

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

U KOJEM JE VREMENU SREĆA?
ODNOS VREMENSKE PERSPEKTIVE I SUBJEKTIVNE DOBROBITI

Diplomski rad

Anja Pećnik

Mentorica: Prof. dr. sc. Lidija Arambašić

Zagreb, 2018

Sadržaj

Uvod	1
Vremenska perspektiva.....	1
Subjektivna dobrobit.....	6
Cilj; problemi i hipoteze istraživanja.....	9
Cilj istraživanja.....	9
Problemi.....	9
Hipoteze.....	9
Postupak.....	10
Sudionici	10
Operacionalizacija varijabli	12
Prediktorske varijable	12
Kriterijske varijable	14
Statistička obrada.....	15
Rezultati	16
Rasprava	23
Zaključak	29
Literatura	31
Prilozi.....	36

U kojem je vremenu sreća? Odnos vremenske perspektive i subjektivne dobrobiti
What time is happiness in? The relationship between time perspective and subjective well-being

Anja Pećnik

Sažetak

Uloga vremenske perspektive u svakodnevnom doživljavanju i ponašanju još uvijek je nedovoljno istražena. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati njenu povezanost sa subjektivnom dobrobiti pojedinca (zadovoljstvom životom, ugodnim i neugodnim emocijama). Istraživanje je provedeno *online*, na uzorku od 424 sudionika u dobi od 19 do 29 godina. Dobiveni rezultati pokazuju da su povezanosti prošle pozitivne, prošle negativne i sadašnje fatalističke vremenske perspektive s mjerama subjektivne dobrobiti u skladu su s pretpostavkama Zimbarda i Boyda (2008) o optimalnim razinama pojedinačnih vremenskih perspektiva. Povezanosti sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive sa subjektivnom dobrobiti razlikuju se ovisno o aspektu subjektivne dobrobiti koji mjerimo. Kako i ranija istraživanja pokazuju nedosljedne nalaze za ove dvije vremenske perspektive, njihovu povezanost sa subjektivnom dobrobiti potrebno je dodatno istražiti. Također, dobiveni rezultati pokazuju da udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive, temeljena na pretpostavkama Zimbarda i Boyda (2008) o optimalnim razinama pojedinih vremenskih perspektiva, značajno doprinosi objašnjenju varijance zadovoljstva životom, ugodnih i neugodnih emocija, čak i nakon kontroliranja utjecaja demografskih karakteristika.

Ključne riječi: uravnotežena vremenska perspektiva, subjektivna dobrobit, zadovoljstvo životom, ugodne emocije, neugodne emocije

Abstract

The role of time perspective in everyday experience and behaviour is still insufficiently explored. The aim of this study was to examine its relationship with subjective well-being (satisfaction with life, pleasant emotions and unpleasant emotions). The research was conducted *online*, on a sample of 424 participants aged 19 to 29. The results of this research show that correlations of past positive, past negative and present fatalistic time perspective are in line with the assumptions of Zimbardo and Boyd (2008) about optimal levels of each time perspective. The relationship between present hedonistic and future time perspective with subjective well-being depends of the aspect of subjective well-being measured. The previous research of this two time perspectives also shows inconsistent findings suggesting that their role in subjective well-being needs to be further examined. Results also show that the distance from a balanced time perspective, based on the assumptions of Zimbardo and Boyd (2008) about the optimal levels of particular time perspectives, significantly contributes to the explanation of the variance in life satisfaction, pleasant and unpleasant emotion, even after controlling demographic characteristics.

Keywords: balanced time perspective, subjective well-being, life satisfaction, pleasant emotion, unpleasant emotion

Uvod

Vremenska perspektiva

Vrijeme igra izrazito bitnu ulogu u ljudskim životima već tisućama godina, međutim i dalje smo, kad razmišljamo o vremenu, najčešće usmjereni na objektivno, fizičko vrijeme, vrijeme izraženo u minutama, satima, danima ili godinama. No, možemo li vrijeme definirati isključivo kao objektivnu, vanjsku pojavu, nevezanu uz naše iskustvo? Koliko puta kažemo da je vrijeme proletjelo, da netko živi u prošlosti? Centralnost psihološkog poimanja vremena vidljiva je već u jeziku, u izrazima koje koristimo u svakodnevnom govoru. Sva naša iskustva u nekom su vremenu, a naše misli o nekom su vremenu. Pogled na stvari kroz vremenske okvire toliko je svakodnevnan da ga najčešće niti ne zamijetimo. A zašto bi ga bilo bitno zamijetiti?

Naša prošlost, sadašnjost i budućnost u stalnoj su „borbi“ za resurse. Posljedica toga je da usmjerenost na jednu vremensku kategoriju najčešće izgura ostale dvije van pažnje (Stolarski, Fieulaine i van Beck, 2015). Većina ljudi kroz odrastanje razvije usmjerenost na jedan od vremenskih okvira koji postaje prenatlažen (Boyd i Zimbardo, 2005). Što ako nam promjena te usmjerenosti može pomoći da živimo kvalitetnije, ispunjenije živote, budemo sretniji, zdraviji, imamo kvalitetnije odnose s drugim ljudima?

„Vremenska perspektiva je osoban, često nesvjestan, način na koji se svatko od nas odnosi prema vremenu i proces kojim se kontinuirani tijekom osobnih i socijalnih/društvenih iskustava stavlja u vremenske kategorije ili okvire koji daju red, koherentnost i značenje tim iskustvima. Ovi kognitivni okviri mogu predstavljati cikličke, ponavljajuće vremenske obrasce ili jedinstvene, neponavljajuće linearne događaje u našim životima. Koriste se u kodiranju, pohrani i ponovnom dozivanju doživljenih događaja, kao i u formiranju očekivanja, ciljeva, nepredviđenih situacija i zamišljenih scenarija“ (Boyd i Zimbardo, 2005, str 88).

Formiranje vremenske perspektive pojedinca pod utjecajem je velikog broja društvenih činitelja poput kulturalnih vrijednosti, religije, obiteljskog okruženja, socioekonomskog statusa te stupnja obrazovanja, ali i osobnih iskustava, poput traumatskih događaja i osobnih uspjeha (Boniwell i Zimbardo, 2004). Sve naše odluke, prosudbe i akcije, pod utjecajem su naučene vremenske perspektive. Samim time, vremenska perspektiva postaje jedno od karakterističnih obilježja svakog pojedinca. Kognitivna vremenska pristranost, koja je posljedica uobičajenog prenamagavanja prošlog, sadašnjeg ili budućeg vremenskog okvira, može se razviti u dispozicijski stil koji nadalje predviđa kako će osoba reagirati u velikom broju situacija (Zimbardo i Boyd, 1999). Utjecaj vremenske perspektive pojedinca bit će izražen u uobičajenim svakodnevnim situacijama, a baš zbog te stalne prisutnosti moguće je da ga niti ne primijetimo. Naša vremenska perspektiva može biti ključan čimbenik u određivanju aspekata situacije na koje ćemo usmjeriti pažnju ili koje ćemo uopće percipirati (Boniwell i Zimbardo, 2004). Tako ista situacija može djelovati potpuno drugačije ovisno o vremenskoj perspektivi osobe, što nadalje može utjecati na odluke koje svakodnevno donosi.

Zimbardo i Boyd (1999), kroz svoja su istraživanja definirali pet zasebnih vremenskih faktora koji predstavljaju okvire kroz koje gledamo na svijet. Ovi faktori su: negativna prošlost, pozitivna prošlost, fatalistička sadašnjost, hedonistička sadašnjost i budućnost. Svaki od njih povezuje se s nizom karakteristika koje pronalazimo kod osoba s tim dominantnim faktorom, ali i s nekim njihovim tipičnim obrascima ponašanja i doživljavanja.

Osobe s dominantnom negativnom prošlošću karakterizira generalno negativan i averzivan pogled na prošlost. Ovakav pogled može biti posljedica stvarnih neugodnih i traumatskih iskustava koje je osoba proživjela u dosadašnjem životu. S druge strane, uzimajući u obzir rekonstruktivnu prirodu prošlosti, moguće je i da je takav pogled posljedica negativne rekonstrukcije bezopasnih događaja. Osobe s izraženom negativnom prošlošću imaju malo interpersonalnih odnosa te su ti odnosi najčešće nezadovoljavajući, također izvještavaju o manjem broju bliskih prijatelja i manje aspekata sadašnjeg života u

kojima uživaju (Zimbardo i Boyd, 1999). Ove osobe su depresivnije (Zimbardo i Boyd, 1999), imaju veću vjerojatnost pojave misli o samoubojstvu (Laghi, Baiocco, Dalessio i Gurrieri, 2009) i izraženije neugodne emocije u starijoj dobi (Desmeyer i De Raedt, 2012). Ove osobe imaju niže zadovoljstvo životom i optimizam (Shipp, Edwards i Lambert, 2009; Boniwell, Osin, Linley i Ivanchenko, 2010), manje su sretni (Zimbardo i Boyd, 1999; Boniwell i sur., 2010) te imaju niže razine ugodnih emocija i zadovoljstva životom u starijoj dobi (Desmeyer i De Raedt, 2012; Gana, Bailly, Saada, Joulain i Alaphilippe, 2012).

Suprotno tome, osobe s izraženom pozitivnom prošlošću karakterizira topao, sentimentalni pogled na prošlost. Ove osobe izrazito cijene obiteljske tradicije, uživaju u prisjećanju događaja iz prošlosti. Ovakav pogled, kao i kod negativne prošlosti, može biti posljedica stvarnih iskustava ili pozitivnog pogleda na iskustva proživljena u prošlosti (Zimbardo i Boyd, 1999). Pojedinci s izraženom pozitivnom prošlošću više su uključeni u odnose s prijateljima, češće izvještavaju da su u vezi te su oprezniji u svom pristupu životu (Zimbardo i Boyd, 1999). Ranija istraživanja pokazuju da su osobe s izraženom pozitivnom prošlosti zadovoljnije životom u sadašnjosti (Shipp i sur., 2009; Boniwell i sur., 2010), ali i u budućnosti, postižu emocionalnu ravnotežu i općenito su sretniji (Boniwell i sur., 2010). Ove osobe imaju veliku socijalnu mrežu, dugotrajnije odnose i dobivaju puno socijalne podrške (Holman i Zimbardo, 2009) te su rjeđe depresivne i anksiozne (Zimbardo i Boyd, 1999; Agnostopoulos i Griva, 2012).

