
	Očekivane frekvencije	61.4	49.4	58.1	169.0
	% (dob)	32.0%	27.2%	40.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.3	-.6	1.9	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	88	49	70	207
	Očekivane frekvencije	75.2	60.6	71.2	207.0
	% (dob)	42.5%	23.7%	33.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.1	-2.0	-.2	
Zdravlje	Frekvencije	21	15	17	53
	Očekivane frekvencije	19.3	15.5	18.2	53.0
	% (dob)	39.6%	28.3%	32.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.5	-.2	-.4	
Psihološki aspekti	Frekvencije	190	179	177	546
	Očekivane frekvencije	198.4	159.7	187.9	546.0
	% (dob)	34.8%	32.8%	32.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.1	2.6	-1.4	
Život općenito	Frekvencije	30	17	21	68
	Očekivane frekvencije	24.7	19.9	23.4	68.0
	% (dob)	44.1%	25.0%	30.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.4	-.8	-.6	
Ukupno	Frekvencije	395	318	374	1087
	Očekivane frekvencije	395.0	318.0	374.0	1087.0
	% (dob)	36.3%	29.3%	34.4%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (10) = 15.54, p=.114$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P3

Razlike poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status

Domena		Ne-student	Student	Ukupno
Posao	Frekvencije	28	16	44
	Očekivane frekvencije	20.8	23.2	44.0
	% (status)	63.6%	36.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.2	-2.2	
Obitelj	Frekvencije	103	66	169
	Očekivane frekvencije	79.8	89.2	169.0
	% (status)	60.9%	39.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	3.9	-3.9	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	111	96	207
	Očekivane frekvencije	97.7	109.3	207.0
	% (status)	53.6%	46.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.1	-2.1	
Zdravlje	Frekvencije	32	21	53
	Očekivane frekvencije	25.0	28.0	53.0
	% (status)	60.4%	39.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.0	-2.0	
Psihološki aspekti	Frekvencije	209	337	546
	Očekivane frekvencije	257.7	288.3	546.0
	% (status)	38.3%	61.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-5.9	5.9	
Život općenito	Frekvencije	30	38	68
	Očekivane frekvencije	32.1	35.9	68.0
	% (status)	44.1%	55.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.5	.5	
Ukupno	Frekvencije	513	574	1087
	Očekivane frekvencije	513.0	574.0	1087.0
	% (status)	47.2%	52.8%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (5) = 42.40, p < .001$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

PRIVITAK 2. Psihološki aspekti poimanja sreće s obzirom na spol, dob i status

Tablica P4

Razlike poimanja sreće u psihološkim aspektima s obzirom na spol

Potkategorija		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Harmonija	Frekvencije	58	28	86
	Očekivane frekvencije	47.7	38.3	86.0
	% (spol)	67.4%	32.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.5	-2.5	
Ispunjenost	Frekvencije	20	24	44
	Očekivane frekvencije	24.4	19.6	44.0
	% (spol)	45.5%	54.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.4	1.4	
Zadovoljstvo	Frekvencije	91	78	169
	Očekivane frekvencije	93.8	75.2	169.0
	% (spol)	53.8%	46.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.6	.6	
Pozitivne emocije	Frekvencije	44	41	85
	Očekivane frekvencije	47.2	37.8	85.0
	% (spol)	51.8%	48.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.8	.8	
Pozitivna iskustva	Frekvencije	19	15	34
	Očekivane frekvencije	18.9	15.1	34.0
	% (spol)	55.9%	44.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.0	.0	
Ukupno	Frekvencije	232	186	418
	Očekivane frekvencije	232.0	186.0	418.0
	% (spol)	55.5%	44.5%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (4) = 7.43, p=.115$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P5

Razlike poimanja sreće u psihološkim aspektima s obzirom na dob

Potkategorija		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Harmonija	Frekvencije	20	30	36	86
	Očekivane frekvencije	29.0	28.0	29.0	86.0
	% (dob)	23.3%	34.9%	41.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.3	.5	1.8	
Ispunjenost	Frekvencije	16	12	16	44
	Očekivane frekvencije	14.8	14.3	14.8	44.0
	% (dob)	36.4%	27.3%	36.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.4	-.8	.4	
Zadovoljstvo	Frekvencije	60	53	56	169
	Očekivane frekvencije	57.0	55.0	57.0	169.0
	% (dob)	35.5%	31.4%	33.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.6	-.4	-.2	
Pozitivne emocije	Frekvencije	39	28	18	85
	Očekivane frekvencije	28.7	27.7	28.7	85.0
	% (dob)	45.9%	32.9%	21.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.7	.1	-2.7	
Pozitivna iskustva	Frekvencije	6	13	15	34
	Očekivane frekvencije	11.5	11.1	11.5	34.0
	% (dob)	17.6%	38.2%	44.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.1	.7	1.3	
Ukupno	Frekvencije	141	136	141	418
	Očekivane frekvencije	141.0	136.0	141.0	418.0
	% (dob)	33.7%	32.5%	33.7%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (8) = 17.16, p=.028$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P6

