

Ingrid Brdar

Odsjek za psihologiju
Filozofski fakultet
Trg Ivana Klobučarića 1
Rijeka

ibrdar@ffri.hr

Životni ciljevi i dobrobit: Je li za sreću važno što želimo?

Društvena istraživanja, 4-5 (84-85), 671-691, 2006

Sažetak

Cilj istraživanja bio je ispitati odnos između intrinzičnih i ekstrinzičnih životnih ciljeva, osnovnih psiholoških potreba i subjektivne dobrobiti i provjeriti je li u skladu s teorijom samoodređenja (Deci i Ryan, 1991; Sheldon i Kasser, 1998). Sudjelovalo je 439 studenata prve godine s četiri fakulteta. Primjenom strukturalnog modeliranja, provjerena su tri modela: za važnost životnih ciljeva, za njihovu trenutnu ostvarenost i za vjerojatnost ostvarenja u budućnosti. Provjerene su četiri hipoteze: (1) životni se ciljevi mogu podijeliti u dvije kategorije, intrinzične i ekstrinzične, (2) jedino intrinzični ciljevi omogućavaju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom, (3) ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba vodi većoj dobrobiti, (4) ekstrinzični ciljevi mogu također povećati osjećaj dobrobiti, ali samo direktno, a ne preko ispunjavanja psiholoških potreba, dok intrinzični ciljevi povećavaju dobrobit indirektno, preko ispunjavanja osnovnih psiholoških potreba. Sve su hipoteze potvrđene. Rezultati istraživanja u skladu su s rezultatima drugih istraživanja i s teorijom samoodređenja.

Life goals and well-being: Are aspirations important for happiness?

Abstract

Drawing on Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1991; Sheldon & Kasser, 1998), the relationship between intrinsic and extrinsic life goals, satisfaction of basic psychological needs, and well-being was explored in a sample of 439 freshmen from four different faculties. Three models were examined by structural equation modeling: for goal importance, for present attainment of goals, and for future goals attainment. Specifically, four hypotheses were tested: (1) life goals can be divided into two categories, extrinsic and intrinsic, (2) only intrinsic goals enable satisfaction of basic psychological needs, (3) personal well-being is a direct function of the satisfaction of basic psychological needs, and (4) intrinsic goals have an indirect effect on well-being, mediated by satisfaction of basic psychological needs, and extrinsic goals have a direct effect on well-being directly. The hypothesized relationships were confirmed. The results of the study are consistent with past research and provide support for self-determination theory.

UVOD

"Kako ostvariti, održati i povratiti sreću tajni je motiv svega što većina ljudi radi i svega što su spremni podnijeti u sva vremena" (James, 1902/ 1999, str. 90.). Od davnih vremena ljudi si postavljaju pitanje o tome što je dobar život. Tim su se pitanjem bavili i brojni filozofi, koji su tražili odgovore u dva različita smjera. Prvi je hedonizam (Kahneman, Diener i Schwarz, 1999) koji zastupa gledište da se dobrobit sastoji od ugone ili sreće. Drugi je smjer eudaimonizam (Waterman, 1993; Ryan i Deci, 2001) koji dobrobit povezuje s aktualizacijom ljudskih potencijala, s ispunjenjem ili ostvarenjem istinske prirode pojedinca.

Budući da još nije pronađen konačan odgovor na pitanje što je to dobar život, najbolje je da svaki čovjek sam kaže što za njega predstavlja dobar život i u kojoj mjeri misli da je njegov život dobar. Tako ćemo dobiti procjene subjektivne dobrobiti koju često nazivamo srećom (Diener, 1984, 2000). Subjektivna dobrobit je kognitivno vrednovanje života, ispunjenog ugodnim emocijama, a bez neugodnih emocija (Oishi, Deiner, Suh i Lucas, 1999). Dakle, pojam dobrobiti se odnosi na optimalno psihološko funkcioniranje i iskustvo. Zanimanje za dobrobit neke osobe u svakodnevnom životu pokazujemo pitanjem "kako si?" koje postavljamo gotovo pri svakom susretu s prijateljima. Iako se pitanje "kako si?" čini jednostavnim, teoretičari su utvrdili da je sam pojam subjektivne dobrobiti složen (Diener, Scollon i Lucas, 2003). Može se prikazati kao višedimenzionalan pojam koji obuhvaća hedoničke i eudamoničke aspekte. Compton i sur. (1996) su zaključili da se dobrobit sastoji od dva faktora – jedan predstavlja subjektivnu dobrobit, a drugi osobni rast i razvoj. Umjerena povezanost ovih faktora pokazuje da su hedonički i eudamonički aspekti odvojeni, ali povezani.