Kod osoba s dominantnom hedonističkom sadašnjošću karakterističan je hedonizam, sklonost riziku i usmjerenost na užitke u sadašnjosti, bez puno brige o budućim posljedicama. Osobe s izraženom hedonističkom sadašnjošću često su pune energije, uključene u velik broj različitih aktivnosti i mnogo raznih sportova (Zimbardo i Boyd, 1999). Iako su osobe s izraženom ovom vremenskom perspektivom zadovoljne životom, kako u sadašnjosti tako i u budućnosti, optimistične (Shipp i sur., 2009; Boniwell i sur., 2010) te imaju pozitivne odnose s drugima (Sircova i Mitina, 2008), one su i sklonije rizičnim ponašanjima poput pušenja, konzumacije alkohola i droga (Daughterty i Brase,

2010), impulzivnom kockanju (MacKillop, Anderson, Castelda, Mattson i Donovick, 2006), što može dovesti i do nekih negativnih posljedica poput alkoholizma (Carey, Scott-Sheldon, Carey i DeMartini, 2007).

Osobe s izraženom fatalističkom sadašnjošću imaju fatalistički pogled na budućnost, te osjećaj bespomoćnosti i beznađa (Zimbardo i Boyd, 1999). Ovi pojedinci nezadovoljni su svojim sadašnjim životom i nemaju osjećaj da će se to promijeniti u budućnosti, oni ne žele više vremena provoditi s prijateljima te žele živjeti kraće od ostalih skupina (Zimbardo i Boyd, 1999). Kao i osobe s izraženom hedonističkom sadašnjošću, oni s izraženom fatalističkom sadašnjošću često se upuštaju u rizična ponašanja poput pušenja, konzumacije alkohola i droga (Daughterty i Brase, 2010), no za razliku od hedonističkih pojedinaca, imaju nisko zadovoljstvo životom i optimizam (Shipp i sur., 2009), skloni su depresiji (Zimbardo i Boyd, 1999; Anagnostopoulos i Goriva, 2012), imaju veću vjerojatnost pojave misli o samoubojstvu (Laghi i sur., 2009) i manje pozitivnih odnosa s drugima (Sircova i Mitina, 2008).

S druge strane, osobe s dominantnom orijentacijom na budućnost usmjerene su na ciljeve i nagrade u budućnosti. Oni povezuju svoje sadašnje ponašanje s postizanjem ciljeva u budućnosti. Ovakav pogled omogućava im da odgode trenutna zadovoljstva kako bi radili na postizanju svojih ciljeva i da planiraju vlastiti napredak prema tim ciljevima (Zimbardo i Boyd, 1999). Osobe s izraženom budućom vremenskom perspektivom zadovoljnije su životom i optimističnije (Boniwell i sur., 2010), imaju izražena zaštitna i niska rizična zdravstvena ponašanja (Henson, Carey, Carey i Maisto, 2006), postižu viši stupanj obrazovanja i više prihode (Shores i Scott, 2007). S druge strane, ovi pojedinci najčešće izvještavaju o prisutnosti stresa, a i izloženi su riziku manjka socijalnih odnosa zbog osjećaja da nemaju vremena za „gubljenje“ na druženje s prijateljima (Zimbardo i Boyd, 1999).

Dosadašnja istraživanja pokazuju povezanost prošle pozitivne perspektive s višim zadovoljstvom životom, više ugodnih emocija i manje neugodnih emocija te povezanost

negativne prošlosti i fatalističke sadašnjosti s nižim zadovoljstvom životom, manje ugodnih i više neugodnih emocija (Zhang i Howell, 2011; Zhang, Howell i Stolarski, 2012; Boniwell i sur., 2010). U slučaju sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive nalazi istraživanja nisu toliko dosljedni, neka istraživanja pokazuju povezanost ove dvije perspektive s višim zadovoljstvom životom, više ugodnih i manje neugodnih emocija (Zhang i Howell, 2011; Zhang, Howell i Stolarski, 2012), međutim te povezanosti nisu uvijek značajne. Boniwell i suradnici (2010) nisu dobili značajnu povezanost buduće vremenske perspektive sa zadovoljstvom životom, ugodnim i neugodnim emocijama, a sadašnja hedonistička perspektiva bila je povezana sa zadovoljstvom životom i ugodnim emocijama, ali ne i s neugodnim emocijama. Cunningham, Zhang i Howell (2015) su na temelju pregleda ranijih istraživanja utvrdili da hedonistička sadašnjost i budućnost pokazuju najnedosljednije obrasce povezanosti s mjerama subjektivne dobrobiti. Stolarski i suradnici (2013) u svom istraživanju pokazali su da kod osoba s izraženim sadašnjim hedonizmom sklonost užicima dovodi do zadovoljstva jedino ako uz nju razviju i zadovoljavajuću razinu buduće vremenske orijentacije.

Unatoč tome što istraživanja najčešće pokazuju povezanost između prošle pozitivne, sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive s brojnim pozitivnim ishodima, naglasak na samo jednoj od njih ne mora nužno biti pozitivan (Boyd i Zimbardo, 2005).. Iako je visok rezultat na budućoj vremenskoj perspektivi povezan s akademskim i poslovnim uspjehom te uspješnijim nošenjem s negativnim životnim iskustvima, postoje i negative strane usmjerenosti na buduće uspjehe. Osobe koje uz buduću vremensku perspektivu nemaju izraženu i sadašnju hedonističku vremensku perspektivu propustit će velik broj prilika da uživaju u životu. Često kod takvih pojedinaca kasnije u životu dolazi do spoznaje da su puno toga propustili i da se mogu vratiti unazad, posvetili bi više vremena društvenom životu. S druge strane, kod izraženog sadašnjeg hedonizma, kombiniranog s niskim rezultatom na faktoru budućnosti, postoje rizici koji dolaze kao posljedica pretjeranog uživanja u životu poput alkoholizma i drugih vrsta ovisnosti te slabog akademskog uspjeha. Ovakvi nalazi ukazuju da usmjerenost isključivo na dominantnu vremensku perspektivu može dati ograničene rezultate (Boyd i Zimbardo,

2005). Uravnotežena vremenska perspektiva nastaje kao pokušaj odgovora na navedeni problem.

Zimbardo i Boyd (1999) definiraju uravnoteženu vremensku perspektivu kao idealan omjer faktora koji su psihološki i tjelesno najzdraviji za pojedinca te mu omogućavaju optimalno funkcioniranje u društvu. Pri tome ravnotežu predstavlja jednostavnost mentalnog prebacivanja između zasebnih faktora kako bi zauzeta vremenska perspektiva odgovarala zahtjevima situacije, obilježjima zadatka, ali i osobnim resursima, umjesto usmjerenosti na uvijek istu dominantnu vremensku perspektivu. Ovakva fleksibilnost u prebacivanju omogućava da svakoj situaciji pristupimo na što primjereniji način. Iako ne postoji izravna mjera uravnotežene vremenske perspektive, Zimbardo i Boyd (2008) predložili su operacionalizaciju temeljenu na optimalnoj kombinaciji pet faktora: visok rezultat na faktoru pozitivne prošlosti, umjereno visoki rezultati na faktorima hedonističke sadašnjosti i budućnosti te niski rezultati na faktorima negativne prošlosti i fatalističke sadašnjosti. Pretpostavka je da je navedena kombinacija vremenskih faktora povezana s višom razinom subjektivne dobrobiti pojedinca.

Subjektivna dobrobit

Definiranje dobrog, sretnog života jedno je od središnjih pitanja istraživanjima pozitivne psihologije, ali i svakodnevnog interesa velikog broja ljudi. Koncept dobrobiti odnosi se na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo (Ryan i Deci, 2001). Deiner, Oishi i Lucas (2002) definiraju subjektivnu dobrobit kao kognitivnu i emocionalnu procjenu vlastitog života, koja uključuje emocionalne reakcije na događaje, kao i kognitivne procjene zadovoljstva i ispunjenosti. U širi pojam subjektivne dobrobiti time je uključeno zadovoljstvo životom, visoka razina ugodnih i niska razina neugodnih emocija.

Iako je u početku istraživanja na ovom području subjektivna dobrobit mjerena kao jedinstven koncept, u zadnje vrijeme sve se veći naglasak stavlja na važnost zasebnog promatranja povezanosti zadovoljstva životom, ugodnih i neugodnih emocija s mogućim

prediktorima subjektivne dobrobiti (Deiner, Suh, Lucas i Smith, 1999) radi postizanja boljeg razumijevanja procesa koji se odvijaju u pozadini. Svaki od ova tri aspekta subjektivne dobrobiti pruža specifične informacije o tome kako ljudi dolaze do procjene vlastite dobrobiti. Zadovoljstvo životom, kao kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti, predstavlja opću procjenu kvalitete vlastitog života, koju pojedinac temelji na usporedbi s kriterijima koje je sam odabrao (Shin i Johnson, 1978; prema Deiner, Emmons, Larsen i Giffin, 1985). Ovaj pristup mjerenju subjektivne dobrobiti uzima u obzir to da pojedinci pridaju različitu važnost zadovoljstvu u različitim područjima života čime opća procjena zadovoljstva predstavlja odnos između zadovoljstva pojedinim područjima i važnosti koje pojedinac pridaje svakom od njih. Ugodne i neugodne emocije, s druge strane, predstavljaju emocionalnu komponentu subjektivne dobrobiti. One nam pružaju informacije o emocionalnim reakcijama pojedinaca na događaje s kojima se susreću u vlastitom životu. Prema teoriji Watsona, Clarka i Tellegena (1988), ugodne i neugodne emocije predstavljaju zasebne, međusobno ortogonalne, emocionalne dimenzije. Dimenzija ugodnih emocija govori u kojoj se mjeri pojedinac osjeća entuzijastično, aktivno i pozorno. Niski rezultat na ovoj dimenziji predstavlja stanja tuge i letargije. Dimenzija neugodnih emocija govori o subjektivnoj uznemirenosti i neugodnom aktivitetu koji podrazumijeva neugodna stanja uključujući ljutnju, prezir, gađenje, krivnju, strah i uzrujanost. Suprotno tome, niski rezultat na dimenziji neugodnih emocija karakterizira stanje smirenosti i spokoja.