Razlike poimanja sreće u psihološkim aspektima s obzirom na status

Potkategorija		Ne-student	Student	Ukupno
Harmonija	Frekvencije	39	47	86
	Očekivane frekvencije	34.4	51.6	86.0
	% (status)	45.3%	54.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.1	-1.1	
Ispunjenost	Frekvencije	18	26	44
	Očekivane frekvencije	17.6	26.4	44.0
	% (status)	40.9%	59.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.1	-.1	
Zadovoljstvo	Frekvencije	62	107	169
	Očekivane frekvencije	67.5	101.5	169.0
	% (status)	36.7%	63.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.1	1.1	
Pozitivne emocije	Frekvencije	39	46	85
	Očekivane frekvencije	34.0	51.0	85.0
	% (status)	45.9%	54.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.3	-1.3	
Pozitivna iskustva	Frekvencije	9	25	34
	Očekivane frekvencije	13.6	20.4	34.0
	% (status)	26.5%	73.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.7	1.7	
Ukupno	Frekvencije	167	251	418
	Očekivane frekvencije	167.0	251.0	418.0
	% (status)	40.0%	60.0%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (4) = 5.63, p=.228$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

PRIVITAK 3. Ciljevi prema životnim domenama s obzirom na spol, dob i status

Tablica P7

Razlike u ciljevima prema životnim domenama s obzirom na spol

Domena		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Posao	Frekvencije	136	118	254
	Očekivane frekvencije	129.7	124.3	254.0
	% (spol)	53.5%	46.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.9	-.9	
Obitelj	Frekvencije	158	141	299
	Očekivane frekvencije	152.7	146.3	299.0
	% (spol)	52.8%	47.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.7	-.7	
Životni standard	Frekvencije	28	54	82
	Očekivane frekvencije	41.9	40.1	82.0
	% (spol)	34.1%	65.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-3.2	3.2	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	23	26	49
	Očekivane frekvencije	25.0	24.0	49.0
	% (spol)	46.9%	53.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.6	.6	
Zdravlje	Frekvencije	25	34	59
	Očekivane frekvencije	30.1	28.9	59.0
	% (spol)	42.4%	57.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.4	1.4	
Psihološki aspekti	Frekvencije	51	40	91
	Očekivane frekvencije	46.5	44.5	91.0
	% (spol)	56.0%	44.0%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.0	-1.0	
Slobodno vrijeme	Frekvencije	30	34	64
	Očekivane frekvencije	32.7	31.3	64.0
	% (spol)	46.9%	53.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.7	.7	
Obrazovanje	Frekvencije	80	62	142
	Očekivane frekvencije	72.5	69.5	142.0
	% (spol)	56.3%	43.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.4	-1.4	
Ukupno	Frekvencije	531	509	1040
	Očekivane frekvencije	531.0	509.0	1040.0
	% (spol)	51.1%	48.9%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (7) = 15.45, p=.031$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P8

Razlike u ciljevima prema životnim domenama s obzirom na dob

Domena		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Posao	Frekvencije	107	73	74	254
	Očekivane frekvencije	98.4	77.9	77.7	254.0
	% (dob)	42.1%	28.7%	29.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.3	-.8	-.6	
Obitelj	Frekvencije	105	97	97	299
	Očekivane frekvencije	115.9	91.7	91.4	299.0
	% (dob)	35.1%	32.4%	32.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.5	.8	.8	
Životni standard	Frekvencije	30	24	28	82
	Očekivane frekvencije	31.8	25.2	25.1	82.0
	% (dob)	36.6%	29.3%	34.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.4	-.3	.7	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	27	10	12	49
	Očekivane frekvencije	19.0	15.0	15.0	49.0
	% (dob)	55.1%	20.4%	24.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.4	-1.6	-.9	
Zdravlje	Frekvencije	22	20	17	59
	Očekivane frekvencije	22.9	18.1	18.0	59.0
	% (dob)	37.3%	33.9%	28.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.2	.6	-.3	
Psihološki aspekti	Frekvencije	24	28	39	91
	Očekivane frekvencije	35.3	27.9	27.8	91.0
	% (dob)	26.4%	30.8%	42.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.5	.0	2.7	
Slobodno vrijeme	Frekvencije	29	20	15	64
	Očekivane frekvencije	24.8	19.6	19.6	64.0
	% (dob)	45.3%	31.2%	23.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.1	.1	-1.3	
Obrazovanje	Frekvencije	59	47	36	142
	Očekivane frekvencije	55.0	43.6	43.4	142.0
	% (dob)	41.5%	33.1%	25.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.7	.7	-1.5	
Ukupno	Frekvencije	403	319	318	1040
	Očekivane frekvencije	403.0	319.0	318.0	1040.0
	% (dob)	38.8%	30.7%	30.6%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (14) = 21.04, p=.101$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P9

