

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**OSOBINE LIČNOSTI I OSNOVNE PSIHOLOŠKE POTREBE KAO
PREDIKTORI ZADOVOLJSTVA ŽIVOTOM**

Jasminka Sabol

Mentor: dr.sc. Denis Bratko

Zagreb, 2005.

Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom

Jasminka Sabol

Sažetak:

Cilj ovog istraživanja bio je doprinijeti razumijevanju zadovoljstva životom kroz usporedbu dva teoretska modela koji ga objašnjavaju. Model utjecaja osobina ličnosti na zadovoljstvo životom Coste i McCraea naglašava pozitivni utjecaj ekstraverzije, i negativan utjecaj neuroticizma na zadovoljstvo životom. Teorija samoodređenja i model samopodudarnosti s druge strane naglašavaju da je za zadovoljstvo životom važno ispunjavanje psiholoških potreba u smislu dugotrajnog akumuliranja dnevnog postizanja iskustava autonomije, kompetencije i osjećaja povezanosti. U online istraživanju sudjelovalo je 1166 sudionika u dobi od 21 do 35 godina, različitog statusa zaposlenja i stupnja završenog školovanja. Korišteni su upitnici IPIP50 (petfaktorski upitnik ličnosti), Skala osnovnih psiholoških potreba i Skala zadovoljstva životom. Rezultati su svojevrsna potvrda dosadašnjih istraživanja i modela utjecaja na zadovoljstvo životom koje smo usporedili: Ekstraverzija, neuroticizam i savjesnost su značajni prediktori zadovoljstva životom, pri čemu su ekstraverzija i savjesnost pozitivni a neuroticizam negativan prediktor; zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba snažan je pozitivan prediktor zadovoljstva životom. Rezultat hijerarhijske regresijske analize kojom smo usporedili dva modela pokazuje na to da je zadovoljenje psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću snažniji prediktor zadovoljstva životom od osobina ličnosti. Osobine ličnosti ne poboljšavaju predikciju zadovoljstva životom osnovnih psiholoških potreba. Takav je rezultat razumljiv iz perspektive motivacijskih pristupa, koji smatraju potrebe bazičnijim i jednostavnijim konstruktima koji utječu na oblikovanje ličnosti. Rezultat doprinosi razumijevanju koncepta zadovoljstva životom i ima brojne implikacije za razne domene ljudskog života: od toga kakve osobine ličnosti osoba ima npr. je li ekstravertirana ili neurotična, za postizanje dobrobiti važnije je da ispunjava svoje osnovne psihološke potrebe.

Ključne riječi: ličnost, petfaktorski model, osnovne psihološke potrebe, zadovoljstvo životom

Personality and basic psychological needs as predictors of life satisfaction

Jasminka Sabol

The goal of this research has been to add to the understanding of life satisfaction concept through comparison of two theoretical models that explain it. Costa and McCrae's model of influence of personality dimensions on life satisfaction highlights the positive influence of extraversion and negative influence of neuroticism. On the other hand, self-determination theory and self-concordance model posit that fulfillment of basic psychological in sense of accumulation of daily attainment of experiences of autonomy, competence and relatedness needs predicts life satisfaction. There were 1166 participants in online research aged from 21 to 35 years, different status of employment and different academic level. International Personality Item Pool IPIP50 scale has been used to measure personality (five-factor test), Basic Psychological Needs Scale and Satisfaction with Life Scale (SWLS). The results confirmed the previous research and models of influence on life satisfaction which we have compared: Extraversion, neuroticism and conscientiousness are significant predictors of life satisfaction among personality dimensions, whereas extraversion and conscientiousness are positive and neuroticism is negative predictor; satisfaction of basic psychological needs is strong positive predictor of life satisfaction. The result of hierarchical regression analysis which we did to compare two models suggests that the satisfaction of basic psychological needs predicts life satisfaction over and beyond personality dimensions. Personality traits do not add to life satisfaction prediction of basic psychological needs. Result is understandable from motivational approach to personality perspectives, which assumes needs are more basic and more simple constructs which influence development of personality. The result contributes to understanding of life satisfaction concept: to achieve well being, it is more important that a person satisfies her basic psychological needs for autonomy, competence and relatedness, than what kind of person she is, i.e. if she was extraverted or neurotic.

Keywords: personality, Big Five, life satisfaction, basic psychological needs

Uvod

Dugo vremena istraživanja subjektivne dobrobiti (eng. *subjective well-being*) bavila su se varijablama koje zapravo nisu povezane sa srećom. U velikoj analizi dotadašnjih istraživanja Myers i Diener (1995; prema King i Napa, 1998) utvrdili su da broj istraživanja koja istražuju negativna stanja nadmašuje istraživanja pozitivnih stanja u omjeru od 17 prema 1. U pokušaju da se znanstveno potvrde uvriježena uvjerenja o tome što čovjeka čini sretnim, istraživanja su posvećena brojnim faktorima kao što su spol, dob, rasa, prihodi, stupanj obrazovanja, bračni status i drugi. No, Myers i Diener zaključili su da poznavanje tih faktora ne daje puno informacija o tome koliko je osoba sretna i zadovoljna životom. U svom zaključku pozvali su znanstvenike na to da usmjere istraživanja na bolje razumijevanje sreće i dobrobiti. Kao odgovor na istraživanja negativnih stanja, npr. nezadovoljstva ili depresije, kao i vanjskih faktora odnosno uvjeta u kojima ona nastaju ili se održavaju, pokret pozitivne psihologije usmjerio je znanstveni pristup u smjeru pozitivne orijentacije u istraživanju individualnog iskustva i time otvorio potpuni opseg istraživanja psihološke i subjektivne dobrobiti. Istraživače danas zanimaju razlike među ljudima koje ukazuju na pozitivnu subjektivnu dobrobit. Istražuju se faktori koji čine sreću, zadovoljstvo, kreativnost i druge aspekte dobrobiti.

Konstrukti kojima se pokušava konceptualizirati subjektivna dobrobit su: globalno zadovoljstvo životom, zadovoljstvo pojedinim domenama života, prisutnost pozitivnih afektivnih iskustava (ugodno raspoloženje i emocije) te relativna odsutnost negativnih afektivnih iskustava (neugodna raspoloženja i emocije). U istraživanjima subjektivne dobrobiti dobrobit se sagledava iz subjektivne perspektive odgovaratelja, dakle, daje se važnost njegovu svjetonazoru. Istraživači su zainteresirani za dugoročni osjećaj zadovoljstva, iako se ne zanemaruju i kratkotrajna raspoloženja i emocije. Ne istražuju se samo negativna stanja poput depresije i anksioznosti. Postizanje pozitivne subjektivne dobrobiti uključuje pozitivna iskustva kao što su zadovoljstvo životom i pozitivne emocije (Diener 1984, prema Shimack, Oishi, Furr i Funder, 2004).

Ovim istraživanjem želi se doprinijeti razumijevanju procesa koji leže u osnovi zadovoljstva životom. Zadovoljstvo životom kognitivna je komponenta subjektivne dobrobiti. Odnosi se na evaluacijski proces u kojem osoba ocjenjuje kvalitetu svog

života prema svom jedinstvenom setu kriterija (Shin i Johnson, 1978; prema Pavot i Diener, 1993). Tako su procjene zadovoljstva životom subjektivne procjene koje omogućuju osobi da koristi bilo koju informaciju koju smatra relevantnom za evaluaciju vlastitog života. Iako postoji slaganje o najvažnijim komponentama "dobrog života" kao što su zdravlje i uspješni odnosi, pojedine osobe pripisuju različitu težinu tim komponentama i imaju različite standarde "uspješnosti" u pojedinim domenama života. Zato je važno razumjeti globalnu procjenu nečijeg života, umjesto zadovoljstvo pojedinim aspektima kao što su posao, odnosi i zdravlje (Pavot i Diener, 1993).