Kada pitamo ljude kako živjeti sretan i smislen život, oni spontano govore o svojim životnim ciljevima, željama i planovima. Razina ostvarenja važnih ciljeva, potreba i želja određuje sreću neke osobe (Frisch, 1998). Sreća je ono što osjećamo na našem putu prema cilju, odnosno napredovanje prema ostvarivanju naših ciljeva (Lazarus, 1991). U svakodnevnom životu mnogo vremena posvećujemo razmišljanju, biranju i ostvarivanju ciljeva koji su nam važni. Ciljevi daju smisao i strukturu našem životu.

U zadnjih dvadesetak godina napravljen je znatan napredak u razumijevanju načina na koji ciljevi pridonose dugoročnom osjećaju dobrobiti (Emmons, 2003). Ljudi koji su odredili ciljeve koji su im važni sretniji su od onih koji nemaju takve ciljeve (Emmons, 1996), ali vrijedi i obratno: ljudi koji su sretni procjenjuju svoje ciljeve važnijima i vjeruju da je veća vjerojatnost da će ih ostvariti (Emmons, 1986). Optimistično uvjerenje da možemo ostvariti svoje ciljeve pridonosi osjećaju dobrobiti (Carver i Scheier, 2001). Kada mislimo da smo ostvarili dovoljan napredak prema svojim ciljevima, povećava se osjećaj dobrobiti (Brunstein, 1993; Diener i Fujita, 1995; Emmons, 1986; Little, 1989). Uspješno ostvaren cilj povećava osjećaj dobrobiti (Emmons, 1991).

Ciljevi se mogu definirati kao internalni prikaz željenih ishoda, događaja ili procesa (Austin i Vancouver, 1996). Proaktivno ponašanje pojedinca prema ostvarenju željenih ciljeva temelj je ponašanja i ima važnu ulogu u razvoju identiteta (Emmons, 1986). Tijekom prilagođavanja društvenoj sredini ljudi usvajaju različite životne ciljeve (Cantor, Norem, Langston i dr., 1991), a ciljevi kojima težimo postaju dio ličnosti (Emmons, 1986; Sheldon i Kasser, 1995; Cantor i Sanderson, 1999). Ciljevi pokazuju buduću orijentaciju pojedinca i njegov smisao života. Ako znamo čemu pojedinac teži, možemo bolje razumijeti njegovo sadašnje i buduće ponašanje.

Psihološke potrebe su u središtu procesa postavljanja ciljeva, a uspješnost u zadovoljavanju tih potreba određuje naše životne ciljeve (Deci i Vansteenkiste, 2004). Ispunjenje potreba je prirodni cilj ljudskog života, a težnja za zadovoljenjem potreba može objasniti mnoge ljudske postupke (Ryan i Deci, 2000). Prema teoriji samoodređenja, osjećaj dobrobiti ovisi o zadovoljavanju psiholoških potreba (Deci i Ryan, 1991; Ryan, 1995; Sheldon i Kasser, 1998; Ryan i Deci, 2000, 2002). Osnovne psihološke potrebe su potrebe za

povezanošću, kompetencijom i autonomijom (Deci i Ryan, 2000). Autonomija je osjećaj da smo sami odlučili o svom ponašanju, prema svom interesu i vrijednostima (Ryan i Connell, 1989). Kompetentnost je osjećaj da se ponašamo uspješno i sposobno (White, 1959). Potreba za povezanošću predstavljaju osjećaj povezanosti i harmonije s ljudima koji su nam važni (Baumeister i Leary, 1995). Svakodnevni osjećaj da smo autonomni, kompetentni i povezani s ljudima kroz duže vrijeme rezultira longitudinalnim povećanjem dobrobiti (Sheldon i Elliot, 1999).