Razlike u ciljevima prema životnim domenama s obzirom na status

Domena		Ne-student	Student	Ukupno
Posao	Frekvencije	139	115	254
	Očekivane frekvencije	125.5	128.5	254.0
	% (status)	54.7%	45.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.9	-1.9	
Obitelj	Frekvencije	154	145	299
	Očekivane frekvencije	147.8	151.2	299.0
	% (status)	51.5%	48.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.9	-.9	
Životni standard	Frekvencije	52	30	82
	Očekivane frekvencije	40.5	41.5	82.0
	% (status)	63.4%	36.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.6	-2.6	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	26	23	49
	Očekivane frekvencije	24.2	24.8	49.0
	% (status)	53.1%	46.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.5	-.5	
Zdravlje	Frekvencije	38	21	59
	Očekivane frekvencije	29.2	29.8	59.0
	% (status)	64.4%	35.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.4	-2.4	
Psihološki aspekti	Frekvencije	53	38	91
	Očekivane frekvencije	45.0	46.0	91.0
	% (status)	58.2%	41.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.8	-1.8	
Slobodno vrijeme	Frekvencije	24	40	64
	Očekivane frekvencije	31.6	32.4	64.0
	% (status)	37.5%	62.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.0	2.0	
Obrazovanje	Frekvencije	28	114	142
	Očekivane frekvencije	70.2	71.8	142.0
	% (status)	19.7%	80.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-7.6	7.6	
Ukupno	Frekvencije	514	526	1040
	Očekivane frekvencije	514.0	526.0	1040.0
	% (status)	49.4%	50.6%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (7) = 71.95, p < .001$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

PRIVITAK 4. pristupi poimanja sreće

Tablica P10

Raspodjela potkategorija prema pristupima poimanja sreće

	Potkategorije	
	Hedonistički pristup	Eudamonistički pristup
Posao	Zadovoljstvo/postignuće Promjena posla/napredovanje Socijalno priznanje Životni standard Sreća	Posvećenost/kompetencije Samoaktualizacija Intrinzične vrijednosti/smisao Harmonija/ravnoteža
Obitelj	Osobna nagrada	Intrinzične vrijednosti/smisao Dijeljenje/uzajamnost Osobni doprinos Dobrobit članova obitelji
Životni standard	Životni standard	
Međuljudski odnosi	Osobna nagrada	Intrinzične vrijednosti/smisao Dijeljenje, uzajamnost Osobni doprinos Harmonija/ravnoteža
Zdravlje	Zdravlje	
Psihološki aspekti	Zadovoljstvo Pozitivne emocije Odsutnost negativnih emocija	Osobni rast Svrha Kompetencije/vještine Autonomija Samoaktualizacija Smisao Harmonija/ravnoteža Ispunjenost
	Optimizam* Pozitivna iskustva/unutarnja stanja dobrobiti*	
Slobodno vrijeme	Bavljenje slobodnim aktivnostima Aktivnosti na otvorenom Sport Briga o sebi	Umjetnost, hobiji Mediji
Spiritualnost/ religija	Razvijanje vjere Practiciranje vjere	Duhovni rast
Zajednica / društvena pitanja	Osobna nagrada	Intrinzične vrijednosti/smisao Osobni doprinos Dobrobit
Život općenito / svakodnevne situacije	Svakodnevne situacije, život općenito	
Obrazovanje		Obrazovanje

Napomena. *Jedinice analize unutar potkategorija ne razlikuju se jasno s obzirom na hedonističko i eudamonističko definiranje sreće

PRIVITAK 5. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće s obzirom na spol, dob i status

Tablica P11

Razlike između hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće s obzirom na spol

Pristupi poimanja sreće		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Hedonistički pristup	Frekvencije	286	233	519
	Očekivane frekvencije	285.7	233.3	519.0
	% (spol)	55.1%	44.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.0	.0	
Eudamonistički pristup	Frekvencije	324	265	589
	Očekivane frekvencije	324.3	264.7	589.0
	% (spol)	55.0%	45.0%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.0	.0	
Ukupno	Frekvencije	610	498	1108
	Očekivane frekvencije	610.0	498.0	1108.0
	% (spol)	55.1%	44.9%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (1) = 0.001, p=.974$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P12