Istraživanja su pokazala da procjene globalnog zadovoljstva životom mjerene Skalom zadovoljstva životom imaju značajnu pozitivnu povezanost s pozitivnim i značajnu negativnu povezanost s negativnim emocionalnim tonom (eng. *affect*) (prema Pavot i Diener 1993). Bračni status i zdravlje imaju uglavnom pozitivne korelacije sa zadovoljstvom životom, dok nisu utvrđene povezanosti sa dobi i spolom (Arrindell i sur 1991.; George, 1991; prema Pavot i Diener 1993). Trenutačno raspoloženje i vremenske prilike utječu na procjene zadovoljstva životom i druge procjene subjektivne dobrobiti. Zadovoljstvo životom, kao i drugi aspekti subjektivne dobrobiti, imaju relativnu stabilnost kroz vrijeme, iako se umjereno mijenjaju u reakciji na životne promjene. Kako se krećemo kroz život, naši ciljevi i potrebe se mijenjaju, ali nam osjećaj dobrobiti ostaje relativno stabilan (Pavot i Diener, 1993).

Francois La Rochefoucauld još je u sedamnaestom stoljeću zapisao da sreća i nesreća ovise jednako o temperamentu kao i o okolnostima. Istraživanja potvrđuju tvrdnje da ugodne ili neugodne emocije, kao i procjena zadovoljstva životom variraju više u skladu s temperamentom nego životnim okolnostima i trenutnim uvjetima. Campbel, Converse i Rogers (prema Eddington, 2004) utvrdili su da demografski faktori dob, spol, prihod, rasa, stupanj edukacije i bračni status objašnjavaju manje od 20% varijance subjektivne dobrobiti. Argyle navodi da vanjske okolnosti objašnjavaju oko 15% varijance subjektivne dobrobiti. Zaključuje se da su osobne reakcije na životne događaje važnije od samih događaja i da karakteristike ličnosti utječu na to kakve ćemo reakcije imati, odnosno, da su najjači i najznačajniji prediktor zadovoljstva životom unutrašnji faktori, odnosno faktori ličnosti (prema Eddington, 2004).

Osobine ličnosti kao prediktori zadovoljstva životom

"Tek mali broj ljudi ne bi se složilo da je za normalne ljude glavna determinanta trenutne sreće specifična situacija u kojoj se osoba nalazi. Svađa s prijateljem u kojoj su nam povrijeđeni osjećaji ili zubobolja čine da se osjećamo nezadovoljnima; komplimenti nas oraspolože, dobar obrok koji smo pojeli čini nas zadovoljnima. Utjecaj osobina ličnosti na bilo koji od tih osjećaja nesumnjivo je malen. No, s vremenom, mali ali dosljedni efekti osobina ličnosti pojavljuju se kao sustavni izvor varijacija u osjećaju sreće, dok različite situacijske determinante koje više ili manje slučajno variraju, imaju tendenciju poništiti jedne druge." (Epstein, prema Costa i McCrae, 1980, str. 676).

U okviru interpretacija petfaktorskog modela ličnosti najjače i najkonzistentnije veze između ličnosti i komponenti dobrobiti pronađene su u istraživanju dimenzija ekstraverzije i neuroticizma. Pokazalo se da ekstraverzija i neuroticizam imaju jaku povezanost s afektivnim komponentama subjektivne dobrobiti. Neuroticizam, koji se tumači kao kontrastan emocionalnoj stabilnosti, zdravorazumski se povezuje s čestim iskustvom anksioznosti, nervoze, tuge i drugih neugodnih emocija, što je i potvrđeno kroz istraživanja (Izard, Libero, Puntam i Hayes, 1993; Watson i Clark, 1992; prema Shimack, Oishi, Furr i Funder, 2004). Povezanost ekstraverzije s pozitivnim afektom manje je očita. Ekstraverzija je nešto složeniji konstrukt. Implicira energičan pristup socijalnom i materijalnom svijetu. Obično se ekstravertiranu osobu opisuje kao pričljivu, društvenu, asertivnu, energičnu i aktivnu. Važna faceta ekstraverzije jest i sklonost doživljavanju pozitivnih emocija (Costa i McCrae, 1992; Izard i sur.,1993; Watson i Clark, 1992; prema Shimack, Oishi, Furr i Funder, 2004).

Costa i McCrae su demonstrirali da individualne razlike u osobinama ličnosti prethode i individualnim razlikama u osjećaju sreće i njegovi su snažni prediktori kroz period od 10 godina. Postavili su model utjecaja osobina ličnosti na subjektivnu dobrobit, u kojem su predstavili neuroticizam i ekstraverziju kao glavne aspekte ličnosti iz kojih proizlazi pozitivni odnosno negativni afekt: ekstraverzija vodi doživljavanju više pozitivnih iskustava, a neuroticizam vodi doživljavanju više negativnih iskustava. Osoba "balansira" negativni i pozitivni afekt da bi došla do ukupnog osjećaja subjektivne dobrobiti, koja se može mjeriti kao moral, zadovoljstvo životom, nada ili jednostavno sreća (Costa i McCrae, 1980).

Schimmack, Diener i suradnici postavili su medijacijski model utjecaja ličnosti na zadovoljstvo životom (Schimmack, Diener i sur. 2002; prema Shimack, Oishi, Furr i Funder, 2004). Nadovezuju se na model Coste i McCraea o utjecaju ekstraverzije i neuroticizma na afektivnu komponentu subjektivne dobrobiti. Ekstraverti imaju pozitivniju hedonističku bilancu (omjer pozitivnog i negativnog emocionalnog tona) od introverata, i neurotični ljudi imaju negativniju hedonističku bilancu od emotivno stabilnih osoba. Medijacijski model o utjecaju osobina ličnosti na zadovoljstvo životom pretpostavlja da se ljudi oslanjaju na hedonističku bilancu kada procjenjuju zadovoljstvo životom u cijelosti. Ljudi koji imaju pozitivnu hedonističku bilancu procjenjuju svoj život više zadovoljavajućim. Ekstraverzija i neuroticizam dobri su prediktori zadovoljstva životom jer utječu na afektivno iskustvo, a ljudi se oslanjaju na afektivno iskustvo kada procjenjuju zadovoljstvo životom (Schimmack, Diener i sur. 2002; prema Shimack, Oishi, Furr i Funder, 2004).

Povezanosti drugih osobina ličnosti sa zadovoljstvom životom su manje istraživane i potrebne su dodatne analize za tumačenje tog odnosa. Costa i McCrae tumače utjecaj savjesnosti na zadovoljstvo životom kao instrumentalan: aktivno planiranje, i disciplina osiguravaju dosljednost u ponašanju, npr. eliminaciju stresa koji nose nedovršeni zadaci (Costa i McCrae, 1991; prema Eddington 2004). Smatra se da umjerena povezanost savjesnosti i ugodnosti s indikatorima dobrobiti ovisi o tome u kojoj mjeri je osoba s tim osobinama nagrađena određenim životnim okolnostima (Shimack, Oishi, Furr i Funder, 2004). Za petu dimenziju - intelekt, odnosno otvorenost iskustvu smatra se da nije povezana s individualnim doživljavanjem pozitivnih i negativnih emocija ili zadovoljstvom životom. Na primjer, Gottfredson je utvrdio da otvorenost iskustvu ne korelira sa zadovoljstvom poslom (Gottfredson, 1994; prema Eddington 2004).