Prema teoriji samoodređenja (Deci i Ryan, 1991; Ryan, 1995; Sheldon i Kasser, 1998; Ryan i Deci, 2000, 2002), ciljevi se mogu podijeliti u dvije kategorije – intrinzične i ekstrinzične. Intrinzični su ciljevi povezani sa "samoodređenim" ponašanjem, dok su ekstrinzični ciljevi povezani s ponašanjem koje ima vanjsku kontrolu. Intrinzični su ciljevi oni koje je prirodno korisno slijediti (Kasser i Ryan, (1996), jer zadovoljavaju psihološke potrebe, kao što su potreba za pripadanjem (Baumeister i Leary, 1995), efikasnošću i osobnom odgovornošću (DeCharms i Muir, 1978). Ostvarivanjem intrinzičnih ciljeva ljudi zadovoljavaju važne psihološke potrebe (kao što je potreba za autonomijom i povezanošću s ljudima), stoga ljudi kojima su važniji intrinzični ciljevi zadovoljniji su svojim životom (Kasser i Ryan, 1993, 1996, 2001). Ekstrinzični ciljevi (kao što su težnja za bogatstvom i slavom) su instrumentalni, odnosno predstavljaju zamjenu za dublje potrebe. Ekstrinzični ciljevi mogu pomoći u ostvarivanju psiholoških potreba, ali ako postanu važniji od intrinzičnih ciljeva i neuravnoteženi u odnosu na njih, to će vjerojatno smanjiti osjećaj dobrobiti (Sheldon, Ryan, Deci i Kasser, 2004). Ljudi koji su usmjereni na ekstrinzične ciljeve postaju ovisni o okolnostima i zajednici u kojoj žive. Oni čak mogu postati previše vezani za stvari kao što su moda, statusni simboli i sl. i zbog toga zanemariti urođene potrebe. U tom slučaju ostvarivanje ekstrinzičnih ciljeva ne mora povećati osjećaj dobrobiti.

Tellegen i suradnici (1998) su utvrdili da se oko 50% subjektivne dobrobiti može pripisati genetici. Iako je genetska predispozicija povezana s razinom negativnih osjećaja, važno je pitanje u kojim uvjetima može doći do promjene prema većem osjećaju subjektivne dobrobiti (Diener, Suh i Oishi, 1997). Određena osoba možda nikad neće biti sretna koliko neka druga, ali može biti sretnija nego prije ako radi na ostvarivanju intrinzičnih ciljeva. Stupanj u kojem čovjek ostvari svoj potencijal i maksimalnu sreću u velikoj mjeri ovisi o tome koliko slijedi intrinzične ciljeve (Ryan i Deci, 2002). Teorija samoodređenja ističe pojam eudamonije ili samoaktualizacije kao kriterij dobrobiti, a ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba važnim uvjetom za osjećaj vitalnosti (Ryan i Frederick, 1997) i ukupne dobrobiti.

Cilj je ovog istraživanja provjeriti ove postavke teorije samoodređenja (Deci i Ryan, 1991; Ryan, 1995; Sheldon i Kasser, 1998; Ryan i Deci, 2000, 2002). Ispitat će se je li dobrobit u direktnoj funkciji zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanosti s drugima) i je li pridavanje veće važnosti intrinzičnim nego ekstrinzičnim ciljevima povezano s većom dobrobiti. Dosadašnja istraživanja provjerila su pojedine aspekte teorije samoodređenja. Međutim, do sada nije provjeren model koji uključuje životne ciljeve, psihološke potrebe i dobrobit. U ovom se istraživanju želi provjeriti strukturalni model koji prikazuje teorijske postavke teorije samoodređenja i utvrditi kako se procjene ispitanika za važnost životnih ciljeva, njihovu trenutnu ostvarenost i očekivanje o ostvarenosti ciljeva u budućnosti slažu s teorijskim modelom.