Razlike između hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće s obzirom na dob

Pristupi poimanja sreće		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Hedonistički pristup	Frekvencije	216	153	150	519
	Očekivane frekvencije	190.6	152.2	176.1	519.0
	% (dob)	41.6%	29.5%	28.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	3.2	.1	-3.3	
Eudamonistički pristup	Frekvencije	191	172	226	589
	Očekivane frekvencije	216.4	172.8	199.9	589.0
	% (dob)	32.4%	29.2%	38.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-3.2	-.1	3.3	
Ukupno	Frekvencije	407	325	376	1108
	Očekivane frekvencije	407.0	325.0	376.0	1108.0
	% (dob)	36.7%	29.3%	33.9%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (2) = 13.64, p=.001$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P13

Razlike između hedonističkog i eudamonističkog poimanja sreće s obzirom na status

Pristupi poimanja sreće		Ne-student	Student	Ukupno
Hedonistički pristup	Frekvencije	242	277	519
	Očekivane frekvencije	253.4	265.6	519.0
	% (status)	46.6%	53.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.4	1.4	
Eudamonistički pristup	Frekvencije	299	290	589
	Očekivane frekvencije	287.6	301.4	589.0
	% (status)	50.8%	49.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.4	-1.4	
Ukupno	Frekvencije	541	567	1108
	Očekivane frekvencije	541.0	567.0	1108.0
	% (status)	48.8%	51.2%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (1) = 1.89, p=.169$		

Napomena. Granične vrijednosti *standardiziranih* reziduala = 2.58 ($p < .01$)

PRIVITAK 6. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status

Tablica P14

Razlike hedonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na spol

Domena		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	17	16	33
	Očekivane frekvencije	18.5	14.5	33.0
	% (spol)	51.5%	48.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.6	.6	
Zdravlje	Frekvencije	33	20	53
	Očekivane frekvencije	29.8	23.2	53.0
	% (spol)	62.3%	37.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.0	-1.0	
Psihološki aspekti	Frekvencije	146	131	277
	Očekivane frekvencije	155.5	121.5	277.0
	% (spol)	52.7%	47.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.9	1.9	
Život općenito	Frekvencije	46	22	68
	Očekivane frekvencije	38.2	29.8	68.0
	% (spol)	67.6%	32.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.1	-2.1	
Ukupno	Frekvencije	242	189	431
	Očekivane frekvencije	242.0	189.0	431.0
	% (spol)	56.1%	43.9%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (3) = 6.08, p=.108$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P15

Razlike hedonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na dob

Domena		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	19	6	8	33
	Očekivane frekvencije	13.9	9.5	9.6	33.0
	% (dob)	57.6%	18.2%	24.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.9	-1.4	-.6	
Zdravlje	Frekvencije	21	15	17	53
	Očekivane frekvencije	22.4	15.2	15.4	53.0
	% (dob)	39.6%	28.3%	32.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.4	-.1	.5	
Psihološki aspekti	Frekvencije	112	86	79	277
	Očekivane frekvencije	117.0	79.7	80.3	277.0
	% (dob)	40.4%	31.0%	28.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.0	1.4	-.3	
Život općenito	Frekvencije	30	17	21	68
	Očekivane frekvencije	28.7	19.6	19.7	68.0
	% (dob)	44.1%	25.0%	30.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.3	-.7	.4	
Ukupno	Frekvencije	182	124	125	431
	Očekivane frekvencije	182.0	124.0	125.0	431.0
	% (dob)	42.2%	28.8%	29.0%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (6) = 4.86, p=.562$			

Napomena. Granične vrijednosti *standardiziranih* reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P16

Razlike hedonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status

Domena		Ne-student	Student	Ukupno
Međuljudski odnosi	Frekvencije	16	17	33
	Očekivane frekvencije	14.4	18.6	33.0
	% (status)	48.5%	51.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.6	-.6	
Zdravlje	Frekvencije	32	21	53
	Očekivane frekvencije	23.1	29.9	53.0
	% (status)	60.4%	39.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.6	-2.6	
Psihološki aspekti	Frekvencije	110	167	277
	Očekivane frekvencije	120.8	156.2	277.0
	% (status)	39.7%	60.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.2	2.2	
Život općenito	Frekvencije	30	38	68
	Očekivane frekvencije	29.7	38.3	68.0
	% (status)	44.1%	55.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.1	-.1	
Ukupno	Frekvencije	188	243	431
	Očekivane frekvencije	188.0	243.0	431.0
	% (status)	43.6%	56.4%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (3) = 8.10, p=.044$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P17