Raniji teorijski modeli u području subjektivne dobrobiti upućuju na činjenicu da je razina dobrobiti relativno stabilna i da se osobe, iako dolazi do promjena u razini sreće pod utjecajem različitih životnih događaja, u većini slučajeva vraćaju na svoju unaprijed određenu razinu sreće (Headey i Waring, 1992; Brickman i Campbell, 1971). Suprotno tome, jedan od novijih teorijskih modela u području, Model održive sreće (Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005), upućuje na mogućnost promjene razine sreće. Ovaj model temelji se na ranijim istraživanjima dobrobiti te polazi od pretpostavke da postoje tri osnovna faktora koji određuju sreću pojedinca. Prema ovom modelu unaprijed određena razina sreće predstavlja samo jednu od tri komponente sreće. Na temelju ranijih istraživanja (Tellegen i sur., 1988; Headey i Wearing, 1989, Brickman i sur., 1978; sve prema

Lyubomirsky i sur., 2005) pretpostavljeno je da ova genetski određena i unaprijed definirana komponenta objašnjava 50% razlika u sreći. Drugi faktor čine okolnosti u životu pojedinca. Ovdje pripadaju različite karakteristike pojedinca od sociodemografskih poput dobi, spola, bračnog i radnog statusa, prihoda; geografskog područja u kojem osoba živi; događaja iz osobne povijesti pojedinca poput proživljenih trauma i dobivenih nagrada itd. Na temelju ranijih meta-analiza pretpostavlja se da ovi utjecaji zajednički objašnjavaju samo oko 10% varijance sreće. (Argyle, 1999; Diener i sur., 1999; sve prema Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). U treći faktor, na kojem se temelji pretpostavka ove teorije da je moguće dugoročno utjecati na promjenu razine sreće pojedinca, pripadaju namjerne bihevioralne, kognitivne i voljne aktivnosti. Naglasak je na aktivnoj ulozi pojedinca u vlastitom životu uz argument da velik broj stvari koje pojedinci čine i o kojima razmišljaju utječe na to koliko su sretni u životu (Lyubomirsky i sur., 2005). Diener i suradnici (2002) također naglašavaju veliku važnost individualnih razlika u tome kako pojedinci razmišljaju o svijetu u objašnjavanju subjektivne dobrobiti. Uzimajući u obzir ulogu vremenske perspektive kao kognitivnog okvira koji sudjeluje u formiranju doživljaja situacije te povezanost tog doživljaja s ponašanjem i doživljavanjem pojedinaca u velikom broju svakodnevnih situacija, ova teorija nameće se kao jedan od moguće bitnih faktora u objašnjavanju interindividualnih razlika u subjektivnoj dobrobiti.

Dosadašnja istraživanja odnosa uravnotežene vremenske perspektive i dobrobiti pokazuje obećavajuće početne rezultate. Uravnotežena vremenska perspektiva povezana je s većim zadovoljstvom životom (Shipp i sur., 2009; Sircova i Mitina, 2008; Zhang i Howell, 2011), dobrobiti (Boniwell i sur., 2010; Zhang i Howell, 2011), subjektivnim doživljajem sreće (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy i Henry, 2008; Zhang i Howell, 2011) i emocionalnom inteligencijom (Stolarski, Bitner i Zimbardo, 2011). U ovom istraživanju željeli smo provjeriti odgovara li obrazac povezanosti individualnih vremenskih perspektiva pretpostavkama Zimbarda i Boyda (2008) o optimalnim razinama svake pojedine vremenske perspektive. Također željeli smo provjeriti kako je udaljenost od idealne vremenske perspektive, temeljena na tim pretpostavkama, povezana sa subjektivnom dobrobiti pojedinca. Istraživanja na ovu temu potrebna su radi boljeg

razumijevanja odnosa vremenske perspektive i subjektivne dobrobiti na različitim populacijama kako bi se stvorili kvalitetni temelji za praktičnu primjenu naučenog.

Cilj; problemi i hipoteze istraživanja

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati vezu između vremenske perspektive i subjektivne dobrobiti uz kontrolu sociodemografskih karakteristika.

Problemi

1. Ispitati povezanost prošle negativne, prošle pozitivne, sadašnje hedonističke, sadašnje fatalističke i buduće vremenske perspektive sa subjektivnom dobrobiti (zadovoljstvo životom, ugodne i neugodne emocije).
2. Ispitati doprinos udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom, ugodne i neugodne emocije) uz kontrolu sociodemografskih karakteristika.

Hipoteze

1. Prošla pozitivna, sadašnja hedonistička i buduća vremenska perspektiva bit će povezane s višom razinom ugodnih emocija, nižom razinom neugodnih emocija i višim zadovoljstvom životom, dok će negativna prošlost i fatalistička sadašnjost imati suprotan obrazac povezanosti.
2. Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive pokazat će se značajnim negativnim prediktorom zadovoljstva životom i ugodnih emocija te značajnim

pozitivnim prediktorom neugodnih emocija, te će pridonijeti dodatnom objašnjenju varijance (inkrementalnoj prediktivnosti) i nakon kontroliranja općih sociodemografskih karakteristika.

Metodologija

Postupak

Podaci za ovo istraživanje prikupljeni su u svibnju 2018. godine metodom *online* ankete putem programa Lime Survey. Prije početka ispunjavanja upitnika sudionici su dobili informacije o istraživanju i njegovoj svrsi. Nastavak na popunjavanje upitnika smatrao se pristankom na sudjelovanje u istraživanju. Primijenjeni upitnik sadrži tri ljestvice: Zimbardov upitnik vremenske perspektive (eng. *Zimbardo Time Perspective Inventory*, ZTPI; Zimbardo i Boyd, 1999), Ljestvicu zadovoljstva životom (eng. *The Satisfaction with Life Scale*, SWLS; Diener i sur., 1985) i Ljestvicu ugodnih i neugodnih emocionalnih stanja (eng. *Positive and Negative Affect Schedule*, PANAS; Watson i sur., 1988) te pitanja o nekim općim sociodemografskim podacima. Prije svakog dijela sudionici su dobili kratku uputu o načinu ispunjavanja. Sudjelovanje je bilo dobrovoljno, a sudionici su u svakom trenutku mogli odustati od ispunjavanja upitnika. Za ispunjavanje je bilo potrebno između 10 i 15 minuta. Upitnik je postavljen na društvenim mrežama te individualno prosljeđivan mogućim sudionicima. U prikupljanju podataka korištena je metoda snježne grude. Svi sudionici zamoljeni su da anketu prosljede svojim poznanicima, koji su također zamoljeni za daljnje prosljeđivanje. Istraživanje je bilo u potpunosti anonimno, a dobiveni podaci upotrijebit će se isključivo u istraživačke svrhe.

Sudionici

Kao uvjet za ispunjavanje upitnika postavljena je dob sudionika između 19 i 29 godina. Unutar ove populacije uzorkom su obuhvaćeni sudionici različitog radnog i obrazovnog statusa te životnog standarda kako bi se dobio što heterogeniji uzorak.

Istraživanju je pristupilo 577 osoba. Do kraja ispunjavanja došlo je njih 426, pri čemu su još dvije osobe isključene iz daljnje obrade radi toga što su se nalazile izvan ciljane dobne skupine. U tablici 1 prikazani su demografske karakteristike sudionika u ovom istraživanju. Za neke sudionike nisu bili dostupni podaci o navedenim demografskim karakteristikama te su u tablici navedeni samo demografski podaci sudionika za koje su bili dostupni.

Tablica 1
Prikaz sociodemografskih karakteristika sudionika

Demografsko obilježje	Kategorija	<i>N</i>	%
Spol	žene	346	81.6
	muškarci	73	17.4
Najviši završeni stupanj obrazovanja	osnovna škola	-	0
	srednja škola	143	33.7
	prediplomski studij/viša škola	131	30.9
	diplomski studij	142	33.5
	poslijediplomski studij/doktorat	3	0.7
Radni status	zaposleni	240	56.6
	nezaposleni	178	42.0
Samoprocjena životnog standarda	znatno ispod prosjeka	2	0.5
	ispod prosjeka	38	9.0
	prosječan	245	57.8
	iznad prosjeka	125	29.5
	Znatno iznad prosjeka	9	2.1

Legenda: *N* - broj sudionika, % - postotak od ukupnog broja sudionika koji zauzima određena podkategorija (preostali udio do 100% čine podaci koji nedostaju).

Operacionalizacija varijabli

Prediktorske varijable

Demografske karakteristike

Demografske karakteristike sudionika ispitane su pomoću pet čestica. Sudionici su odgovarali na pitanja o spolu, dobi, stupnju obrazovanja, radnom statusu i samoprocjeni životnog standarda.

Vremenska perspektiva

Za mjerenje vremenske perspektive korištena je hrvatska verzija originalnog Zimbardovog upitnika vremenskih perspektiva (Zimbardo i Boyd, 1999).

Upitnik sadrži 56 čestica koje predstavljaju različita vjerovanja, sklonosti i vrijednosti pojedinaca povezana s vremenski utemeljenim iskustvima. Za svaku česticu sudionik daje procjenu u kojoj se mjeri ona odnosi na njega i to na 5-stupanjskoj ljestvici Likertovog tipa (1-uopće se ne odnosi na mene, 3-podjednako se odnosi i ne odnosi na mene, 5-u potpunosti se odnosi na mene). Česticama se mjeri pet vremenskih perspektiva pomoću 5 podljestvica: pozitivna prošlost (PP; 9 čestica - 2, 7, 11, 15, 20, 25 (obrnuto kodirana), 29, 41 (obrnuto kodirana), 49), negativna prošlost (NP; 10 čestica - 4, 5, 16, 22, 27, 33, 34, 36, 50, 54), hedonistička sadašnjost (HS; 15 čestica - 1, 8, 12, 17, 19, 23, 26, 28, 31, 32, 42, 44, 46, 48, 55), fatalistička sadašnjost (FS; 9 čestica - 3, 14, 35, 37, 38, 39, 47, 52, 53) i budućnost (B; 13 čestica - 6, 9 (obrnuto kodirana), 10, 13, 18, 21, 24 (obrnuto kodirana), 30, 40, 43, 45, 51, 56 (obrnuto kodirana)). Rezultat za svaku perspektivuračuna se kao prosječna vrijednost rezultata na česticama podljestvice (pitanja 9, 24, 25, 41 i 56 su obrnuto kodirana), a viši rezultat upućuje na veću izraženost te vremenske perspektive. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije izvorne skale (mjerena Cronbach alpha

koeficijentom) kreće se u rasponu od $\alpha=.74$ do $\alpha=.82$ (Zimbardo i Boyd, 1999). Prijevod i provjeru psihometrijskih karakteristika hrvatske verzije proveli su Bunjevac, Bokulić, Matić, Punek, Tomaš i Vrlec (2009; prema Gospodnetić, 2014). Na njihovom uzorku pouzdanost se kreće od .65 do .83. U ovom istraživanju pouzdanost tipa unutarnje konzistencije kreće se u rasponu od .74 do .87. Vrijednosti dobivenih koeficijenata pouzdanosti prikazane su u tablici 2. Ljestvica se nalazi u prilogu.