Bazične psihološke potrebe

Za razliku od pristupa koji indiciraju da se subjektivna dobrobit može pouzdano i dosljedno povezati s osobinama ličnosti, pristup formiran kroz teoriju samoodređenja (eng. *Self-Determination Theory*) naglašavaju da je osobna dobrobit direktna funkcija zadovoljavanja osnovnih psiholoških potreba. Teorija samoodređenja (Ryan i Deci,

2000.) predstavlja perspektivu koja usvaja termin samorealizacije (eudemonije) kao ključni definicijski aspekt psihološke dobrobiti - pokušava objasniti što znači aktualizirati sebe i kako se to postiže. Istraživanja u okviru teorije samoodređenja tako istražuju faktore koji omogućavaju (umjesto sprečavaju) psihološki rast, integritet i dobrobit. Po definiciji, potrebe su, bilo fiziološke (Hull, 1943; prema Ryan i Deci 2000) ili psihološke, energizirajuća stanja koja, ukoliko su zadovoljena vode prema zdravlju i dobrobiti. Nezadovoljenje potreba doprinosi patologiji i nedostatku dobrobiti. Teorija samoodređenja, na tragu bioloških i evolucijskih pristupa, definiraju psihološke potrebe kao organizmičke - urođene, esencijalne i univerzalne. Teorija govori o tri osnovne psihološke potrebe - potreba za autonomijom, potreba za kompetencijom i potreba za povezanošću (eng. *relatedness*) - koje trebaju biti zadovoljene kroz život i individualno iskustvo kako bi se postigao psihološki rast (kroz mehanizme intrinzične motivacije), integritet (kroz internalizaciju i asimilaciju kulturalnih obrazaca) i psihološka dobrobit (zadovoljstvo životom i psihološko zdravlje). Ukratko, teorija pretpostavlja da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba jasan prediktor mjera dobrobiti, zdravlja i razvoja praktično svakoga (Ryan i Deci, 2000).

Potreba za autonomijom odnosi se na potrebu da imamo iskustvo da voljno i samostalno podržavamo svoje aktivnosti. Suprotnost bi joj bila heteronomija ili pretjerana vanjska kontrola. Kada osobi nedostaje osjećaj da sama kreira svoje ponašanje, može doživjeti manje zadovoljstvo i više frustracije u životu (Deci i Ryan, 1991; Ryan, 1995; Sheldon i Kasser, 1995; prema Deci i Ryan, 2000). Ljudi koji se ponašaju autonomno - iz više intrinzičnih razloga ili razloga s kojima se mogu identificirati - bilo u području religioznosti (Ryan, Rigby i King 1993; prema Deci i Ryan, 2000) akademskoj domeni (Ryan i Connel, 1989; prema Deci i Ryan, 2000) ili bliskim odnosima (Blais, Sabourin, Boucher i Vallerand, 1990; prema Deci i Ryan, 2000) pokazuju bolju prilagođenost od ljudi koji se ponašaju iz više izvanjskih, kontroliranih, introjektiranih razloga u istim domenama. Teorija samoodređenja razlikuje autonomiju od individualizma ili neovisnosti, na način da osoba može biti autonomno ili heteronomno ovisna ili autonomno ili heteronomno kolektivistička.

Kompetencija se odnosi na potrebu da se osjećamo uspješni (efikasni) i da imamo kontrolu u odnosu na okolinu. Podržavaju je optimalni izazovi i konstruktivna, na uspjeh usmjerena povratna sprega. Različiti istraživači ističu potrebu za kompetencijom

kao glavni preduvjet za ostvarenje samopoštovanja i samopouzdanja (White, 1963; prema Deci i Ryan, 2000). Bandura naglašava da je osjećaj da osoba može realizirati željene ishode ključna determinanta psihološkog zdravlja (1977; prema Deci i Ryan, 2000). Suprotno tome, osjećaj da ponašanje ne dovodi do željenih ishoda može voditi osjećaju bespomoćnosti i beznadnosti (Abramson, Metalsky i Alloy, 1989; Abramson, Seligman i Teasdale, 1978; prema Deci i Ryan, 2000) s brojnim negativnim posljedicama.

Potreba za povezanošću je potreba osobe da se osjeća povezana s drugim ljudima i socijalnim grupama i potiču je toplina, briga i osjećaj značaja za druge. Sve teorije ljudske motivacije i razvoja uključuju sličan koncept unutarnjeg procesa kojim ljudi traže i uspostavljaju zadovoljavajuće odnose s drugim ljudima. U psihološkoj i medicinskoj literaturi jasno je ustanovljeno da osobe koje su bolje integrirane u socijalnu mrežu i koje imaju zadovoljavajuće odnose s drugima imaju tendenciju da žive duže, imaju bolje mentalno i fizičko zdravlje (Berschied i Reis, 1998; prema Reis, Sheldon i sur. 2000).

Teorija samoodređenja bavi se istraživanjem kroskulturalnih i razvojnih faktora koji utječu na načine izražavanja, ispunjavanja i podrške za zadovoljavanje osnovnih psiholoških potreba. Utvrđena je povezanost vrste osobnih ciljeva (intrinzični, ekstrinzični) s ostvarenjem dobrobiti. Postizanje intrinzičnih aspiracija pozitivno je povezano s indikatorima dobrobiti, dok je usmjerenost na ostvarenje ekstrinzičnih ciljeva negativno povezana s indikatorima dobrobiti (Ryan, Sheldon, Kasser i Deci, 1996; prema Ryan i Deci, 2000).

Nema mnogo istraživanja o povezanosti samoprocjena zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba s indikatorima dobrobiti, no sva ukazuju na sličan zaključak da zadovoljenje psiholoških potreba korelira s povećanom dobrobiti. Kasser i Ryan utvrdili su da je podrška za zadovoljenje potrebe za autonomijom i povezanošću dobar prediktor dobrobiti među stanovnicima umirovljeničkog doma. Baard, Deci i Ryan (1998) pokazali su da je zadovoljenje potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću na radnom mjestu dobar prediktor učinkovitosti i zadovoljstva radom (sve prema Deci i Ryan, 2000). Utjecaj zadovoljenja psiholoških potreba na svakodnevno zadovoljstvo (eng. *daily wellbeing*) tumači se kroz teoriju samoodređenja time da osoba kroz izbor dnevnih aktivnosti u određenom stupnju zadovoljava svoje različite potrebe. Iako su i

potrebe i aktivnosti različite, pretpostavlja se da upravo postizanje iskustava kompetencije, autonomije i povezanosti poboljšava osjećaj dobrobiti. Sheldon i suradnici (1996; prema Sheldon i Elliot, 1999) , potvrdili su u svojem istraživanju da zadovoljenje te tri potrebe, odnosno prisutnost te tri kvalitete iskustva kreira "dobar dan", odnosno da se svakom od njih ponaosob može predvidjeti dnevno pozitivno raspoloženje, vitalnost i psihološko zdravlje. Istu pretpostavku potvrdili su Reis i suradnici (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe i Ryan, 2000).

Sheldon i Elliot postavljaju model samopodudarnosti (eng. *self-concordance*) u kojem tumače da akumulacija takvih iskustava s vremenom vodi povećanju dugoročne dobrobiti (Sheldon i Elliot, 1999). Osoba se u procjeni svoje dobrobiti barem dijelom oslanja na iskustva koja može prizvati iz relevantnih prošlih iskustava (Kahneman, 1997; prema Sheldon i Elliot, 1999) i da bi, kada bi imala relativno velik broj emocionalno pozitivnih iskustava, procijenila svoju dobrobit, sreću i zadovoljstvo višima (Diener, Sandvik i Pavot, 1990; prema Sheldon i Elliot, 1999). Zaokružuju model pretpostavkom da su upravo iskustva koja karakteriziraju osjećaji kompetencije, samostalnosti (autonomije) i uspješnih odnosa ona vrsta pozitivnih iskustava na kojima ljudi temelje procjene svoje dobrobiti, jer ljudi imaju urođene potrebe za takvim iskustvima (Ryan, Kuhl i Deci, 1997; prema Sheldon i Elliot, 1999).

Ciljevi i problemi istraživanja

Dva različita pristupa koji su predstavljeni različiti su pogledi na pitanje što ljude čini zadovoljnim životom. S jedne strane je postavka da su realtivno stabilne, dijelom nasljedne i univerzalne osobine ličnosti jaki i dosljedni indikatori zadovoljstva životom. Viša ekstraverzija doprinosi većem iskustvu pozitivnog afekta, neuroticizam doživljavanju negativnog afekta, a osoba se oslanja na hedonističku bilancu (omjer prisustva pozitivnog i negativnog afekta) kako bi donijela procjenu zadovoljstva životom. S druge strane, teorija samoodređenja pretpostavlja da će zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba - potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanošću - rezultirati većom subjektivnom dobrobiti, a time i njenom važnom komponentom - zadovoljstvom životom.