Razlike eudamonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na spol

Domena		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Obitelj	Frekvencije	90	61	151
	Očekivane frekvencije	86.3	64.7	151.0
	% (spol)	59.6%	40.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.7	-.7	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	104	70	174
	Očekivane frekvencije	99.4	74.6	174.0
	% (spol)	59.8%	40.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.9	-.9	
Psihološki aspekti	Frekvencije	110	97	207
	Očekivane frekvencije	118.3	88.7	207.0
	% (spol)	53.1%	46.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.5	1.5	
Ukupno	Frekvencije	304	228	532
	Očekivane frekvencije	304.0	228.0	532.0
	% (spol)	57.1%	42.9%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (2) = 2.22, p=.330$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P18

Razlike eudamonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na dob

Domena		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Obitelj	Frekvencije	45	41	65	151
	Očekivane frekvencije	49.4	44.3	57.3	151.0
	% (dob)	29.8%	27.2%	43.0%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.9	-.7	1.5	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	69	43	62	174
	Očekivane frekvencije	56.9	51.0	66.1	174.0
	% (dob)	39.7%	24.7%	35.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.4	-1.6	-.8	
Psihološki aspekti	Frekvencije	60	72	75	207
	Očekivane frekvencije	67.7	60.7	78.6	207.0
	% (dob)	29.0%	34.8%	36.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.5	2.2	-.7	
Ukupno	Frekvencije	174	156	202	532
	Očekivane frekvencije	174.0	156.0	202.0	532.0
	% (dob)	32.7%	29.3%	38.0%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (4) = 8.88, p=.064$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P19

Razlike eudamonističkog poimanja sreće u životnim domenama s obzirom na status

Domena		Ne-student	Student	Ukupno
Obitelj	Frekvencije	92	59	151
	Očekivane frekvencije	75.5	75.5	151.0
	% (status)	60.9%	39.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	3.2	-3.2	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	95	79	174
	Očekivane frekvencije	87.0	87.0	174.0
	% (status)	54.6%	45.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.5	-1.5	
Psihološki aspekti	Frekvencije	79	128	207
	Očekivane frekvencije	103.5	103.5	207.0
	% (status)	38.2%	61.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-4.4	4.4	
Ukupno	Frekvencije	266	266	532
	Očekivane frekvencije	266.0	266.0	532.0
	% (status)	50.0%	50.0%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (2) = 20.28, p < .001$		

Napomena. Granične vrijednosti *standardiziranih* reziduala = 2.58 ($p < .01$)

PRIVITAK 7. Hedonističko i eudamonističko poimanje sreće psiholoških aspekata s obzirom na spol, dob i status

Tablica P20

Razlike psiholoških aspekata hedonističkog poimanja sreće s obzirom na spol

Potkategorija		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Zadovoljstvo	Frekvencije	91	78	169
	Očekivane frekvencije	89.8	79.2	169.0
	% (spol)	53.8%	46.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.3	-.3	
Pozitivne emocije	Frekvencije	44	41	85
	Očekivane frekvencije	45.2	39.8	85.0
	% (spol)	51.8%	48.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.3	.3	
Ukupno	Frekvencije	135	119	254
	Očekivane frekvencije	135.0	119.0	254.0
	% (spol)	53.1%	46.9%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (1) = 0.10, p=.754$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P21

Razlike psiholoških aspekata hedonističkog poimanja sreće s obzirom na dob

Potkategorija		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Zadovoljstvo	Frekvencije	60	53	56	169
	Očekivane frekvencije	65.9	53.9	49.2	169.0
	% (dob)	35.5%	31.4%	33.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.6	-.3	2.0	
Pozitivne emocije	Frekvencije	39	28	18	85
	Očekivane frekvencije	33.1	27.1	24.8	85.0
	% (dob)	45.9%	32.9%	21.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.6	.3	-2.0	
Ukupno	Frekvencije	99	81	74	254
	Očekivane frekvencije	99.0	81.0	74.0	254.0
	% (dob)	39.0%	31.9%	29.1%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (2) = 4.38, p=.112$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P22