Vezano uz teorijski model, postavljene su četiri hipoteze. Prva hipoteza je da se životni ciljevi mogu podijeliti u dvije kategorije: intrinzične i ekstrinzične, kao što tvrdi teorija samoodređenja. Druga hipoteza je da jedino intrinzični ciljevi omogućavaju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom, dok ekstrinzični ciljevi to ne omogućavaju. Treća je hipoteza da ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba vodi većoj dobrobiti. Četvrta je hipoteza da ekstrinzični ciljevi mogu također povećati osjećaj dobrobiti, ali samo direktno, a ne preko ispunjavanja psiholoških potreba, dok intrinzični ciljevi povećavaju dobrobit indirektno, preko ispunjavanja osnovnih

psiholoških potreba. Prema teoriji samoodređenja, važne psihološke potrebe se zadovoljavaju ostvarivanjem intrinzičnih ciljeva, a osjećaj dobrobiti ovisi o zadovoljavanju psiholoških potreba. Budući da su ekstrinzični ciljevi instrumentalni, odnosno predstavljaju zamjenu za dublje potrebe, oni bi mogli izravno djelovati na osjećaj dobrobiti.

METODA

Ispitanici i postupak

U ispitivanju je sudjelovalo ukupno 439 ispitanika studenata prve godine sa četiri fakulteta u Rijeci (Medicinskog, Pravnog, Ekonomskog i Tehničkog), od toga 241 djevojaka i 198 mladića, Prosječna dob ispitanika bila je 19 godina. Ispitivanje je provedeno grupno, zasebno na svakom fakultetu. Trajalo je oko 30 minuta i bilo je anonimno.

Upitnik životnih ciljeva (Kasser i Ryan, 1996)

Upitnik ima 35 čestica koje procjenjuju sedam različitih životnih ciljeva: osobni rast (na primjer, razvijati se i učiti nove stvari, upoznati i prihvatiti sebe), povezanost s ljudima (imati dobre prijatelje i dijeliti život s osobom koju volimo), doprinos zajednici (pomagati ljudima i raditi na poboljšanju društva), bogatstvo (želja za posjedovanjem materijalnih vrijednosti i novca), izgled (želja da izgledamo privlačno), popularnost (želja da budemo poznati i slavni i da nam se drugi dive) i zdravlje. Tri su cilja ekstrinzična (bogatstvo, slava i izgled), a četiri intrinzična (povezanost s ljudima, osobni rast i razvoj, doprinos zajednici i zdravlje). Ispitanici su trebali na skali Likertova tipa od sedam stupnjeva procijeniti koliko je svaki od ciljeva njima važan, u kojoj su ga mjeri sada ostvarili i kolika je vjerojatnost da će ga ostvariti u budućnosti.

Faktorska analiza na zajedničke faktore potvrdila je sedam različitih vrsta ciljeva koji se slažu s onima koje su dobili autori. Pouzdanost pojedinih faktora određena Cronbachovim alfa koeficijentom kretala se od 0.66 (sadašnja ostvarenost rasta i razvoja) do 0.90 (važnost slave), s tim da je više od polovice koeficijenata veće od 0.80. Dobiveni koeficijenti pouzdanosti ne odstupaju bitno od onih koje su dobili autori (od 0.59 do 0.89, Kasser i Ryan, 1996).

Iako cilj zdravlje prema autorima pripada intrinzičnim ciljevima, ovaj cilj nije uključen u ovo istraživanje, jer ne spada u psihološki usmjerene ciljeve koje se željelo usporediti s rezultatima drugih istraživanja (Ryan i sur., 1999; Sheldon i Kasser, 1995; Sheldon i sur., 2004).