Tablica 2

Cronbach Alpha koeficijenti pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije dobiveni u ovom istraživanju te u ranijim istraživanjima na hrvatskom i američkom uzorku.

		α	
Vremenska perspektiva	Trenutno istraživanje	Hrvatska (Bunjevac i sur, 2009; prema Gospodnetić, 2014)	SAD (Zimbardo i Boyd, 1999)
Negativna prošlost	.87	.83	.82
Pozitivna prošlost	.79	.74	.80
Hedonistička sadašnjost	.80	.82	.80
Fatalistička sadašnjost	.74	.65	.74
Budućnost	.83	.78	.81

Legenda: α - Cronbach alpha koeficijent pouzdanosti

Za izračun mjere udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive (UUVP, eng. *Deviation from a balanced time perspective*, DBTP) korištena je metoda udaljenosti od idealnog profila koju su uveli Stolarski, Bitner i Zimbardo (2011). Ukupan rezultat na ZTPI skali računan je po sljedećoj formuli:

$$UUVP = \sqrt{(oNP - dNP)^2 + (oPP - dPP)^2 + (oHS - dHS)^2 + (oFS - dFS)^2 + (oB - dB)^2}$$

Legenda: UUVP-udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive, o-optimalna vrijednost, d-vrijednost dobivena u ovom istraživanju, NA-rezultat na podljestvici neugodnih emocija, NP-rezultat na podljestvici negativne prošlosti, PP-rezultat na podljestvici pozitivne prošlosti, HS-rezultat na podljestvici hedonističke sadašnjosti, FS-rezultat na podljestvici fatalističke sadašnjosti, B-rezultat na podljestvici budućnosti

Stolarski i suradnici(2011) polaze od pretpostavke da za svaku pojedinu vremensku perspektivu postoji razina koja je povezana s optimalnom dobrobiti pojedinca. Naglasak se stavlja na odstupanje od ove idealne razine, te će odstupanje u bilo kojem smjeru rezultirati jednakom udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive. Definirane optimalne vrijednosti su 4.60 na pozitivnoj prošlosti, 1.95 na negativnoj prošlosti, 3.90 na sadašnjem hedonizmu, 1.50 na sadašnjem fatalizmu i 4.00 na budućoj vremenskoj perspektivi. Ove vrijednosti predstavljaju teorijski određene optimalne rezultate, definirane od strane Zimbarda i Boyda (2008.)

Kriterijske varijable

Subjektivna dobrobit

U ovom istraživanju subjektivna dobrobit definirana je kao kognitivna i emocionalna procjena vlastitog života, koja uključuje emocionalne reakcije na događaje kao i kognitivne procjene zadovoljstva životom i ispunjenosti. U skladu s ovime odabrane su mjere zadovoljstva životom kao kognitivne komponente i mjera ugodnih i neugodnih emocionalnih stanja kao emocionalne komponente subjektivne dobrobiti.

- Zadovoljstvo životom

Za mjerenje zadovoljstva životom korištena je Ljestvica zadovoljstva životom (eng. *The Satisfaction with Life Scale*, SWLS; Diener i sur.,1985) koja mjeri opće zadovoljstvo. Ljestvica sadrži 5 čestica, a zadatak sudionika bio je procijeniti koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njih na 7-stupanjskoj ljestvici Likertovog tipa (od 1-uopće ne do 7-jako). Ukupan rezultat na ljestvici računa se kao prosjek rezultata na svih pet čestica, pri čemu viši rezultat predstavlja i veće zadovoljstvo životom. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (mjerena Cronbach alpha koeficijentom) u ranijim istraživanjima kretala se u rasponu od .82 do .87 (Arrindell i sur., 1991; Diener i sur., 1985; Pavot i Deiner, 1993), a u ovom istraživanju iznosila je .85. Ljestvica se nalazi u prilogu.

- Ugodne i neugodne emocije

Za mjeru izraženosti ugodnih i neugodnih emocija korištena je Ljestvica ugodnih i neugodnih emocija (eng. *Positive and Negative Affect Schedule*, PANAS; Watson i sur., 1988) koja sadrži 20 čestica (pridjeva), od kojih 10 opisuje ugodne, a 10 neugodne emocije. Zadatak sudionika bio je procijeniti izraženost svake navedene emocije na 5-stupanjskoj ljestvici Likertovog tipa (od 1-uopće ne ili vrlo malo do 5-jako) u posljednjih godinu dana. Rezultat se računa zasebno za ugodne i za neugodne emocije. Rezultat na svakoj podljestvici određuje se kao prosječni rezultat svih 10 čestica koje joj pripadaju. Viši rezultat znači veću prisutnost ugodnih, odnosno neugodnih emocija u životu pojedinca u posljednjih godinu dana. Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (mjerena Cronbach alpha koeficijentom) u izvornom istraživanju za vremenski razdoblje procjene od godinu dana iznosila je od .86 za ugodne i .84 za neugodne emocije (Watson, Clark, i Tellegen, 1988). U ovom istraživanju pouzdanost tipa unutarnje konzistencije za isti vremenski period iznosila je .86 za ugodne i .90 za neugodne emocije. Ljestvica se nalazi u prilogu.

Statistička obrada

Za provedbu svih analiza korišten je IBM SPSS 20. U svrhu odgovora na prvi problem provedena je korelacijska analiza s ciljem ispitivanja povezanosti zasebnih vremenskih perspektiva s pokazateljima subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom, ugodne i neugodne emocije). S ciljem odgovora na drugi problem provedene su tri hijerarhijske regresijske analize za tri kriterijske varijable (rezultati na Ljestvici zadovoljstva životom, skali ugodnih emocija i skali neugodnih emocija Ljestvice ugodnih i neugodnih emocija). Prediktori su bili jednaki u svakoj analizi. U prvom koraku kao prediktori uvedene su demografske varijable (dob, spol, stupanj obrazovanja, radni status i samoprocjena životnog standarda). U sljedećem koraku uvedena je udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive (UUVP).

Rezultati

Testiranje preduvjeta za korištenje parametrijske statistike

Prije provedbe statističke analize podataka provjerene su deskriptivne karakteristike korištenih ljestvica te provjereni preduvjeti za korištenje planiranih parametrijskih statističkih obrada (Tablica 3). Rezultati Kolmogorov-Smirnovljevog testa upućuju na normalnu distribuciju rezultata na podljestvici hedonističke sadašnjosti Zimbardovog upitnika Vremenskih perspektiva i podljestvici ugodnih emocija Ljestvice ugodnih i neugodnih emocija, dok rezultati na ostalim ljestvicama i na mjeri udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive značajno odstupaju od normalne distribucije. Kako bismo provjerili jesu li ta odstupanja ekstremna i mogu li prouzročiti probleme prilikom daljnjih analiza odlučili smo provjeriti dobivene distribucije i procjenom asimetričnosti i spljoštenosti distribucije. Prema Klineu (2005) ekstremna odstupanja su ona prema kojima je Indeks asimetričnosti (eng. *skewness*) veći od tri, a Indeks spljoštenosti (eng. *kurtosis*) veći od deset. Prema navedenom kriteriju rezultati na ljestvicama korištenim u ovom istraživanju ne odstupaju ekstremno od normalne distribucije iz čega se može zaključiti da navedena odstupanja neće značajnije utjecati na provedbu planiranih analiza te je upotreba parametrijske statistike opravdana. Tome u prilog ide i velik broj sudionika koji doprinosi stabilnosti rezultata parametrijskih analiza.

Tablica 3

Deskriptivne karakteristike varijabli korištenih u istraživanju i rezultati provjere normaliteta distribucije korištenih ljestvica ($N=424$)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	K-S	p_{KS}	IA	IS
Negativna prošlost	2.62	0.80	1.75	.00	0.49	-0.40
Pozitivna prošlost	3.52	0.68	2.02	.00	-0.69	0.36
Hedonistička sadašnjost	3.41	0.51	1.14	.15	0.09	-0.19
Fatalistička sadašnjost	2.68	0.61	1.61	.01	0.45	0.41
Budućnost	3.53	0.58	1.60	.01	-0.43	0.03
Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive	2.23	0.76	1.53	.02	0.67	0.28
Zadovoljstvo životom	4.91	1.18	2.05	.00	-0.65	-0.04
Ugodne emocije	3.42	0.62	1.26	.09	-0.20	-0.09
Neugodne emocije	2.66	0.77	1.40	.04	0.37	-0.36

Legenda: *N*-broj sudionika, *M*-aritmetička sredina, *SD*-standardna devijacija, K-S-rezultati Kolmogorov Smirnovljevog testa za provjeru normaliteta distribucije, p_{KS} -značajnost Kolmogorov Smirnovljevog testa, IA-indeks asimetričnosti, IS-indeks spljoštenosti.

Ispitivanje povezanost pet vremenskih perspektiva s elementima subjektivne dobrobiti

Kako bismo odgovorili na prvi postavljeni problem te utvrdili povezanost svake od pet zasebnih vremenskih perspektiva s pokazateljima subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom, ugodne i neugodne emocije) izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije. Rezultati su prikazani u tablici 4.

Tablica 4

Pearsonovi koeficijenti korelacije između prošle negativne, prošle pozitivne, sadašnje hedonističke, sadašnje fatalističke i buduće vremenske perspektive i zadovoljstva životom, ugodnih i neugodnih emocija

	Zadovoljstvo životom	Ugodne emocije	Neugodne emocije
1. Negativna prošlost	-.55**	-.37**	.66**
2. Pozitivna prošlost	.40**	.29**	-.23**
3. Hedonistička sadašnjost	.09	.28**	-.06
4. Fatalistička sadašnjost	-.21**	-.20**	.27**
5. Budućnost	.16**	.25**	.00

Legenda: ** $p < .01$

Viši rezultati na Ljestvici zadovoljstva životom povezani su s višim rezultatima na podljestvicama pozitivne prošlosti ($r = .40$; $p < .01$) i budućnosti ($r = .16$; $p < .01$) te nižim rezultatima na podljestvicama negativne prošlosti ($r = -.55$; $p < .01$) i fatalističke sadašnjosti ($r = -.21$; $p < .01$), pri čemu obje prošle vremenske perspektive pokazuju snažnije povezanosti s procjenom zadovoljstva životom od podljestvice fatalističke sadašnjosti i budućnosti. Uzevši u obzir Cohenove (1992) smjernice o veličini učinka (0.10 mala, 0.30 srednja i 0.50 velika) te r kao mjeru veličine učinka, vidljivo je da jedino negativna prošlost ima veliku veličinu učinka u odnosu sa zadovoljstvom životom. Pozitivna prošlost ima srednju veličinu učinka, dok su veličine učinka fatalističke sadašnjosti i budućnosti male. Hedonistička sadašnjost nije se pokazala povezanom s procjenom zadovoljstva životom ($r = .09$; $p = .08$).