Razlike psiholoških aspekata hedonističkog poimanja sreće s obzirom na status

Potkategorija		Ne-student	Student	Ukupno
Zadovoljstvo	Frekvencije	62	107	169
	Očekivane frekvencije	67.2	101.8	169.0
	% (status)	36.7%	63.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.4	1.4	
Pozitivne emocije	Frekvencije	39	46	85
	Očekivane frekvencije	33.8	51.2	85.0
	% (status)	45.9%	54.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.4	-1.4	
Ukupno	Frekvencije	101	153	254
	Očekivane frekvencije	101.0	153.0	254.0
	% (status)	39.8%	60.2%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (1) = 1.99, p=.158$		

Napomena. Granične vrijednosti *standardiziranih* reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P23

Razlike psiholoških aspekata eudamonističkog poimanja sreće u s obzirom na spol

Potkategorija		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Harmonija/ ravnoteža	Frekvencije	58	28	86
	Očekivane frekvencije	51.6	34.4	86.0
	% (spol)	67.4%	32.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.4	-2.4	
Ispunjenost	Frekvencije	20	24	44
	Očekivane frekvencije	26.4	17.6	44.0
	% (spol)	45.5%	54.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.4	2.4	
Ukupno	Frekvencije	78	52	130
	Očekivane frekvencije	78.0	52.0	130.0
	% (spol)	60.0%	40.0%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (1) = 5.86, p=.015$		

Napomena. Granične vrijednosti *standardiziranih* reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P24

Razlike psiholoških aspekata eudamonističkog poimanja sreće s obzirom na dob

Potkategorija		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Harmonija/ ravnoteža	Frekvencije	20	30	36	86
	Očekivane frekvencije	23.8	27.8	34.4	86.0
	% (dob)	23.3%	34.9%	41.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.6	.9	.6	
Ispunjenost	Frekvencije	16	12	16	44
	Očekivane frekvencije	12.2	14.2	17.6	44.0
	% (dob)	36.4%	27.3%	36.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.6	-.9	-.6	
Ukupno	Frekvencije	36	42	52	130
	Očekivane frekvencije	36.0	42.0	52.0	130.0
	% (dob)	27.7%	32.3%	40.0%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (2) = 2.55, p=.280$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P25

Razlike psiholoških aspekata eudamonističkog poimanja sreće s obzirom na status

Potkategorija		Ne-student	Student	Ukupno
Harmonija/ ravnoteža	Frekvencije	39	47	86
	Očekivane frekvencije	37.7	48.3	86.0
	% (status)	45.3%	54.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.5	-.5	
Ispunjenost	Frekvencije	18	26	44
	Očekivane frekvencije	19.3	24.7	44.0
	% (status)	40.9%	59.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.5	.5	
Ukupno	Frekvencije	57	73	130
	Očekivane frekvencije	57.0	73.0	130.0
	% (status)	43.8%	56.2%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (1) = 0.23, p=.629$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

PRIVITAK 8. Vrste ciljeva

Tablica P26

Raspodjela potkategorija prema vrsti ciljeva

	Potkategorije	
	Ekstrinzični ciljevi	Intrinzični ciljevi
Posao	Zadovoljstvo/postignuće Promjena posla/napredovanje Socijalno priznanje Životni standard Sreća	Posvećenost/kompetencije Samoaktualizacija Intrinzične vrijednosti/smisao Harmonija/ravnoteža
Obitelj	Osobna nagrada	Intrinzične vrijednosti/smisao Dijeljenje/uzajamnost Osobni doprinos Dobrobit članova obitelji
Životni standard	Životni standard	
Međuljudski odnosi	Osobna nagrada	Intrinzične vrijednosti/smisao Dijeljenje, uzajamnost Osobni doprinos Harmonija/ravnoteža
Zdravlje	Zdravlje	
Psihološki aspekti	Zadovoljstvo Pozitivne emocije Odsutnost negativnih emocija	Osobni rast Svrha Kompetencije/vještine Autonomija Samoaktualizacija Smisao Harmonija/ravnoteža Ispunjenost
	Optimizam* Pozitivna iskustva/unutarnja stanja dobrobiti*	
Slobodno vrijeme	Bavljenje slobodnim aktivnostima Aktivnosti na otvorenom Mediji Sport Briga o sebi	Umjetnost, hobiji
Spiritualnost	Razvijanje vjere Practiciranje vjere	Duhovni rast
Zajednica / društvena pitanja	Osobna nagrada	Intrinzične vrijednosti/smisao Osobni doprinos Dobrobit
Život općenito / svakodnevne situacije	Svakodnevne situacije/život općenito	
Obrazovanje		Obrazovanje

Napomena. *Jedinice analize unutar potkategorija ne razlikuju se jasno s obzirom na ekstrinzičnost i intrinzičnost ciljeva

PRIVITAK 9. Ekstrinzični i intrinzični ciljevi s obzirom na spol, dob i status

Tablica P27

Razlike između ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva s obzirom na spol