Prvi problem ovog istraživanja je utvrditi povezanost osobina ličnosti prema petfaktorskom modelu (ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i intelekt) sa zadovoljstvom životom. Na osnovi drugih istraživanja, očekuje se pozitivna povezanost zadovoljstva životom s ekstraverzijom i negativna povezanost s neuroticizmom i slaba pozitivna povezanost savjesnosti sa zadovoljstvom životom. Ne očekuje se povezanost ugodnosti i intelekta sa zadovoljstvom životom.

Drugi problem istraživanja jest istražiti povezanost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba sa zadovoljstvom životom. Temeljem postavki teorije samoodređenja postavljamo hipotezu da postoji pozitivna povezanost zadovoljenja sve tri osnovne psihološke potrebe s procjenom zadovoljstva životom.

I konačno, glavni cilj ovog istraživanja jest usporediti dva modela, odnosno utvrditi koji od dva seta varijabli (osobine ličnosti, odnosno osnovne psihološke potrebe) značajnije doprinosi predikciji zadovoljstva životom. Zdravorazumski, zbog logične sličnosti koncepta zadovoljenja potreba i zadovoljstva životom i nešto manje očite povezanosti osobina ličnosti sa zadovoljstvom životom, očekujemo da će potrebe biti snažniji prediktori zadovoljstva životom od osobina ličnosti.

Metoda

Postupak i sudionici istraživanja

Ispitivanje je provedeno tijekom dva tjedna u ožujku 2005. godine primjenom online upitnika. Sudionici su pristupili upitnicima na web stranici <http://licnost.inet.hr>. Tehnički, upitnici su kreirani kao web stranice koristeći PHP, a podaci su pohranjivani u MySQL bazu. Za svakog u bazu su pohranjeni podaci iz sva tri upitnika. Zabilježeno je i vrijeme ispunjavanja, te s koje IP adrese sudionik ispunjava upitnik, što je kasnije korišteno za kontrolu višestrukog ispunjavanja.

Putem elektroničke pošte poslan je poziv na sudjelovanje u istraživanju, i poziv da se on prosljedi drugim potencijalnim sudionicima. Na naslovnoj stranici istraživanja sudionici su dobili uputu u kojoj su zamoljeni da upitnike ispunjavaju iskreno i potpuno. Obavješteni su da je ispitivanje anonimno i da će se podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe. Potom su pristupili ispunjavanju upitnika. Raspon trajanja

ispunjavanja upitnika je bio između 10 i 27 minuta. Sudjelovalo je ukupno 1166 sudionika, od čega 65,6 % žena (n=765) i 34,4 % muškaraca (n=401) muškaraca. Raspon dobi sudionika je od 21 do 35 godina. Sudionici su različitog stupnja obrazovanja (13,5% završena srednja škola, 38,9% trenutno studiraju, 40,5% završena viša ili visoka škola i 7,2% postdiplomski studij ili specijalizacija) i statusa zaposlenja (38,6% studiraju, 55,7% zaposleni i 5,7% nezaposleni).

Mjerni instrumenti

Za online primjenu u ovom istraživanju odabrani su slijedeći upitnici: IPIP50 za ispitivanje ličnosti (International Personality Item Pool, 2001). Za ispitivanje zadovoljstva životom korištena je Skala zadovoljstva životom (Pavot i Diener, 1993) a za procjenu zadovoljenja psiholoških potreba Skala osnovnih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2000). Osim toga, prikupljeni su osnovni demografski podaci (dob, spol, završeni stupanj školovanja, status zaposlenja).

IPIP50

50 čestična verzija International Personality Item Pool (IPIP) skale za ispitivanje osobina ličnosti kraća je verzija Goldbergovog IPIP100 kros-kulturalnog Big-Five upitnika (International Personality Item Pool; IPIP50, 2001) koji je razvijen kako bi bio predstavljen zajednički format čestica za usporedbu individualnih razlika među nacijama. Upitnik se sastoji od 50 čestica koje obuhvaćaju kratke tvrdnje (nešto duže od pridjeva). Zadatak sudionika je da za svaku tvrdnju označi koliko pojedini iskaz opisuje baš njega, onakvog kakav se sada vidi. Sudionik ispitivanja označava uz svaku tvrdnju broj koji odgovara njegovom samoopisu na skali od 5 stupnjeva (1 – potpuno netočno; 5 - potpuno točno). Za svaku od pet dimenzija ličnosti postoji 10 tvrdnji. Prijevod na hrvatski upitnika IPIP100 čija je ovo kraća verzija učinio je dr. Boris Mlačić (Mlačić, 2002). Dimenzije ličnosti i tvrdnje koje ih prezentiraju su ekstraverzija (npr. *Na zabavama razgovaram s mnogo različitih osoba*), ugodnost (npr. *Osjetljiv(a) sam na tuđe osjećaje*), savjesnost (npr. *Volim red ili Posao obavljam točno i precizno.*) neuroticizam (npr. *Često mijenjam raspoloženja ili Lako me je razdražiti*) i intelekt

(npr. *Provodim vrijeme razmišljajući*). Cronbachov alfa (α) unutarnje konzistencije ukazuje na dobru pouzdanost pojedinih dimenzija. Za dimenziju ekstraverzije taj koeficijent iznosi $\alpha = .88$, za dimenziju ugodnosti $\alpha = .81$, za dimenziju savjesnosti $\alpha = .82$, za dimenziju neuroticizma $\alpha = .90$ te za dimenziju intelekta $\alpha = .78$.

Skala zadovoljstva životom

Skala zadovoljstva životom (eng. *Satisfaction With Life Scale*) (Pavot i Diener, 1993) sastoji se od 5 tvrdnji koje se odnose na zadovoljstvo životom. Od sudionika se očekuje da označi u kojoj mjeri se tvrdnje (npr. *Moj život je vrlo blizu onome što smatram idealnim.*) odnose na njegov život. Sudionik to označava na skali od 1 - potpuno neistinito do 7 - potpuno istinito. Ukupan rezultat na skali je zbroj rezultata svih pet tvrdnji i označava stupanj zadovoljstva životom pri čemu viši rezultati upućuju na veće zadovoljstvo. Unutarnja konzistencija ovog upitnika je visoka i iznosi $\alpha = .79$.

Skala osnovnih psiholoških potreba

Skala osnovnih psiholoških potreba (eng. *Basic Psychological Needs Scale*) (Deci i Ryan, 2000) sastoji se od 21 tvrdnje, od čega je 7 tvrdnji za procjenu zadovoljenja potrebe za autonomijom (npr. *U svakodnevnom životu često moram raditi ono što drugi kažu.*), 6 tvrdnji za procjenu zadovoljenja potrebe za kompetencijom (npr. *Većinu vremena u onome što radim imam osjećaj uspjeha ili postignuća.*), te 8 tvrdnji za procjenu zadovoljenja potrebe za povezanošću (npr. *Ljude s kojima se često družim smatram svojim prijateljima.*). Sudionici označavaju na skali od 1-7 (potpuno neistinito do potpuno istinito) u kojoj mjeri se tvrdnje koje govore o ispunjenosti psiholoških potreba odnose na njihov život. Rezultat skale čine tri prosjeka (za svaku subskalu) koji pokazuju na stupanj zadovoljenja pojedinih potreba. Unutarnja konzistencija iznosi $\alpha = .73$ za subskalu potrebe za autonomijom, $\alpha = .71$ za subskalu potrebe za kompetencijom i $\alpha = .74$ za subskalu potrebe za povezanošću.

REZULTATI

Deskriptivna statistika

Osobine ličnosti

U tablici 1 nalazi se deskriptivna analiza rezultata dobivenih primjenom IPIP50 petfaktorskog upitnika ličnosti za sve sudionike, te za ženske i muške ispitanike zasebno. Ukupni raspon rezultata je između 10 i 50 za svaku osobinu. Provjerene su moguće razlike unutar našeg uzorka s obzirom na spol. Pronađene su male statistički značajne razlike između muških i ženskih sudionika istraživanja u rezultatima za ekstraverziju, ugodnost, neuroticizam i intelekt. Žene su imale više rezultate na ekstraverziji i ugodnosti, dok imaju nižu emocionalnu stabilnost (viši rezultat na neuroticizmu) i niži rezultat na dimenziji intelekt. U tablici 1 nalaze se i rezultati t-testa za nezavisne uzorke.