Viši rezultati na podljestvici ugodnih emocija povezani su s višim rezultatima na podljestvicama pozitivne prošlosti ($r = .29$; $p < .01$), hedonističke sadašnjosti ($r = .28$; $p = .01$) i budućnosti ($r = .25$; $p < .01$) te nižim rezultatima na podljestvicama negativne prošlosti ($r = -.37$; $p < .01$) i fatalističke sadašnjosti ($r = -.20$; $p < .01$). Najvišu negativnu povezanost s razinom ugodnih emocionalnih stanja pokazuje rezultat na podljestvici negativne prošlosti, koji jedini pokazuje srednju veličinu učinka, dok su veličine učinka ostalih vremenskih perspektiva male.

Naposljetku, viši rezultat na podljestvici neugodnih emocija povezani su s višim rezultatima na podljestvici negativne prošlosti ($r = .66$; $p < .01$) i fatalističke sadašnjosti ($r = .27$; $p < .01$) te nižim rezultatom na podljestvici pozitivne prošlosti ($r = -.23$; $p < .01$). Najviši stupanj povezanosti dobiven je s podljestvicom negativne prošlosti. Negativna prošlost prema Cohenovim smjernicama (1992) pokazuje veliku veličinu učinka, dok su veličine učinka fatalističke sadašnjosti i budućnosti male. Rezultati na podljestvicama hedonističke sadašnjosti ($r = -.06$; $p = .25$) i budućnosti ($r = .00$; $p = .93$) nisu se pokazali značajno povezanim s rezultatom na podljestvici neugodnih emocionalnih stanja.

Rezultati na podljestvici negativne prošlosti pokazuju najviši stupanj povezanosti sa sva tri pokazatelja subjektivne dobrobiti u očekivanim smjerovima, pozitivno su povezani sa zadovoljstvom životom i ugodnim emocijama, dok su negativno povezani s neugodnim emocijama.

Ispitivanje dodatnog doprinosa udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive u objašnjenju varijance elemenata subjektivne dobrobiti uz kontrolu demografskih karakteristika.

Kako bismo odgovorili na drugi postavljeni problem i ispitali jedinstven doprinos udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive objašnjenju zadovoljstva životom, ugodnih i neugodnih emocija provedene su tri hijerarhijske regresijske analize. U svakoj od navedenih regresijskih analiza varijable su uvedene u dva koraka. U prvom koraku, kao kontrolne varijable, uvedene su demografske karakteristike. U sljedećem koraku uvedena je varijabla udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive. U tablici 5 nalazi se matrica korelacija svih uključenih varijabli.

Tablica 5
Prikaz Pearsonovih interkorelacija među varijablama korištenim u hijerarhijskim regresijskim analizama

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. Spol	1	.01	.04	-.01	-.03	-.02	.08	.05	.10*
2. Dob		1	.69**	.48**	-.04	-.03	.00	.00	-.06
3. Najviši završeni stupanj obrazovanja			1	.42**	-.00	-.12*	.16**	.05	-.12*
4. Radni status				1	.00	-.05	.08	.09	-.02
5. Samoprocjena životnog standarda					1	-.11*	.25**	.09	-.08
6. Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive						1	-.52**	-.43**	.48**
7. Zadovoljstvo životom							1	.56**	-.48**
8. Ugodna emocionalna stanja								1	-.26**
9. Neugodna emocionalna stanja									1

*Legenda: **p < .01; *p < .05*

Mjera udaljenosti od vremenske perspektive pokazala se značajno povezanom sa sva tri kriterija (Ljestvica zadovoljstva životom te Ljestvica ugodnih i neugodnih emocija). Zadovoljstvo životom, ugodne i neugodne emocije pokazuju umjerene do visoke međusobne povezanosti, što ide u prilog zasebnom mjerenju svakog od navedena tri aspekta subjektivne dobrobiti.

U prvoj regresijskoj analizi kao kriterij je uvedeno *zadovoljstvo životom*. Rezultati su prikazani u tablici 6.

Tablica 6.
Rezultati hijerarhijske regresijske analize za predviđanje *zadovoljstva životom*
Kriterij: Zadovoljstvo životom

Prediktori	1. korak β	2. korak β
Spol	0.07	0.07
Dob	-0.13*	-0.08
Najviši završeni stupanj obrazovanja	0.23**	0.14**
Radni status	0.05*	0.04
Samoprocjena životnog standarda	0.25**	0.20**
Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive		-0.51**
Ukupni model		
R^2	0.11	0.35
F	9.67**	37.29**
p	.00	.00
ΔR^2	0.11	0.25
ΔF	9.67**	157.08**
Δp	.00	.00

Legenda: β = standardizirani regresijski koeficijent, pokazatelj doprinosa pojedinog prediktora; R^2 = koeficijent determinacije, postotak objašnjene varijance kriterija pojedinom ili skupinom varijabli; F = F-omjer; p = značajnost F omjera; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije, odnosno postotka objašnjene varijance kriterija; ΔF = F-omjer promjene postotka objašnjene varijance; Δp = statistička značajnost promjene objašnjene varijance kriterija; ** $p < .01$; * $p < .05$; spol kodiran kao $\bar{Z} = 2$, $M = 1$.

Ukupnim modelom objašnjeno je 35% varijance *zadovoljstva životom*. Prvim korakom, u kojem su uvedene demografske varijable, objašnjeno je 11% varijance kriterija ($\Delta F = 9.67^{**}$; $\Delta R^2 = .11$), dok je drugim korakom u kojem je uvedena mjera udaljenosti od

uravnotežene vremenske perspektive objašnjeno dodatnih 25% ($\Delta F = 157.08^{**}$; $\Delta R^2 = .25$). U završnom koraku značajnim prediktorima pokazali su se najviši završeni stupanj obrazovanja ($\beta=0.14$; $p<.01$), samoprocjena životnog standarda ($\beta = 0.20$; $p<.01$) i kao negativni i najsnažniji prediktor udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive ($\beta = -0.51$; $p<.01$).

U drugoj regresijskoj analizi kao kriterij su uvedene *ugodne emocije*. Rezultati su prikazani u tablici 7.

Tablica 7.
Rezultati hijerarhijske regresijske analize za predviđanje *ugodnih emocija*

Kriterij: Ugodne emocije		
Prediktori	1. korak β	2. korak β
Spol	0.06	0.05
Dob	-0.09	-0.04
Najviši završeni stupanj obrazovanja	0.06	-0.02
Radni status	0.10	0.09
Samoprocjena životnog standarda	0.08	0.04
Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive		-0.46**
Ukupni model		
R^2	.021	.224
F	1.76	19.74**
p	.12	.00
ΔR^2	.021	.203
ΔF	1.76	107.31**
Δp	.12	.00

Legenda: β = standardizirani regresijski koeficijent, pokazatelj doprinosa pojedinog prediktora; R^2 = koeficijent determinacije, postotak objašnjene varijance kriterija pojedinom ili skupinom varijabli; F= F-omjer; p =značajnost F omjera; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije, odnosno postotka objašnjene varijance kriterija; ΔF = F-omjer promjene postotka objašnjene varijance; Δp =statistička značajnost promjene objašnjene varijance kriterija; ** $p < .01$; * $p < .05$

Ukupnim modelom objašnjeno je 22% varijance *ugodnih emocija*. Prvi korak, u kojem su uvedene demografske varijable, s objašnjenih 2% varijance nije se pokazao značajnim u objašnjenju kriterija ($\Delta F = 1.76$; $\Delta R^2 = .02$). Drugi korak, u kojem je uvedena mjera udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive, značajno je doprinio objašnjenju

varijance kriterija te je njime objašnjeno dodatnih 20% ukupne varijance ($\Delta F = 107.31^{**}$; $\Delta R^2 = .20$). U završnom koraku značajnim negativnim prediktorom pokazala se jedino udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive ($\beta = -0.46$; $p < .01$).

U trećoj regresijskoj analizi kao kriterij su uvedene neugodne emocije. Rezultati su prikazani u tablici 8.

Tablica 8.
Rezultati hijerarhijske regresijske analize za predviđanje *neugodnih emocija*

Kriterij: Neugodne emocije		
Prediktori	1. korak β	2. korak β
Spol	0.10*	0.11*
Dob	0.02	-0.02
Najviši završeni stupanj obrazovanja	-0.16*	-0.07
Radni status	0.04	0.05
Samoprocjena životnog standarda	-0.07	-0.03
Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive		0.46**
Ukupni model		
R^2	.03	.24
F	2.77	21.24**
p	.02	.00
ΔR^2	.03	.20
ΔF	2.77*	109.95**
Δp	.02	.00

Legenda: β = standardizirani regresijski koeficijent, pokazatelj doprinosa pojedinog prediktora; R^2 = koeficijent determinacije, postotak objašnjene varijance kriterija pojedinom ili skupinom varijabli; F = F-omjer; p = značajnost F omjera; ΔR^2 = promjena vrijednosti koeficijenta determinacije, odnosno postotka objašnjene varijance kriterija; ΔF = F-omjer promjene postotka objašnjene varijance; Δp = statistička značajnost promjene objašnjene varijance kriterija; ** $p < .01$; * $p < .05$

Ukupnim modelom objašnjeno je 24% varijance *neugodnih emocionalnih stanja*. Prvim korakom, u kojem su uvedene demografske varijable, objašnjeno je 3% varijance kriterija ($\Delta F = 2.77^*$; $\Delta R^2 = .03$), dok je drugim korakom u kojem je uvedena mjera udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive objašnjeno dodatnih 20% ($\Delta F = 109.95^{**}$; $\Delta R^2 = .20$). U završnom koraku značajnim prediktorima pokazali su se spol, u

smjeru da žene doživljavaju više neugodnih emocija ($\beta = 0.11$; $p < .05$), i kao pozitivni prediktor udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive ($\beta = 0.46$; $p < .01$).

Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između vremenske perspektive i subjektivne dobrobiti. Prvi problem bio je ispitati povezanosti svake pojedine vremenske perspektive s trima komponentama subjektivne dobrobiti – zadovoljstvom životom, ugodnim i neugodnim emocionalnim stanjima.

Pretpostavili smo da će prošla pozitivna, sadašnja hedonistička i buduća vremenska perspektiva biti povezane s višim zadovoljstvom životom, višom razinom ugodnih emocionalnih stanja i nižom razinom neugodnih emocionalnih stanja, dok će negativna prošlost i fatalistička sadašnjost imati suprotan obrazac povezanosti. Ovime smo željeli provjeriti pretpostavku Zimbarda i Boyda (2008) o optimalnoj kombinaciji pet vremenskih faktora koja čini temelj operacionalizacije uravnotežene vremenske perspektive.

Navedena očekivanja djelomično su se potvrdila. Negativna prošlost, pozitivna prošlost i fatalistička sadašnjost značajno su povezane sa sva tri aspekta subjektivne dobrobiti u očekivanim smjerovima. Pozitivna prošlost povezana je s višim zadovoljstvom životom i više ugodnih emocija te manje neugodnih emocija. Negativna prošlost i fatalistička sadašnjost povezane su s nižim zadovoljstvom životom, manje ugodnih i više neugodnih emocija. Ovi rezultati u skladu su s nalazima ranijih istraživanja (Zhang i Howell, 2011; Zhang, Howell i Stolarski, 2012; Boniwell i sur., 2010). Suprotno pretpostavkama, sadašnja hedonistička i buduća vremenska perspektiva nisu se pokazale značajno povezanima sa svim aspektima subjektivne dobrobiti. Buduća vremenska perspektiva pokazala se povezanom sa zadovoljstvom životom i ugodnim emocijama, ali ne i s neugodnim emocijama. Sadašnja hedonistička perspektiva pokazala se povezanom samo s ugodnim emocijama, ali ne i s neugodnim emocijama i zadovoljstvom životom. Ovi nalazi, kao i nalazi nekih ranijih istraživanja (npr. Boniwell i sur., 2010), pokazuju da je

povezanost sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive još uvijek nedovoljno istražena. Cunningham, Zhang i Howell (2015) navode kako baš ove dvije vremenske perspektive najčešće pokazuju proturječne povezanosti sa subjektivnom dobrobiti.

Kako bismo pokušali objasniti ove nalaze u kontekstu našeg istraživanja bitno je osvrnuti se na životno razdoblje u kojem se sudionici nalaze - odraslost u nastajanju. Ovo razdoblje izdvaja se kao zasebno razdoblje u modernom društvu, s produživanjem obrazovanja i sve kasnijom dobi stupanja u prvi brak i pronalaska stalnog zaposlenja. U ovom životnom razdoblju mladi ljudi imaju najviše slobode i najmanje obaveza. To im ostavlja puno prostora za istraživanje svega što život nudi, kao i isprobavanje različitih mogućih scenarija budućeg života (Arnett, 2015).

Malo obaveza i odgovornosti u ovom životnom razdoblju kao i usmjerenost na sebe ostavljaju puno prostora za hedonizam stoga ne iznenađuje relativno visoka razina hedonističke sadašnjosti kod sudionika u ovom istraživanju. Hedonistička sadašnjost čini ljude sklonima uživanju u trenutku i iskorištavanju prilika koje im život pruža. Ova ponašanja često dovode do ugodnih emocija što pokazuju i rezultati našeg istraživanja. S druge strane, prijašnja istraživanja pokazuju i povezanost sadašnjeg hedonizma sa zadovoljstvom životom i neugodnim emocijama, no u ovom istraživanju nismo dobili navedene povezanosti. Zadovoljstvo životom u ovom istraživanju gledano je dugoročno, kao procjena cijelog života, dok je hedonistička sadašnjost više vezana uz trenutno iskustvo. Iako hedonistička sadašnjost otvara puno prilika koje dugoročno pridonose kvaliteti života, poput provođenja vremena s prijateljima, uživanja u prirodi ili koncertu bez razmišljanja o tome što sve sutra treba napraviti, moguće je da osobe u ovom životnom razdoblju još uvijek ne uzimaju to kao kriterij prilikom procjene zadovoljstva životom. Uživanje u trenutku, kao posljedica sadašnjeg hedonizma, možda je normativno za dob u kojoj se nalaze, kao posljedica malog broja obaveza i odgovornosti te velike slobode ovog životnog razdoblja. Moguće da će ljudi tek kasnije u životu početi cijeniti i gledati na to kao na privilegiju te uzimati ta iskustva kao jedan od kriterija prilikom procjene vlastitog zadovoljstva životom. S druge strane, moguće je da negativne posljedice pretjeranog

hedonizma i manjka razmišljanja o posljedicama vlastitog ponašanja, povezane s izraženom sadašnjom hedonističkom vremenskom perspektivom, postanu očite tek kasnije u životu.

U ovom životnom razdoblju također je karakteristično da osobe započinju određivati smjer u kojem žele ići u životu. Osobe s izraženom budućom perspektivom ulagat će puno vremena u postizanje ciljeva te koristiti sadašnjost u svrhu osiguravanja bolje budućnosti. Vrlo vjerojatno će u ovom životnom razdoblju već vidjeti pozitivne posljedice uloženog truda. Ovi pojedinci usmjereni su na postizanje ciljeva i ostvarivanje željene budućnosti. Samo primicanje cilju osigurava im više ugodnih emocija i veće zadovoljstvo životom. Također, pojedinci često u svoj izbor kriterija procjene uključuju normativna ponašanja u društvu te želje i očekivanja okoline. Samim time osobine povezane s budućom vremenskom perspektivom, kao i njihove posljedice poput uspjeha na fakultetu, postaju važniji i istaknutiji kriterij za procjenu vlastitog zadovoljstva životom. Povezanost buduće vremenske perspektive s neugodnim emocijama nije dobivena. Osobe s izraženom budućom vremenskom perspektivom vjerojatno propuste velik broj prilika za uživanje u životu, ali zbog usmjerenosti na budućnost to niti ne primjećuju. Zimbardo i Boyd (2005) navode kako pojedinci s izraženom budućom vremenskom perspektivom često tek kasnije u životu postanu svjesni koliko su toga propustili te tada žale što nisu posvetili više vremena društvenom životu. Neugodne emocije možda se javljaju tek kada shvate koliko su prilika ostavili za sobom.

U skladu s dobivenim nalazima je i zaključak Boyda i Zimbarda (2005) kako naglasak na samo jednoj od vremenskih perspektiva koje se uobičajeno povezuju s pozitivnim posljedicama (pozitivna prošlost, hedonistička sadašnjost i budućnost) ne mora nužno biti pozitivan. Ideja o uravnoteženoj vremenskoj perspektivi javila se kao odgovor na probleme u donošenju jednoznačnih zaključaka na temelju rezultata u samo jednoj od vremenskih perspektiva.

Sukladno tome, drugi problem bio je ispitati doprinos udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive u objašnjenju varijance subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo

životom, ugodna i neugodna emocionalna stanja) pri čemu smo kontrolirali utjecaj sociodemografskih karakteristika sudionika. Idealan profil uravnotežene vremenske perspektive definirali smo u skladu sa preporukama Zimbarda i Boyda (2008), koji su predložili operacionalizaciju uravnotežene vremenske perspektive temeljenu na optimalnoj kombinaciji pet faktora: visokoj pozitivnoj prošlosti, umjereno visokoj hedonističkoj sadašnjosti i budućnosti te niskoj negativnoj prošlosti i fatalističkoj sadašnjosti. Pretpostavili smo da će se udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive pokazati značajnim prediktorom zadovoljstva životom, ugodnih i neugodnih emocionalnih stanja, te će pridonijeti objašnjenju varijance i nakon kontroliranja općih sociodemografskih karakteristika. Ova očekivanja su potvrđena. Udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive pokazala se značajnim negativnim prediktorom zadovoljstva životom i izraženosti ugodnih emocija te značajnim pozitivnim prediktorom neugodnih emocija. Drugim rječima, što je vremenska perspektiva osobe udaljenija od idealnog profila to će zadovoljstvo životom biti niže, osoba će doživljavati manje ugodnih i više neugodnih emocija. Nakon kontroliranja utjecaja demografskih karakteristika pojedinaca udaljenost od uravnotežene vremenske perspektive objašnjava 25% varijance zadovoljstva životom, 20% ugodnih i 20% neugodnih emocija.

Ovi nalazi u skladu su s ranijim nalazima istraživanja, ali i s pretpostavkama Modela održive sreće (Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005) koji pretpostavlja da različite okolnosti i karakteristike pojedinca poput dobi, spola, bračnog i radnog statusa, prihoda, geografskog područja u kojem živi te događaja iz osobne povijesti zajednički objašnjavaju svega 10% varijance sreće. Kako je sreća prilično generalna mjera, teško je odrediti na što se točno odnosi, ali možemo navedeno usporediti i s našim podacima. Sve sociodemografske varijable korištene u ovom istraživanju (spol, dob, radni status, stupanj obrazovanja, samoprocjena životnog standarda) zajednički objašnjavaju 10% varijance zadovoljstva životom i 3% varijance neugodnih emocija. Za ugodne emocije, doprinos sociodemografskih karakteristika objašnjenju varijance, nije se pokazao značajnim. Zanimljivo je vidjeti različit utjecaj sociodemografskih karakteristika na različite aspekte subjektivne dobrobiti pojedinca. Sociodemografski faktori objašnjavaju 10% varijance

zadovoljstva životom, kognitivne komponente subjektivne dobrobiti. Kod zadovoljstva životom pojedinci odabiru kriterije koje smatraju bitnima te uspoređuju kako oni stoje u odnosu na odabrane kriterije. Ovaj odabir može se temeljiti na osobnim, ali i društveno određenim kriterijima koje je osoba uzima u obzir prilikom procjene vlastitog zadovoljstva životom. S druge strane dobiven je malen ili neznatajan doprinos sociodemografskih varijabli objašnjenju ugodnih i neugodnih emocionalnih stanja. Ovi nalazi upućuju da ne postoji razlika u direktnim emocionalnim reakcijama pojedinca s obzirom na razlike u ovim sociodemografskim varijablama. Drugim riječima, to što netko ima posao ili procijeni svoj socioekonomski status višim, vjerojatno neće dovesti do toga da se osjeća više sretno ili manje nesretno, unatoč tome što je svoje zadovoljstvo životom procijenio višim. Ove nalaze ipak treba uzeti sa zadržkom s obzirom na karakteristike uzorka o čemu će više riječi biti kasnije.