Upitnik osnovnih psiholoških potreba (Deci i Ryan, 2004)

Ovaj je upitnik nastao adaptacijom mjere zadovoljavanja potreba na poslu (Ilardi, Leone, Kasser i Ryan, 1993). 21 čestica ispituje tri osnovne psihološke potrebe - autonomiju, povezanost s ljudima i kompetenciju. Ispitanici na skali Likertova tipa sa sedam stupnjeva procjenjuju koliko su ispunjene njihove psihološke potrebe. Primjeri tvrdnji iz upitnika su: "Osjećam se slobodnim odlučivati kako živjeti svoj život" (autonomija), "Dobro se slažem s ljudima s kojima dolazim u kontakt" (povezanost s ljudima), "Ljudi koji me poznaju tvrde da sam dobar u onome što radim" (kompetentnost).

Faktorska analiza na zajedničke faktore nije u potpunosti potvrdila teorijske faktore pa su izbačene čestice koje su imale opterećenje na različitom faktoru ili one koje su imale opterećenja na više faktora. U konačnoj verziji upitnika ostalo je ukupno devet čestica, a Cronbachovi koeficijenti pouzdanosti iznose 0.73 za autonomiju (čestice 1, 8 i 17), 0.66 za kompetentnost (čestice 3 i 19) i 0.75 za povezanost s ljudima (čestice 2, 6, 9 i 21).

Upitnik zadovoljstva životom (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985)

Upitnik mjeri zadovoljstvo životom kao kognitivnu procjenu, a sastoji se od pet čestica na koje se odgovara na skali Likertova tipa sa sedam stupnjeva (na primjer, *Zadovoljan sam svojim životom*). Dobiven je koeficijent Cronbach alfa od 0.72.

Skala vitalnosti (Ryan i Frederick, 1997)

Ovaj upitnik mjeri osjećaj živosti i energije na skali od sedam stupnjeva, a ima sedam čestica. Ima dva oblika – može mjeriti crtu ličnosti ili stanje, a u ovom je istraživanju primijenjen samo oblik koji mjeri crtu ličnosti. Primjer tvrdnji iz upitnika: *Osjećam se vrlo živo i vitalno* i *Osjećam da nemam dovoljno energije*. Dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost (Cronbach alfa 0.78).

REZULTATI

Provjera rezultata za strukturalne modele

Provjerene su distribucije varijabli kako bi se utvrdila moguća odstupanja od normalne krivulje. Kolmogorov-Smirnov test je pokazao da 13 varijabli ima distribuciju koja odstupa značajno od normalne krivulje, a samo 9 varijabli ima normalnu distribuciju. Međutim, zbog većeg broja rezultata u istraživanju (439) i manja su odstupanja od normalne krivulje statistički značajna. Zbog toga su dodatno provjereni simetričnost i kurtioza. Prihvatljiv kriterij za normalnost su simetričnost i kurtioza između -1.96 i 1.96 (Hair, Anderson, Tathan i Black, 1998). Samo je jedna varijabla (procjene važnosti slave kao životnog cilja) neznatno prelazila ovaj kriterij pa zbog toga nije provedena transformacija koja bi normalizirala varijable. Provjerene su multivarijatne ekstremne vrijednosti (Cookove i Mahalanobisove udaljenosti). Sedam ispitanika je imalo ekstremne vrijednosti pa su izbačeni iz daljih analiza. Konačan broj ispitanika u modelu je 439.

Testirana su tri modela pomoću programa LISREL 8 (Jöreskog i Sörbom, 2002) - za važnost životnih ciljeva, za sadašnju i za buduću ostvarivost ciljeva.

Mjerni dio modela uključuje tri indikatora za intrinzične ciljeve (osobni rast i razvoj, povezanost s drugima i doprinos zajednici), tri indikatora za ekstrinzične ciljeve (bogatstvo, slava i izgled), tri indikatora za psihološke potrebe (potreba za autonomijom, povezanošću s ljudima i kompetencijom) i dva indikatora za subjektivnu dobrobit (zadovoljstvo životom i vitalnost).