Tablica 1.

Deskripcija rezultata dobivenih online primjenom upitnika ličnosti IPIP50

		Osobine ličnosti									
		Ekstraverzija		Ugodnost		Savjesnost		Neuroticizam		Intelekt	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
svi		34.2	7.01	39.9	5.0	35.1	6.4	28.7	7.65	38.4	5.1
ž		34.6	6.77	40.8	4.53	35.3	6.43	29.7	7.39	38.0	5.17
m		33.5	7.41	38.1	5.53	34.7	6.32	26.9	7.83	39.1	4.9
t		2,47*		8.98**		1.39		6.05**		-3.34*	

Napomena: *M* =aritmetička sredina; *SD* =standardna devijacija; t - vrijednosti t-testa; svi - čitav uzorak; m - muški; ž - ženski; N=1166, n(ž)=765 ; n(m)=401; * p<.05 ; ** p<.01

Kolmogorov - Smirnov test pokazuje da se rezultati distribuiraju normalno za ekstraverziju, neuroticizam i intelekt. Ne distribuiraju se normalno rezultati na ugodnosti ($Z=3.35$, $p<.001$) i savjesnosti ($Z=2.41$, $p<.001$). Odstupanja kod distribucije rezultata ugodnosti su nagnutost $-.63$ i spljoštenost $.66$, a za savjesnost nagnutost distribucije je $-.26$, a spljoštenost $-.40$.

Zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba

U tablici 2 prikazani su rezultati dobiveni na Skali osnovnih psiholoških potreba, za sve sudionike, te za ženske i muške ispitanike zasebno. Ukupni raspon rezultata je između 1 i 7. Provjerene su moguće razlike unutar našeg uzorka s obzirom na spol. Pronađene su statistički značajne razlike između muških i ženskih sudionika u zadovoljenosti potreba za autonomijom i povezanošću. Žene su u oba slučaja imale više rezultate. U tablici 2 nalaze se i rezultati t-testa za nezavisne uzorke.

Nisu pronađene statistički značajne razlike unutar uzorka u stupnju ispunjenja osnovnih psiholoških potreba obzirom na dob, stupanj školovanja i status zaposlenja.

Tablica 2.
Deskripcija rezultata dobivenih online primjenom Skale osnovnih psiholoških potreba

	Bazične psihološke potrebe					
	Autonomija		Kompetencija		Povezanost	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
svi	5.0	.91	5.0	.96	5.5	.84
ž	5.0	.93	5.0	.99	5.6	.81
m	4.9	.91	5.1	.91	5.4	.87
t	2.61**		-.87		4.43**	

Napomena: *M* =aritmetička sredina; *SD* =standardna devijacija; t - vrijednosti t-testa; svi - čitav uzorak; m - muški; ž - ženski; N=1166; n(ž)=765 ; n(m)=401; ** p<.01

Kolmogorov - Smirnov test pokazuje da distribucije rezultata zadovoljenja potreba odstupaju od normalne distribucije (autonomija $Z=1.96$ $p<.01$; kompetencija $Z=2.35$, $p<.001$; povezanost $Z=2.29$ $p<.001$), no odstupanja distribucije nisu visoka za sve tri potrebe: za autonomijom (nagnutost -.45, spljoštenost .33), kompetencijom (nagnutost -.33, spljoštenost -.24) i povezanošću (nagnutost -.57, spljoštenost -.37).

Zadovoljstvo životom

Deskriptivne vrijednosti za rezultate na Skali zadovoljstva životom prikazane su u tablici 3. Ukupni raspon rezultata je između 5 i 35. Utvrđena je mala ali statistički značajna razlika između muških i ženskih ispitanika.

Tablica 3.

Deskripcija rezultata dobivenih online primjenom Skale zadovoljstva životom

	Zadovoljstvo životom	
	<i>M</i>	<i>SD</i>
svi	22.4	5.69
ž	22.8	5.64
m	21.7	5.72
t	3.14 **	

Napomena: *M* =aritmetička sredina; *SD* =standardna devijacija; t - vrijednost t-testa;svi - čitav uzorak; m - muški; ž - ženski; N=1166; n(ž)=765 ; n(m)=401; ** $p < .01$

Kolmogorov-Smirnov test pokazuje da distribucija rezultata zadovoljstva životom odstupa od normalne ($Z = 2.59$; $p < .001$). Odstupanja distribucije nisu velika (nagnutost - 0.36, spljoštenost -0.30) slično kao i u distribucijama dimenzija ličnosti i psiholoških potreba, te su dalje primjenjene parametrijske analize.

Korelacijska i regresijska analiza

Korelacijska i regresijska analiza omogućuje nam odgovor na postavljene probleme o povezanosti osobina ličnosti, psiholoških potreba i zadovoljstva životom. Kao što je očekivano, korelacije osobina ličnosti sa zadovoljstvom životom u skladu su s drugim nalazima istraživanja odnosa osobina ličnosti i zadovoljstva životom. Potvrdili smo značajnu pozitivnu povezanost ekstraverzije i značajnu negativnu povezanost neuroticizma sa zadovoljstvom životom.

Iako smo utvrdili da postoje spolne razlike u osobinama ličnosti, osnovnim psihološkim potrebama i zadovoljstvu životom, pokazalo se da one nemaju značajan utjecaj na rezultate regresijske i korelacijske analize, te su svi daljnji rezultati prikazani za ukupni uzorak, bez podjele po spolu.

Iz prikaza korelacija u tablici 4 možemo vidjeti da su korelacije ugodnosti, savjesnosti i intelekta sa zadovoljstvom životom male i značajne (r do .20). U istoj tablici nalaze se i korelacije između psiholoških potreba i zadovoljstva životom. Dobivene su očekivane, statistički značajne pozitivne korelacije zadovoljenja sve tri osnovne psihološke potrebe sa zadovoljstvom životom. Te su korelacije veće od korelacija osobina ličnosti sa zadovoljstvom životom.

Tablica 4.

Vrijednosti koeficijenta korelacija između osobina ličnosti, psiholoških potreba i zadovoljstva životom

Zadovoljstvo životom	Psihološke potrebe			
	Autonomija	Kompetencija	Povezanost	
Zadovoljstvo životom	-	.55	.56	.40
Ekstraverzija	.31	.38	.39	.47
Ugodnost	.17	.18	.16	.42
Savjesnost	.20	.13	.26	.11
Neuroticizam	-.37	-.46	-.45	-.32
Intelekt	.16	.16	.30	.12

Napomena: N=1166; sve korelacije značajne s $p < .01$

Osim toga, u tablici se može vidjeti da su korelacije osobina ličnosti i zadovoljenja psiholoških potreba značajne. Veće su pozitivne korelacije ekstraverzije sa svim potrebama, ugodnosti s potrebom za povezanošću, intelekta s potrebom za kompetencijom, te negativne korelacije neuroticizma sa svim potrebama.

Interkorelacije među osnovnim psihološkim potrebama su: autonomija i kompetencija $r = .55$, autonomija i povezanost $r = .56$, te kompetencija i povezanost $r = .41$.

U tablici 5, koja prikazuje rezultate regresijske analize za osobine ličnosti i zadovoljstvo životom vidi se da su ekstraverzija i neuroticizam, kao što je očekivano, najjači prediktori među osobinama ličnosti. Sveukupno, osobine ličnosti objašnjavaju 21% varijance zadovoljstva životom. Veličina i smjer regresijskih koeficijenta ukazuje nam da što osoba ima viši rezultat na ekstraverziji i savjesnosti, i niži rezultat na neuroticizmu, to će imati viši rezultat na skali zadovoljstva životom.

Tablica 5.