U jedan od preostalih faktora navedenog modela, za koji se pretpostavlja da objašnjava 40% varijance sreće i da jedini može dugoročno utjecati na promjenu razine sreće pojedinca, spadaju bihevioralne, kognitivne i voljne aktivnosti pod argumentom da velik broj stvari koje pojedinci čine i o kojima razmišljaju utječe na to koliko su sretni u životu. Dobiven visok doprinos udaljenosti od uravnotežene vremenske perspektive objašnjenju varijance zadovoljstva životom te ugodnih i neugodnih emocija u skladu je s ovom teorijom. Utjecaj vremenske perspektive pojedinca odražava se u njegovim svakodnevnim izborima ponašanja, ali i u tome kako vidi svijet i kako formira moguće scenarije u budućnosti. Osoba s izraženom pozitivnom prošlošću koja cijeni odnose s prijateljima i obitelji te puno o njima razmišlja, uložiti će i puno više truda u održavanje tih odnosa. Za uzvrat dobit će i puno podrške. S druge strane, osobi koja svoju prošlost gleda kao punu trauma i neugodnih iskustava, svakodnevne situacije činit će se opasnima čim ju podsjetite na neki loš događaj iz prošlosti. Moguće je da će se ista takva svakodnevna situacija osobi s naglašenim sadašnjim hedonizmom činiti kao idealna prilika da uživa u životu, a osobi s izraženom budućom vremenskom perspektivom kao puna prilika da se primakne bliže svojim ciljevima. Nasuprot tome, osoba s izraženom fatalističkom

sadašnjosti možda će ostati pasivna, ne očekujući da njeno ponašanje može dovesti do bilo kakve promjene.

Kako se vremenska perspektiva koristi u kodiranju, pohrani i ponovnom dozivanju doživljenih događaja, ali i u formiranju očekivanja, ciljeva, nepredviđenih situacija i zamišljenih scenarija (Boyd i Zimbardo, 2005), njezin utjecaj na doživljavanje i ponašanje, a samim time i na subjektivnu dobrobit pojedinca, iznimno je značajan. Vremenska perspektiva predstavlja kognitivni okvir kroz koji pojedinac doživljava svijet oko sebe te će njen utjecaj biti vidljiv u velikom broju svakodnevnih situacija, čime je smanjena mogućnost navikavanja na trenutne okolnosti. Sukladno Modelu održive sreće promjena u vremenskoj perspektivi, i samim time promjena u percepciji neke svakodnevne situacije, mogla bi dugoročno utjecati na to kako se osjećamo.

Ograničenja i implikacije istraživanja

Iako smo korištenjem metode *online* istraživanja pokušali doći do što većeg i što raznolikijeg uzorka, sudionici ovog istraživanja selekcionirani su po varijablama koje bi mogle biti relevantne za neke nalaze. Činjenica da je čak 29% sudionika procijenilo svoj životni standard iznadprosječnim, dok ga je samo 9% procijenilo ispodprosječnim ukazuje na mogući problem prilikom generalizacije nalaza na opću populaciju. Moguće je da bi povezanost ove varijable s mjerama subjektivne dobrobiti mogla biti izraženija da su istraživanjem zahvaćene osobe nižeg životnog standarda. Također, puno sudionika koji su započeli rješavati upitnik odustalo je prije ispunjavanja Zimbardovog upitnika vremenskih perspektiva. Neki od sudionika istraživanja komentirali su da ih je navedeni upitnik natjerao na promišljanje o životu. Oni koji su se nalazili u nekom težem razdoblju rekli su da im je bilo teško ispunjavati upitnik, što može biti razlog odustajanja u ovoj fazi istraživanja.

Još jedno od mogućih ograničenja ovog istraživanja je mjera udaljenosti od idealnog profila korištena za operacionalizaciju uravnotežene vremenske perspektive.

Nekonzistentni nalazi povezanosti sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive s mjerama subjektivne dobrobiti, kao i zaključci ranijih istraživanja upućuju na međuovisnost ovih vremenskih perspektiva i na potrebu za sagledavanjem cjelokupnog profila kako bi se zahvatilo njihovo međudjelovanje, zbog čega smo se odlučili ispitati navedenu metodu. Zimbardo i Boyd (2008) su u tu svrhu predložili operacionalizaciju temeljenu na kombinaciji pet faktora. Idealne razine na ovim faktorima definirane su kao hipotetski profil, te je potrebno provesti dodatna istraživanja kako bi se postavio stvarni radni model idealne vremenske perspektive (Boniwell i Zimbardo, 2004). Nadalje, korištena operacionalizacija (Stolarski i sur., 2011) pretpostavlja zakrivljenu povezanost vremenskih perspektiva s indikatorima subjektivne dobrobiti.. Analizom povezanosti bruto rezultata na svakom faktoru i apsolutnih udaljenosti od idealnog rezultata na pojedinom faktoru s mjerama subjektivne dobrobiti nismo utvrdili postojanje zakrivljene povezanosti na našem uzorku (Tablica 9, Prilog D). Ovi nalazi upućuju da bi, unatoč ograničenjima, mjera povezanosti bruto rezultata svakog zasebnog faktora s indikatorima subjektivne dobrobiti mogla biti prikladnija. Kako bismo to sa sigurnošću utvrdili potrebna su dodatna istraživanja.

U daljnjim istraživanjima bilo bi dobro pokušati zahvatiti reprezentativan uzorak sudionika čime bi se provjerili dobiveni nalazi. Trebalo bi provesti longitudinalna istraživanja kako bi utvrdili mijenjaju li se vremenske perspektive kroz vrijeme te kako to utječe na promjene u subjektivnoj dobrobiti pojedinca. Populacija zahvaćena ovim istraživanjem ograničena je i po dobi te je moguće da bi takva istraživanja pomogla objasniti nekonzistentnosti u odnosu sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive s mjerama subjektivne dobrobiti. Dodatno bi bilo zanimljivo ispitati mogućnost promjene vremenske perspektive pojedinca kroz edukacije i terapijske intervencije.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati vezu između vremenske perspektive i subjektivne dobrobiti uz kontrolu demografskih karakteristika. Dobiveni rezultati uglavnom

pokazuju očekivani obrazac povezanosti pojedinih vremenskih perspektiva sa subjektivnom dobrobiti koji se temeljio na pretpostavkama Zimbarda i Boyda (2008). Iznimke su povezanosti buduće vremenske perspektive s izraženošću neugodnih emocija te sadašnje hedonističke i buduće vremenske perspektive sa zadovoljstvom životom. Uravnotežena vremenska perspektiva, sukladno očekivanjima, pokazala se značajnim prediktorom sva tri aspekta subjektivne dobrobiti-zadovoljstva životom, ugodnih i neugodnih emocija nakon kontroliranja utjecaja sociodemografskih varijabli. Ovi nalazi ukazuju na važnu ulogu vremenske perspektive u subjektivnoj dobrobiti pojedinca.

Literatura

- Anagnostopoulos, F. i Griva, F. (2012). Exploring time perspective in Greek young adults: Validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators. *Social Indicators Research*, 106(1), 41-59.
- Arrindell, W., Meeuwesen, L. i Huyse, F. (1991). The satisfaction with life scale (SWLS): Psychometric properties in a non-psychiatric medical outpatients sample. *Personality and Individual Differences*, 12(2), 117-123.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press, New York.
- Boniwell, I. i Zimbardo, P. G. (2004). Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning, u P. A. Linley i S. Joseph (Ur), *Positive Psychology in Practice*, str. 165-78. Hoboken, NJ: Wiley.
- Boniwell, I., Osin, E., Linley, P. A. i Ivanchenko, G. V. (2010). A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples. *The Journal of Positive Psychology*, 5(1), 24-40.
- Boyd, J. N. i Zimbardo, P. G. (2005). Time perspective, health, and risk taking. Strathman, A. i Joireman, J. (Ur), *Understanding Behavior in the Context of Time: Theory, Research and Application* (poglavlje 5). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Brickman, P. i Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. U M. H. Appley (Ur), *Adaptation-level theory* (287-305). New York: Academic Press.

- Carey K.B., Scott-Sheldon L.A., Carey M.P. i DeMartini K.S. (2007). Individual-level interventions to reduce college student drinking: a meta-analytic review. *Addictive Behaviours*, 32(11), 2469-94.
- Cunningham, K.F., Zhang, J.W. i Howell, R. (2015). Time Perspectives and Subjective Well-Being: A Dual-Pathway Framework. U Stolarski, M., Fieulaine, N., Beek, W. V. i Zimbardo, P. G. (Ur), *Time perspective theory: Review, research and application: Essays in honor of Philip G. Zimbardo*. Cham: Springer.
- Daugherty, J.R. i Brase, G.L. (2010). Taking Time to be Healthy: Predicting Health Behaviors with Delay Discounting and Time Perspective. *Personality and Individual Differences*, 48, 202–207.
- Desmyter, F. i De Raedt, R., (2012). The Relationship Between Time Perspective and Subjective Well-being of Older Adults. *Psychologica Belgica*. 52(1), 19–38.
- Diener, E., Oishi, S. i Lucas, R. E. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. U C.R. Snyder i S.J. Lopez (Ur.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford and New York : Oxford University Press.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larson, R.J. i Griffin , S. (1985). *The satisfaction with life scale*. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C. i Henry, C. (2008). Time Perspective and Correlates of Wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47-61.

- Gana, K., Bailly, N., Saada, Y., Joulain, M. i Alaphilippe, D. (2012). Does life satisfaction change in old age: Results from an 8-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 540–552.
- Gospodnetić, I. (2014). *Vremenska perspektiva i radna uspješnost* (Diplomski rad). Filozofski fakultet, Zagreb.
- Headey, B. i Wearing, A.J. (1992). *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well-Being*. Longman Cheshire, 1992, Melbourne, Australia.
- Henson, J. M., Carey, M. P., Carey, K. B. i Maisto, S. A. (2006). Associations Among Health Behaviors and Time Perspective in Young Adults: Model Testing with Bootstrapping Replication. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(2), 127-137.
- Holman, E. A. i Zimbardo, P. G. (2009). The Social Language of Time: The Time Perspective–Social Network Connection. *Basic and Applied Social Psychology*, 31(2), 136-147.
- Kline, R. B. (2005). *Principle and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Laghi, F., Baiocco, R., Dalessio, M. i Gurrieri, G. (2009). Suicidal ideation and time perspective in high school students. *European Psychiatry*, 24(1), 41-46.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. i Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.