Vrste ciljeva		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Ekstrinzični ciljevi	Frekvencije	160	200	360
	Očekivane frekvencije	178.8	181.2	360.0
	% (spol)	44.4%	55.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.4	2.4	
Intrinzični ciljevi	Frekvencije	372	339	711
	Očekivane frekvencije	353.2	357.8	711.0
	% (spol)	52.3%	47.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.4	-2.4	
Ukupno	Frekvencije	532	539	1071
	Očekivane frekvencije	532.0	539.0	1071.0
	% (spol)	49.7%	50.3%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (1) = 5.93, p=.017$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P28

Razlike između ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva s obzirom na dob

Vrste ciljeva		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Ekstrinzični ciljevi	Frekvencije	141	108	111	360
	Očekivane frekvencije	138.8	110.9	110.3	360.0
	% (dob)	39.2%	30.0%	30.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.3	-.4	.1	
Intrinzični ciljevi	Frekvencije	272	222	217	711
	Očekivane frekvencije	274.2	219.1	217.7	711.0
	% (dob)	38.3%	31.2%	30.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.3	.4	-.1	
Ukupno	Frekvencije	413	330	328	1071
	Očekivane frekvencije	413.0	330.0	328.0	1071.0
	% (dob)	38.6%	30.8%	30.6%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (2) = 0.18, p=.916$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P29

Razlike između ekstrinzičnih i intrinzičnih ciljeva s obzirom na status

Vrste ciljeva		Ne-student	Student	Ukupno
Ekstrinzični ciljevi	Frekvencije	209	151	360
	Očekivane frekvencije	179.2	180.8	360.0
	% (status)	58.1%	41.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	3.9	-3.9	
Intrinzični ciljevi	Frekvencije	324	387	711
	Očekivane frekvencije	353.8	357.2	711.0
	% (status)	45.6%	54.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-3.9	3.9	
Ukupno	Frekvencije	533	538	1071
	Očekivane frekvencije	533.0	538.0	1071.0
	% (status)	49.8%	50.2%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (1) = 14.90, p < .001$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

PRIVITAK 10. Ekstrinzični i intrinzični ciljevi u životnim domenama s obzirom na spol, dob i status

Tablica P30

Razlike između ekstrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na spol

Domena		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Posao	Frekvencije	61	56	117
	Očekivane frekvencije	52.6	64.4	117.0
	% (spol)	52.1%	47.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.0	-2.0	
Životni standard	Frekvencije	28	54	82
	Očekivane frekvencije	36.8	45.2	82.0
	% (spol)	34.1%	65.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.3	2.3	
Zdravlje	Frekvencije	25	34	59
	Očekivane frekvencije	26.5	32.5	59.0
	% (spol)	42.4%	57.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.4	.4	
Slobodno vrijeme	Frekvencije	28	30	58
	Očekivane frekvencije	26.1	31.9	58.0
	% (spol)	48.3%	51.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.6	-.6	
Ukupno	Frekvencije	142	174	316
	Očekivane frekvencije	142.0	174.0	316.0
	% (spol)	44.9%	55.1%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (3) = 6.73, p=.081$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P31

Razlike između ekstrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na dob

Domena		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Posao	Frekvencije	45	31	41	117
	Očekivane frekvencije	45.5	34.8	36.7	117.0
	% (dob)	38.5%	26.5%	35.0%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.1	-1.0	1.1	
Životni standard	Frekvencije	30	24	28	82
	Očekivane frekvencije	31.9	24.4	25.7	82.0
	% (dob)	36.6%	29.3%	34.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.5	-.1	.6	
Zdravlje	Frekvencije	22	20	17	59
	Očekivane frekvencije	23.0	17.6	18.5	59.0
	% (dob)	37.3%	33.9%	28.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.3	.8	-.5	
Slobodno vrijeme	Frekvencije	26	19	13	58
	Očekivane frekvencije	22.6	17.3	18.2	58.0
	% (dob)	44.8%	32.8%	22.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.0	.6	-1.6	
Ukupno	Frekvencije	123	94	99	316
	Očekivane frekvencije	123.0	94.0	99.0	316.0
	% (dob)	38.9%	29.7%	31.3%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (6) = 3.94, p=.685$			

Napomena. Granične vrijednosti *standardiziranih* reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P32

Razlike između ekstrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na status