Regresijska analiza: osobine ličnosti kao prediktori zadovoljstva životom

	Zadovoljstvo životom		Sažetak modela
	beta (β)	t	
Ekstraverzija	.192	6.55**	$R = .46$; $R^2 = .21$ $F = 60.56^{**}$
Ugodnost	.049	1.71	
Savjesnost	.117	4.29**	
Neuroticizam	-.291	-10.67**	
Intelekt	.063	2.24	

Napomena: beta (β) - standardizirani regresijski koeficijent beta; N=1166; ** $p < .01$

U tablici 6 vidi se da zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba objašnjava 40% varijance zadovoljstva životom. Pokazali smo da su autonomija i kompetencija značajni jaki prediktori zadovoljstva životom. Veličina i smjer regresijskih koeficijenta ukazuje nam da će osoba biti to zadovoljnija životom što ima ispunjenije osnovne psihološke potrebe.

Tablica 6.

Regresijska analiza: osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom

	Zadovoljstvo životom		
	beta (β)	t	Sažetak
Autonomija	.309	10.15**	$R = .63$;
Kompetencija	.353	12.67**	$R^2 = .40$
Povezanost	.076	2.75**	$F=254.9**$

Napomena: beta (β) - standardizirani regresijski koeficijent beta, $N=1166$; ** $p < .01$

Usporedba osobina ličnosti i psiholoških potreba kao prediktora zadovoljstva životom

Kako bismo odgovorili na glavni problem istraživanja, hijerarhijskom regresijskom analizom smo provjerili razlike predikcije ta dva seta varijabli na zadovoljstvo životom.

Tablica 7.

Rezultati hijerarhijske regresijske analize: promjene u predikciji zadovoljstva životom s osobinama ličnosti i osnovnim psihološkim potrebama

	Zadovoljstvo životom		
	beta (β)	t	
Osobine ličnosti:			
Ekstraverzija	.021	.75	$R^2 = .21$ $\Delta R^2 = .21$
Ugodnost	.017	.64	
Savjesnost	.054	2.02*	
Neuroticizam	-.053	-1.98*	
Intelekt	-.005	-.21	
Psihološke potrebe:			
Autonomija	.295	9.40**	$R^2 = .40$ $\Delta R^2 = .19$ $F = 254.9**$
Kompetencija	.321	10.49**	
Povezanost	.058	1.87	

Napomena: beta (β) - beta, standardizirani regresijski koeficijent konačne regresijske jednadžbe, R^2 - koeficijent determinacije; ΔR^2 razlika R^2 ; $N=1166$; * $p < .05$; ** $p < .01$

U prvoj analizi unešene su osobine ličnosti u prvom koraku, a u drugom osnovne psihološke potrebe. Pokazalo se da su, u skladu s logičnim očekivanjem osnovne psihološke potrebe *značajno bolji prediktori zadovoljstva* u odnosu na osobine ličnosti. Regresijski koeficijenti osobina ličnosti značajno su smanjeni kada su u analizu uvedene i psihološke potrebe. Rezultati te analize, razlike u koeficijentu determinacije i regresijski koeficijenti prikazani su u tablici 7.

U sljedećoj analizi dva seta varijabli uvedena su u analizu obrnutim redom. Najprije su uvedene psihološke potrebe, a zatim u drugom koraku blok osobina ličnosti. Pokazalo se da osobine ličnosti, iako samostalno objašnjavaju oko 21% varijance zadovoljstva životom *ne poboljšavaju predikciju zadovoljstva životom* psiholoških potreba (1. blok - psihološke potrebe: $R^2=.397$; $\Delta R^2=.397$; 2. blok - osobine ličnosti: $R^2=.406$; $\Delta R^2=.006$).

RASPRAVA

Potvrdili smo hipotezu o pozitivnoj povezanosti ekstraverzije i negativnoj povezanosti neuroticizma sa zadovoljstvom životom što je u skladu s drugim istraživanjima koja uključuju petfaktorski model ličnosti (Diener i Lucas, 1999; Schimmack, Diener i Oishi 2002; prema Shimack, Oishi, Furr i Funder, 2004). Bazirano na modelu utjecaja ličnosti na aspekte dobrobiti (Coste i McCrae, 1980) i medijacijskim modelom utjecaja ličnosti na zadovoljstvo životom (Schimmack, Diener i sur. 2002; prema Shimack, Oishi, Furr i Funder, 2004) možemo povezanost ekstraverzije i neuroticizma sa zadovoljstvom životom tumačiti na sljedeći način: obje osobine utječu na ukupni osjećaj dobrobiti - ekstraverzija vodi doživljavanju više pozitivnih, a neuroticizam negativnih emocija, te je subjektivna dobrobit, kao omjer pozitivnih i negativnih afektivnih iskustava, pozitivno povezana s ekstraverzijom i negativno povezana s neuroticizmom. Kako se ljudi oslanjaju na afektivni aspekt (subjektivnu dobrobit) kada procjenjuju zadovoljstvo životom, ekstraverzija i neuroticizam u jednakom smjeru predviđaju zadovoljstva životom. Takav je nalaz potvrđen i u istraživanju Magnusa i Dienera u kojem se pokazalo da su ekstraverzija i neuroticizam predviđale zadovoljstvo životom kroz četverogodišnje razdoblje (1991; prema Eddington, 2004). Ekstraverzija uključuje karakteristike kao što su društvenost,

dominantnost, aktivnost i toplina, te značajno korelira s ugodnim emocijama, kao što su radost i sreća. Neuroticizam uključuje karakteristike kao što su anksioznost, pesimizam, povećana osjetljivost u interpersonalnoj komunikaciji te tjelesni simptomi; zapravo uključuje širok raspon neugodnih misli i emocija. Povezanost ekstraverzije s pozitivnim emocijama, te neuroticizma s negativnim afektom potvrđene su kroz brojna istraživanja (Fujita, 1991; Watson i Clark 1984; prema Eddington, 2004).

Osim jasnog utjecaja ekstraverzije i neuroticizma, u našem istraživanju dobili smo očekivanu pozitivnu i značajnu povezanost savjesnosti s procjenom zadovoljstva životom i to je u skladu s rezultatima drugih istraživanja koja preporučuju da se i taj odnos pomnije istraži. Costa i McCrae tumače utjecaj savjesnosti na zadovoljstvo životom time da savjesna osoba aktivno planira i disciplinom osigurava dosljednost u ponašanju i tako eliminira stres koji nose nedovršeni zadaci, što doprinosi ukupnom osjećaju dobrobiti (1991; prema Eddington, 2004). Smatra se da dimenzija intelekt, odnosno otvorenost iskustvu nema direktni utjecaj na zadovoljstvo životom, no može utjecati na intenzitet emotivnog iskustva tako što utječe na to kako se ugodni odnosno neugodni trenuci doživljavaju (Eddington, 2004). U ovom istraživanju, a u skladu s očekivanjima, nismo utvrdili da su ugodnost i intelekt značajni prediktori zadovoljstva životom. Regresijska analiza pokazala je da osobine ličnosti objašnjavaju 20% varijance zadovoljstva životom, što je u skladu s nalazima drugih istraživanja, vođenim modelima utjecaja osobina ličnosti na subjektivnu dobrobit (Coste i McCrae, 1980) i na zadovoljstvo životom (Schimmack, Diener i sur. 2002; prema Schimmack, Oishi, Furr i Funder, 2004).

Rezultati korelacijske i regresijske analize o povezanosti zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba s procjenama zadovoljstva životom su očekivani i logični. U skladu s teorijom samoodređenja i modelom samopodudarnosti, potvrdili smo hipotezu da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba značajno i pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom. Utvrdili smo relativno visoke i značajne pozitivne korelacije između zadovoljenja potrebe za autonomijom, potrebe za kompetencijom i potrebe za povezanošću sa zadovoljstvom životom. U globalu, može se zaključiti da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba jasan prediktor zadovoljstva životom. Takav zaključak je naizgled očit, jer se zapravo radi o sličnim konceptima, no njegova potvrda kroz istraživanja doprinosi razumijevanju koncepta zadovoljstva životom.