- MacKillop, J., Anderson, E.J., Castelda, B.A., Mattson, R.E. i Donovan, P.J. (2006). Convergent validity of measures of cognitive distortions, impulsivity, and time perspective with pathological gambling. *Psychology of Addictive Behaviour*, 20, 75-79.
- Pavot, W. i Deiner, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment* 5(2), 164-172
- 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.
- Sircova, A. i Mitina, O.V. (2008). Zimbardo Time Perspective Inventory: A comparison across cultures. *International Journal of Psychology* 43(3/4), 43.
- Shipp, A. J., Edwards, J. R. i Lambert, L. S. (2009). Conceptualization and measurement of temporal focus: The subjective experience of the past, present, and future. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 110(1), 1-22.
- Shores K. i Scott D. (2007). The relationship of individual Time perspective And recreation Experience preferences. *Journal of leisure research*, 39, 128–59.
- Stolarski, M., Bitner, J. i Zimbardo, P. G. (2011). Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards. *Time & Society*, 20(3), 346–363.
- Stolarski, M., Fieulaine, N. i van Beck, W. (2015). Time perspective theory: The introduction. U Stolarski, M., Fieulaine, N. i van Beck, W. (Ur), *Time Perspective Theory; Review, Research and Application*. Springer International Publishing Switzerland.

- 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.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: a valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271-1288.
- Zimbardo, P. G. i Boyd, J. (2008). *The time paradox: understanding and using the revolutionary new science of time*. New York: Free Press.
- Zhang, J.W. i Howell, R.T. (2011). Do time perspectives predict unique variance in life satisfaction beyond personality traits? *Personality and Individual Differences*, 50, 1261–1266.
- Zhang, J. W., Howell, R. T. i Stolarski, M. (2012). Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 169-184.

Prilozi

Prilog A

SWLS – Ljestvica zadovoljstva životom (Deiner i sur., 1985)

U nastavku se nalazi 5 tvrdnji s kojima se možete slagati ili ne slagati. Koristeći niže opisanu ljestvicu od 1 do 7, molimo vas da označite koliko se slažete sa svakom pojedinom tvrdnjom.

Molim izaberite odgovarajući odgovor za svaku stavku.

1-uopće se ne slažem

2-ne slažem se

3-donekle se ne slažem

4-niti se slažem, niti se ne slažem

5-donekle se slažem

6-slažem se

7-u potpunosti se slažem

1. U većini stvari moj je život skoro idealan.
2. Moji životni uvjeti su izvrsni.
3. Zadovoljan/na sam svojim životom.
4. Do sada su mi se ostvarile važne stvari koje sam želio/željela u životu.
5. Kada bih živio/živjela ispočetka, ne bih gotovo ništa promijenio/la u svom životu.

Prilog B

PANAS - Ljestvica ugodnih i neugodnih emocija (Watson i sur., 1988)

U nastavku je popis određenog broja riječi i izraza koji opisuju različite osjećaje i emocije. Pročitajte svaku od navedenih riječi i izraza. Nakon toga označite u kojoj ste se mjeri tako osjećali u posljednjih godinu dana. Pri tome koristite niže navedenu ljestvicu za odgovore.

Molim izaberite odgovarajući odgovor za svaku stavku.

1-vrlo malo ili nimalo

2-malo

3-umjereno

4-prilično

5-izrazito

1. aktivno
2. krivo (zbog nečega)
3. pozorno (koncentrirano)
4. nervozno
5. uzbuđeno
6. snažno
7. neprijateljski raspoloženo
8. ponosno
9. živčano
10. razdražljivo
11. posramljeno
12. nadahnuto (inspirirano)
13. oduševljeno
14. uplašeno
15. nesretno
16. odlučno

- 17. preplašeno
- 18. budno
- 19. zainteresirano
- 20. uzrujano

Prilog C

ZTPI - Zimbardo time perspective inventory (Zimbardo i Boyd, 1999)

Pročitajte svaku tvrdnju i, najiskrenije što možete, odgovorite na pitanje: u kojoj mjeri se ono što ova tvrdnja izražava odnosi na mene? Označite odgovarajući broj na ljestvici od 1 do 5.

Molim izaberite odgovarajući odgovor za svaku stavku.

- 1-uopće se ne odnosi na mene
- 2-uglavnom se ne odnosi na mene
- 3-podjednako se odnosi i ne odnosi na mene
- 4-uglavnom se odnosi na mene
- 5-u potpunosti se odnosi na mene

1. Vjerujem da je druženje radi zabave s prijateljima jedno od važnih životnih zadovoljstava.
2. Poznati prizori, zvukovi i mirisi iz djetinjstva često mi donose bujicu predivnih uspomena.
3. Sudbina određuje velik dio mog života.
4. Često razmišljam o tome što sam sve tijekom života trebao/la napraviti drugačije.
5. Donosim odluke uglavnom pod utjecajem osoba i stvari koje me okružuju.
6. Vjerujem da bi dan trebalo svakoga jutra unaprijed isplanirati.
7. Ugodno mi je razmišljati o vlastitoj prošlosti.
8. Ponašam se impulzivno.

9. Ne brinem se ukoliko stvari nisu obavljene na vrijeme.
10. Kada nešto želim postići, točno postavim ciljeve i razmotrim kako ih mogu ostvariti.
11. Sve u svemu, u mojoj prošlosti ima puno više dobrih nego loših iskustava.
12. Dok slušam svoju omiljenu glazbu, često mi se dogodi da u potpunosti izgubim pojam o vremenu.
13. Poštivanje rokova i ispunjavanje obaveza dolazi prije zabave.
14. Bit će što bude, bez obzira na to što ja radim.
15. Uživam u pričama o tome kako je bilo u „dobra stara vremena“.
16. Bolna iskustva iz prošlosti često se ponavljaju u mojim mislima.
17. Nastojim živjeti što potpunije, dan za danom.
18. Uzrujava me kad kasnim na sastanke i dogovore.
19. Kad bih mogao/la, živio/la bih svaki dan kao da mi je posljednji.
20. Sjećanja na dobra vremena lako mi padaju na pamet.
21. Svoje obaveze prema prijateljima i nadređenima ispunjavam na vrijeme.
22. U prošlosti sam bio/la zlostavljan/a i odbacivan/a.
23. Odluke donosim kako mi dođe u tom trenutku.
24. Prihvaćam svaki dan takav kakav jest, umjesto da ga pokušavam isplanirati.
25. Ima previše neugodnih sjećanja iz prošlosti o kojima ne volim razmišljati.
26. Važno mi je unijeti uzbuđenje u svoj život.
27. U prošlosti sam činio/la greške koje bih želio/la poništiti.
28. Smatram da je važnije uživati u onome što radiš, nego to obaviti na vrijeme.
29. Hvata me nostalgija za mojim djetinjstvom.
30. Prije donošenja odluke, odvagnem njezine dobre i loše strane.
31. Riskiranje sprečava da mi život postane dosadan.
32. Za mene je važnije uživati u životnom putu nego se usmjeriti samo na cilj.
33. Stvari rijetko ispadnu onako kako sam očekivao/la.
34. Teško mi je zaboraviti neugodne prizore iz moje mladosti.
35. Aktivnosti nisu toliko ugodne ako moram razmišljati o njihovim rezultatima.

36. Čak i kad uživam u sadašnjosti, ne mogu izbjeći usporedbe sa sličnim iskustvima iz prošlosti.
37. Nije moguće stvarno planirati budućnost jer se stvari previše mijenjaju.
38. Moj životni put kontroliraju sile na koje ne mogu utjecati.
39. Nema smisla brinuti se o budućnosti kad ionako ni na što ne mogu utjecati.
40. Završavam zadatke na vrijeme zahvaljujući svom redovitom radu.
41. Često se isključim dok članovi moje obitelji razgovaraju o tome kako je nekad bilo.
42. Volim riskirati kako bih unio/la uzbuđenje u svoj život.
43. Obično radim popis stvari koje trebam obaviti.
44. Češće slijedim svoje srce nego glavu.
45. Kad imam posla koji trebam obaviti, sposoban/na sam odoljeti iskušenjima.
46. Zna me ponijeti uzbuđenje trenutka.
47. Današnji način života je prekompliciran, više bi mi odgovarao jednostavniji život kakav je bio u prošlosti.
48. Više mi se sviđaju moji prijatelji koji su spontani nego oni predvidljivi.
49. Volim obiteljske rituale i običaje koji se redovito ponavljaju.
50. Razmišljam o lošim stvarima koje su mi se dogodile u prošlosti.
51. Ustrajem u teškim i dosadnim zadacima ukoliko mi to može pomoći u napredovanju.
52. Trošenje zarade na današnja zadovoljstva bolje je nego štednja za sigurnu budućnost.
53. Sreća se često više isplati nego naporan rad.
54. Razmišljam o dobrim stvarima koje sam propustio/la u svom životu.
55. Volim kad su moji odnosi s bliskim osobama strastveni.
56. Uvijek će biti vremena da uhvatim korak s poslom.

Prilog D

Tablica 9

Pearsonovi koeficijenti korelacije između mjera subjektivne dobrobiti i dvije operacionalizacije vremenskih perspektiva – dobiveni rezultat na pojedinom faktoru i odstupanje od idealnog rezultata na svakom faktoru

	NP	NP odst.	PP	PP odst.	HS	HS odst.	FS	FS odst.	B	B odst.
SWLS	-.55**	-.50**	.40**	-.41**	.08	-.06	-.21**	-.22**	.16**	-.10*
PA	-.37**	-.32**	.29**	-.29**	.28**	-.23**	-.20**	-.21**	.25**	-.22**
NA	.66**	.61**	-.23**	.24**	-.06	.08	.27**	.27**	.00	-.05

Legenda: SWLS-rezultat na ljestvici zadovoljstva životom, PA-rezultat na podljestvici ugodnih emocija, NA-rezultat na podljestvici neugodnih emocija, NP-rezultat na podljestvici negativne prošlosti, PP-rezultat na podljestvici pozitivne prošlosti, HS-rezultat na podljestvici hedonističke sadašnjosti, FS-rezultat na podljestvici fatalističke sadašnjosti, B-rezultat na podljestvici budućnosti, XX odstupanja-apsolutno odstupanje rezultata na navedenoj podljestvici Zimbardovog inventara vremenskih perspektiva od idealne vrijednosti