Domena		Ne-student	Student	Ukupno
Posao	Frekvencije	73	44	117
	Očekivane frekvencije	67.8	49.2	117.0
	% (status)	62.4%	37.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.2	-1.2	
Životni standard	Frekvencije	52	30	82
	Očekivane frekvencije	47.5	34.5	82.0
	% (status)	63.4%	36.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.2	-1.2	
Zdravlje	Frekvencije	38	21	59
	Očekivane frekvencije	34.2	24.8	59.0
	% (status)	64.4%	35.6%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.1	-1.1	
Slobodno vrijeme	Frekvencije	20	38	58
	Očekivane frekvencije	33.6	24.4	58.0
	% (status)	34.5%	65.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-4.0	4.0	
Ukupno	Frekvencije	183	133	316
	Očekivane frekvencije	183.0	133.0	316.0
	% (status)	57.9%	42.1%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (3) = 16.07, p=.001$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P33

Razlike između intrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na spol

Domena		Spol		Ukupno
		Žensko	Muško	
Posao	Frekvencije	75	62	137
	Očekivane frekvencije	72.9	64.1	137.0
	% (spol)	54.7%	45.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.4	-.4	
Obitelj	Frekvencije	157	141	298
	Očekivane frekvencije	158.6	139.4	298.0
	% (spol)	52.7%	47.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.2	.2	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	23	25	48
	Očekivane frekvencije	25.5	22.5	48.0
	% (spol)	47.9%	52.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.8	.8	
Psihološki aspekti	Frekvencije	30	31	61
	Očekivane frekvencije	32.5	28.5	61.0
	% (spol)	49.2%	50.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-.7	.7	
Obrazovanje	Frekvencije	80	62	142
	Očekivane frekvencije	75.6	66.4	142.0
	% (spol)	56.3%	43.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.8	-.8	
Ukupno	Frekvencije	365	321	686
	Očekivane frekvencije	365.0	321.0	686.0
	% (spol)	53.2%	46.8%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (4) = 1.66, p=.798$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P34

Razlike između intrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na dob

Domena		Dob			Ukupno
		18-22	23-26	27-30	
Posao	Frekvencije	62	42	33	137
	Očekivane frekvencije	53.1	42.9	40.9	137.0
	% (dob)	45.3%	30.7%	24.1%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.7	-.2	-1.7	
Obitelj	Frekvencije	105	97	96	298
	Očekivane frekvencije	115.6	93.4	89.1	298.0
	% (dob)	35.2%	32.6%	32.2%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-1.7	.6	1.2	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	27	10	11	48
	Očekivane frekvencije	18.6	15.0	14.3	48.0
	% (dob)	56.2%	20.8%	22.9%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.6	-1.6	-1.1	
Psihološki aspekti	Frekvencije	13	19	29	61
	Očekivane frekvencije	23.7	19.1	18.2	61.0
	% (dob)	21.3%	31.1%	47.5%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-2.9	.0	3.2	
Obrazovanje	Frekvencije	59	47	36	142
	Očekivane frekvencije	55.1	44.5	42.4	142.0
	% (dob)	41.5%	33.1%	25.4%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.8	.5	-1.3	
Ukupno	Frekvencije	266	215	205	686
	Očekivane frekvencije	266.0	215.0	205.0	686.0
	% (dob)	38.8%	31.3%	29.9%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (8) = 23.50, p=.003$			

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)

Tablica P35

Razlike između intrinzičnih ciljeva u životnim domenama s obzirom na status

Domena		Ne-student	Student	Ukupno
Posao	Frekvencije	66	71	137
	Očekivane frekvencije	61.7	75.3	137.0
	% (status)	48.2%	51.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	.8	-.8	
Obitelj	Frekvencije	153	145	298
	Očekivane frekvencije	134.2	163.8	298.0
	% (status)	51.3%	48.7%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.9	-2.9	
Međuljudski odnosi	Frekvencije	26	22	48
	Očekivane frekvencije	21.6	26.4	48.0
	% (status)	54.2%	45.8%	100.0%
	Standardizirani reziduali	1.3	-1.3	
Psihološki aspekti	Frekvencije	36	25	61
	Očekivane frekvencije	27.5	33.5	61.0
	% (status)	59.0%	41.0%	100.0%
	Standardizirani reziduali	2.3	-2.3	
Obrazovanje	Frekvencije	28	114	142
	Očekivane frekvencije	64.0	78.0	142.0
	% (status)	19.7%	80.3%	100.0%
	Standardizirani reziduali	-6.8	6.8	
Ukupno	Frekvencije	309	377	686
	Očekivane frekvencije	309.0	377.0	686.0
	% (status)	45.0%	55.0%	100.0%
Rezultat hi-kvadrat testa		$\chi^2 (4) = 48.54, p < .001$		

Napomena. Granične vrijednosti standardiziranih reziduala = 2.58 ($p < .01$)