Razlika u predikciji zadovoljstva životom

U potrazi za odgovorom na glavni problem istraživanja kroz par hijerarhijskih regresijskih analiza uspoređena je prediktivna snaga osobina ličnosti na zadovoljstvo životom s prediktivnom snagom osnovnih psiholoških potreba. Pokazalo se da su osnovne psihološke potrebe *značajno bolji prediktori zadovoljstva* u odnosu na osobine ličnosti. Regresijski koeficijenti osobina ličnosti značajno su smanjeni kada su u regresiju uvedene i psihološke potrebe. Zadovoljenje tri osnovne potrebe značajan je i važan prediktor zadovoljstva životom (objašnjava 40% varijance zadovoljstva životom), i značajno doprinosi objašnjenju varijance (dodatnih 19%) zadovoljstva životom na predikciju pomoću osobina ličnosti. S druge strane, osobine ličnosti, iako zajedno objašnjavaju 21% varijance zadovoljstva životom ne poboljšavaju predikciju zadovoljstva životom psiholoških potreba.

Tumačenje razlike u predikciji koju smo utvrdili možemo pronaći u različitim pristupima ličnosti. Na primjer Murray bazira svoju motivacijsku teoriju ličnosti na potrebama. Tvrdi da su potrebe u osnovi ponašanja, ljudi se međusobno razlikuju po potrebama koje imaju i intenzitetu tih potreba, a individualne razlike u potrebama *dovode do interindividualnih razlika među ličnostima*. Nadalje smatra da proučavanje strukture i dinamike potreba znači i proučavanje ličnosti. Poznavanje nečijih potreba omogućuje ne samo upoznavanje ličnosti, već i predviđanje njegovog ponašanja, postupaka, a i kontrolu ponašanja. Sličnu osnovu imaju i druge motivacijske teorije, npr. Maslowljeva (prema Fulgosi, 1990). Prema tome, potrebe su jednostavniji i po definiciji bazičniji konstrukti od osobina ličnosti. Ryan i Deci ih smatraju urođenima i univerzalnima, osnovnom "hranom" za psihički razvoj osobe (Ryan i Deci, 2000). Dinamični su dio osobe i utječu na oblikovanje ličnosti. Osobine ličnosti su složeni konstrukti koji nam služe za *opis* ponašanja (to je uostalom i osnova leksičkog pristupa na kojem je izgrađen petfaktorski model). Tako složeni konstrukti su varijabilniji i imaju manju predikcijsku snagu različitih ishoda, uključujući i zadovoljstvo životom.

Iz dosadašnjih analiza možemo izvući jednostavan zaključak da je za procjenu zadovoljstva životom neke osobe važnije razumjeti u kojoj mjeri uspješno zadovoljava svoje osnovne psihološke potrebe, nego razumijevanje kakva je ličnost, odnosno koliko je depresivna, anksiozna i ljuta ili društvena, topla i aktivna. Akumulacija pojedinačnih

pozitivnih dnevnih iskustava u kojima imamo osjećaj da je naše ponašanje autonomno, kompetentno i da imamo ostvarene zadovoljavajuće odnose s drugim ljudima vodi dugoročnom osjećaju dobrobiti, psihološkog zdravlja i razvoja praktično svake osobe (Sheldon i sur.,1999). Na tragu toga, vrijedno je u različitim domenama ljudskog života uzeti u obzir uvjete i načine na koji osoba prepoznaje, iskazuje i zadovoljava, odnosno dobiva iz okoline podršku za zadovoljenje svojih psiholoških potreba. Ryan i Deci su kroz istraživanja u okviru teorije samoodređenja pokazali da su kako neki socijalni konteksti podržavaju i potiču zadovoljenje psiholoških potreba i time daju primjerenu podršku uspješnom razvoju (npr. svi faktori koji omogućuju, odnosno ne guše intrinzičnu motivaciju, a potiču autonomnost ponašanja) . S druge strane, uvjeti kao što su pretjerana kontrola, neprimjereni izazovi (prijetnje, rokovi, nametnuti ciljevi) smanjuju intrinzičnu motivaciju, time dovode do nedostatka inicijative i odgovornosti, a zatim i do problema i psihopatologije (Ryan i Deci, 2000). Ovakvo je razumijevanje procesa zadovoljenja psiholoških potreba primjenjivo na različite ljudske aktivnosti: edukaciju, poslovna okruženja, medicinsko liječenje i psihoterapiju.

Ograničenje zaključka da su osnovne psihološke potrebe snažni prediktori zadovoljstva životom jest mogućnost o obrnutoj uzročnosti - da trenutna procjena zadovoljstva životom utječe na procjene zadovoljenja potreba. Korelacijske analize koje smo proveli ne mogu isključiti tu mogućnost. Naime, iako su čestice zadovoljstva životom (npr. *Moj život je vrlo blizu onom što smatram idealnim*) i zadovoljenja psiholoških potreba (npr. *Ljudi koji me poznaju tvrde da sam dobra u onome što radim*) sadržajno različite, korelacije osobina ličnosti i zadovoljstva životom vrlo su slične i po smjeru i po veličini korelacijama osobina ličnosti i psiholoških potreba (ekstraverzija ima pozitivnu, a neuroticizam negativnu poveznost sa svim potrebama, ugodnost s potrebom za povezanošću, a intelekt s potrebom za kompetencijom - vidi tablicu 4), što ukazuje na relativnu sličnost koncepta zadovoljstva životom i zadovoljenja psiholoških potreba. Osobine ličnosti, kao relativno statični konstrukti, u odnosu na psihološke potrebe tada su u ovom istraživanju u neravnopravnom položaju kao prediktori zadovoljstva životom. Neki autori su ponudili i dvosmjerni model kojim tumače da raspoloženje može biti istovremeno i uzrok i posljedica nekog ishoda (Watson, 1988; prema Reis i sur. 2000).

Metodološka ograničenja

Internet ima izuzetan potencijal za istraživanje novih i starih fenomena u ljudskom ponašanju. Na Internetu se nalazi golema količina podataka, povećana je dostupnost sudionika za istraživanja, otvoreni su novi tehnološki kanali komunikacije i novi načini okupljanja ljudi. To sve omogućava i nove pristupe ispitivanju. Internet istraživanje je podjednako riskantno kao i tradicionalne eksperimentalne metode, no donosi nove metodološke probleme i potrebe za novim načinima kontrole uvjeta istraživanja (Kraut i sur., 2004). Tako je ključno pitanje vezano uz metodološke izazove primjene psiholoških instrumenata u online istraživanjima pitanje psihometrijskih karakteristika tih instrumenata. Kako bi se stvarno iskoristio potencijal online istraživanja, koje je ipak tek u začetku, Buchanan savjetuje istraživače da se svakako bave online istraživanjima, i da punu pažnju posvete utvrđivanju valjanosti online instrumenata (Buchanan, 1999). Sva tri upitnika korištena u našem istraživanju imaju, prema podacima iz literature i teorije, očekivanu faktorsku strukturu, i visoku unutarnju konzistenciju. Buchanan u svom istraživanju ekvivalencije tradicionalnih i online mjera osobina ličnosti navodi nekoliko primjera, a između ostalog i online primjenu Goldbergove IPIP50 skale, čiji prijevod smo mi koristili, koji indiciraju da su online i offline verzije upitnika bile ekvivalentne (Buchanan, 1999).