Strukturalni dio modela ima četiri latentne varijable: dvije egzogene (ekstrinzični i intrinzični ciljevi) i dvije endogene (psihološke potrebe i subjektivna dobrobit). Prema postavljenim hipotezama, predviđeno je da će efekt ekstrinzičnih ciljeva na dobrobit biti direktan, a ne preko psiholoških potreba. Suprotno tome, efekt intrinzičnih ciljeva na dobrobit bit će samo indirektan, a psihološke potrebe će biti medijator.

Slaganje teorijskih modela s empirijskim podacima

Početni modeli su pokazali granično slaganje s empirijskim rezultatima. U tablici 1. prikazani su indeksi za sva tri početna modela.

Tablica 1 – Indeksi slaganja teorijskih modela s empirijskim podacima

model	Životni ciljevi	χ^2	df	χ^2/df	RMSEA	CFI	NNFI	GFI
Početni modeli	Važnost	166.93**	39	4.28	.09	.94	.91	.94
	Sadašnja ostvarenost	181.94**	39	4.67	.09	.94	.92	.93
	Ostvarivost u budućnosti	137.71**	39	3.53	.08	.96	.94	.95
Modificirani modeli	Važnost	109.97**	37	2.97	.07	.96	.95	.96
	Sadašnja ostvarenost	110.52**	37	2.99	.07	.97	.96	.96
	Ostvarivost u budućnosti	63.27**	37	1.71	.04	.99	.98	.97

** $p < .01$

RMSEA – *Root-Mean-Square Error of Approximation*, CFI – *Comparative Fit Index*, NNFI – *Non-Normed Fit Index*, GFI – *Goodness of Fit*

Slaganje dobivenih rezultata sa strukturalnim modelom provjereno je na temelju više indeksa. Budući da hi-kvadrat ovisi o veličini uzorka, za veće uzorke (preko 200) često pokazuje značajno odstupanje rezultata od strukturalnog modela (Schumacker i Lomax, 1996). Osim toga, modeli koji se temelje na velikom broju varijabli imaju velike vrijednosti hi-kvadrata i veći broj stupnjeva slobode. Zbog toga omjer hi-kvadrata i stupnjeva slobode daje bolju procjenu slaganja modela, iako i on djelomično ovisi o veličini uzorka (Marsh i Hocevar, 1985). Različiti su autori preporučili omjere od dva za dobro slaganje pa sve do pet za prihvatljivo slaganje (Marsh i Hocevar, 1985; Ullman, 2001). U tablici 1. su prikazani dobiveni hi-kvadrati za početne modele i svi su statistički značajni. Omjeri hi-kvadrata i stupnjeva slobode su u rasponu od 3 do 5, što pokazuje prihvatljivo, iako granično slaganje podataka s modelima.

RMSEA vrijednosti do .05 pokazuju dobro slaganje, do .08 razumno slaganje, a do .10 prihvatljivo slaganje. Vrijednosti ovog indeksa za početne modele pokazuju graničnu prihvatljivost (tablica 1). Indeksi CFI i GFI iznad .90 pokazuje prihvatljivo slaganje, a iznad .95 dobro slaganje. Prema ovim indeksima početni modeli pokazuju donekle prihvatljivo slaganje.

Modifikacija modela

U LISREL-u su predložene modifikacije kojima se modeli mogu poboljšati. Za sva tri modela predloženo je da se korelira pogreška za varijable povezanost s ljudima (psihološka potreba) i povezanost s drugima (intrinzični cilj) te za ciljeve zajednica i slava. Ovi su pojmovi na neki način povezani pa je vjerojatno da i njihove mjere imaju dio zajedničke varijance, što potvrđuju dobivene korelacije - za potrebu i cilj povezanosti korelacije su od .47 do .53, a za ciljeve zajednica i bogatstvo korelacije su od .20 (za važnost) do .45 (za sadašnju ostvarenost).