Neki drugi nedostaci online istraživanja pridonose slabijoj mogućnosti generalizacije rezultata. Odnose se na smanjenu kontrolu koju (za razliku od tradicionalnog istraživanja) eksperimentator ima nad uvjetima u kojima se istraživanje odvija. Teško možemo provjeriti identitet sudionika, njihovu dob i spol; nemamo mogućnost provjere razumijevanja upute; ne možemo pratiti ponašanje sudionika u ispunjavanju upitnika i osigurati da su uključeni i ozbiljno sudjeluju. Osim toga, anonimna priroda Interneta omogućava ljudima da sudjeluju nemarno ili nedobronamjerno. To može uključiti višestruko sudjelovanje iste osobe, ili širenje adrese (URL) istraživanja s namjerom zatrpavanja web stranica (Kraut i sur., 2004). Problem višestrukog sudjelovanja kontroliran je na dva načina. Najprije, sudionici su prilikom pristupa upitniku imali izbor označiti ispunjavaju li ga po prvi put i ozbiljno, odnosno imali su mogućnost isključiti svoje rezultate iz obrade označavajući da su upitnik ispunili više nego jednom ili neozbiljno. Osim toga, prije pristupa statističkoj

obradi rezultata provedene su analize višestrukog sudjelovanja odnosno višestrukog uzastopnog pristupa upitniku s iste IP adrese.

Još jedno važno ograničenje online istraživanja je ograničena reprezentativnost uzorka Internet korisnika za cijelu populaciju. Podatke dobivene u ovom istraživanju treba pažljivo interpretirati, i zapravo ih ne možemo generalizirati. Različite grupe korisnika Interneta i različite grupe sudionika općenito, mogu pokazati različite obrasce rezultata strukture ličnosti, zadovoljenja psiholoških potreba i zadovoljstva životom. Dobiveni podaci odnose se na specifičnu grupu korisnika Interneta u Hrvatskoj, ljude između 21 i 35 godina koji su primivši putem elektroničke pošte generički poziv na istraživanje odlučili u istraživanju i sudjelovati (autoselekcija), te su bili dovoljno motivirani da kompletno ispune upitnike. U svakom slučaju, nalazi na bilo kojem drugom "slučajnom" uzorku Internet korisnika vjerojatno će se razlikovati od nalaza ovog istraživanja.

Osim što je istraživanje provedeno online, što nosi gore navedena ograničenja, druga moguća ograničenja ovog istraživanja su vezana uz Skalu zadovoljstva životom. Odabrali smo izmjeriti zadovoljstva životom jednom veoma generalnom mjerom. Primjenom drugačijih mjera zadovoljstva životom mogli bismo dobiti nešto drugačije rezultate, no nekoliko je razloga zašto ne mislimo da bi to bitno utjecalo na rezultate provedenih analiza. Naime, skala ima visoku očitu sadržajnu valjanost ("Zadovoljna sam svojim životom"), i prethodna istraživanja pokazala su na visoke korelacije različitih mjera zadovoljstva životom (Andrews i Withey, 1976; prema Schimmack i sur. 2004). Drugi problem je da se primjenom skale zadovoljstva životom ne može dobiti uvid u to koje je standarde osoba koristila u procjeni ukupnog zadovoljstva (koje životne domene je procjenila). Izazov za buduća istraživanja jest razumjeti proces na koji način osoba dolazi do procjene zadovoljstva životom. Razumijevanje tog procesa omogućilo bi daljnju interpretaciju rezultata dobivenih u ovom istraživanju.

U budućim istraživanjima, za bolje razumijevanje odnosa osobina ličnosti sa zadovoljstvom životom, bilo bi vrijedno upotrijebiti duži upitnik osobina ličnosti (npr. IPIP-NEO, IPIP ekvivalent NEO-PI-R upitniku) koji bi dao uvid u pojedine facete osobina ličnosti, a ne samo u pet osnovnih dimenzija.

U ovom istraživanju koristili smo samo samoprocjene zadovoljstva životom. To znači da su sudionici mogli svjesno utjecati na svoj rezultat ukoliko su bili motivirani da

to učine. Buduća istraživanja bi samoprocjenama trebala dodati i procjene drugih osoba (vršnjaka, partnera, roditelja). Osim toga, za bolje razumijevanje utjecaja na zadovoljstvo životom, trebalo bi detaljnije istražiti međupovezanost korištenih konstrukata s drugim mjerama koje indiciraju zadovoljstvo životom - demografski faktori, pozitivne promjene u životnim okolnostima, zdravstveni status, razvoj novih odnosa i interesa, traumatična ili stresna iskustva i način izlaženja na kraj s njima.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je doprinijeti razumijevanju zadovoljstva životom kroz usporedbu dva seta varijabli koji ga objašnjavaju. Model utjecaja osobina ličnosti na zadovoljstvo životom naglašava pozitivni utjecaj pozitivnih i negativni utjecaj negativnih emocionalnih stanja, odnosno relativno stabilnih osobina ekstraverzije, koju karakteriziraju društvenost, asertivnost, energičnost i aktivnost, i neuroticizma, koji odlikuju manja emocionalna stabilnost, tjelesni simptomi i negativna emocionalnost (anksioznost, depresivnost, tuga, napetost) na zadovoljstvo životom. Teorije samoodređenja i model samopodudarnosti s druge strane naglašavaju da je za zadovoljstvo životom važno ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba u smislu dugotrajnog akumuliranja dnevnog postizanja iskustava autonomije, kompetencije i povezanosti. Iz rezultata našeg istraživanja moglo bi se zaključiti da za bolje razumijevanje zadovoljstva životom treba obratiti pažnju na razumijevanje mehanizma zadovoljavanja psiholoških potreba. Zadovoljenje psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću snažniji je prediktor zadovoljstva životom od osobina ličnosti. Osobine ličnosti ne poboljšavaju predikciju zadovoljstva životom pomoću psiholoških potreba. Takav je rezultat razumljiv iz perspektive motivacijskih pristupa, koji smatraju potrebe bazičnijim i jednostavnijim konstruktima od osobina ličnosti.

U budućim istraživanjima, u smislu boljeg razumijevanja zadovoljstva životom sveukupno, trebalo bi samoprocjenama dodati procjene drugih osoba, te dodatno provjeriti kakvi su međusobni odnosi osobina ličnosti, osnovnih psiholoških potreba i drugih indikatora zadovoljstva životom - demografski faktori, pozitivne promjene u životnim okolnostima, zdravstveni status, razvoj novih odnosa i interesa itd.

LITERATURA

- Buchanan, T. (1999). WWW Personality Assessment: Evaluation of an on-line Five Factor Inventory, *Paper presented at the 1999 meeting of the Society for Computers in Psychology, Los Angeles (kratki pregled dostupan na <http://users.wmin.ac.uk/~buchant/downloads/scip99.html>)*.
- Costa, P.T., & McCrae R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality & Social Psychology*, 38 (4), 668-678.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2004) *Subjective well being*.
Austin: Continuing Psychology Education.
- Five Factor Model. <http://www.personalityresearch.org/bigfive.html>.
- Fulgosi, A. (1990). *Psihologija ličnosti; Teorije i istraživanja*,
Zagreb: Školska knjiga
- Goldberg, L. R. (1999). *International Personality Item Pool: A Scientific collaboratory for the development of advanced measures of personality and other individual differences(41 item version)* [online]. <http://ipip.ori.org/ipip/>.
- King, L.A., & Napa, C.K., (1998). What Makes a Life Good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156-165.
- Kraut, R., Olson, J., Banaji, M., Bruckman, A., Cohen, J., Couper, M., (2004).
Psychological Research Online; Report of Board of Scientific Affairs' Advisory

Group on the Conduct of Research on the Internet. *American Psychologist*, 59 (2) 105-117.

Mlačić, B. (2002). Self and peer ratings with a cross-cultural big-five inventory: IPIP100 in Croatia; Neobjavljeni rad: *Paper presented at the Session "Personality structure" - 11th European Conference on Personality, July 23rd, 2002. Jena, Germany.*

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.

Reis, H.T., Sheldon, K.M, Gable, S.L., Roscoe, J., Ryan, R.M. (2000). Daily Well-Being: The Role of Autonomy, Competence and Relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin* 26 (4), 419-435.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well being. *Annual Review Of Psychology* 2001, 52, 141-166.

Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R.M., Funder, D.C. (2004). Personality and Life Satisfaction: A Facet-Level Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30 (8), 1062-1075.

Self Determination Theory. <http://www.psych.rochester.edu/SDT/index.html>.

Sheldon, K.M., & Elliot, A.J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction and Longitudinal Well-Being: The Self-Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology* 76 (3), 482-497.