Može se pretpostaviti da su ispitanici teško razlikovali procjene životnog cilja i psihološke potrebe povezanosti s ljudima. Psihološku potrebu mjeri na primjer tvrdnja "Ljude s kojima se često družim smatram svojim prijateljima", a cilj povezanosti "Imati dobre prijatelje na koje mogu računati". Zbog toga je moglo doći do povezanosti pogreške mjerenja psihološke potrebe povezanosti s drugima i životnog cilja povezanosti s ljudima. Za ostale dvije varijable (ciljevi zajednica i slava) nešto je teže naći objašnjenje. Cilj zajednica se odnosi na pomaganje ljudima i rad na poboljšanju društva, a slava na cilj da se postane poznata osoba kojoj će se drugi ljudi diviti i koja će se pojavljivati u medijima. Možda su ispitanici pri odgovaranju mislili da je to povezano, da osoba koja je poznata i slavna može pomagati ljudima, ili da osoba koja radi na poboljšanju društva može postati poznata.

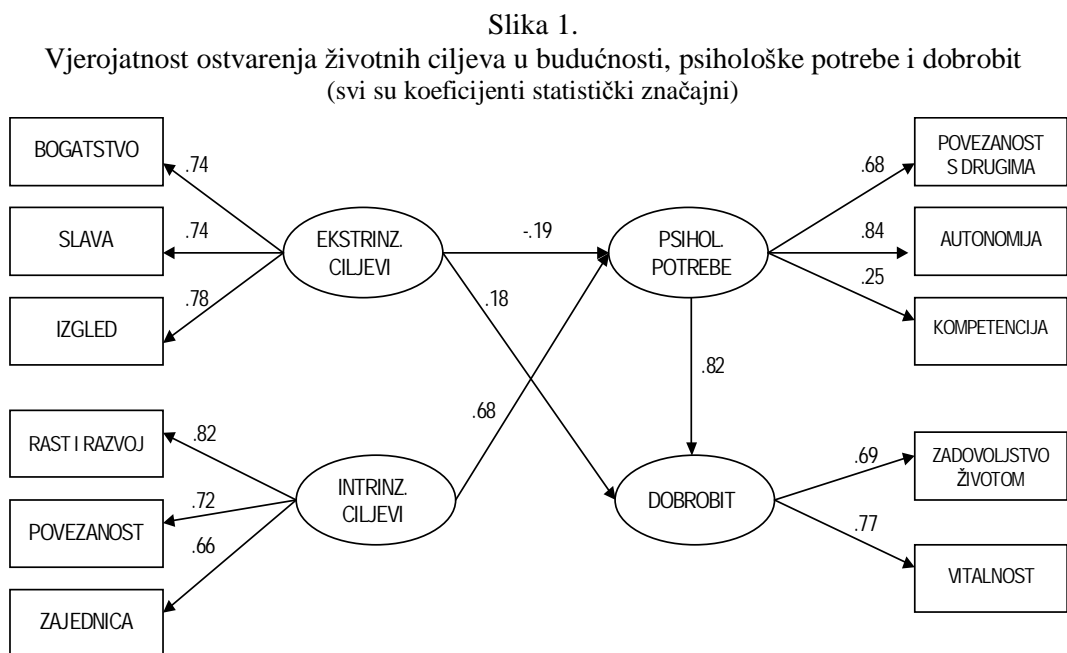
U tablici 1. su prikazani indeksi koji pokazuju slaganje modificiranih modela s rezultatima. Svi su indeksi bolji za modificirane nego za početne modele. Može se zaključiti

da modificirani modeli imaju prihvatljivo slaganje (za važnost i sadašnju ostvarenost ciljeva) ili čak dobro slaganje (za buduću ostvarivost ciljeva) s podacima.

Neki se autori ne slažu s modifikacijama modela pomoću koreliranih pogrešaka (Boomsma, 2000), neki zastupaju vrlo konzervativan pristup modifikaciji (MacCallum, Roznowski i Necowitz, 1992), a većina preporuča da se provjeri ima li svaka modifikacija teorijsko opravdanje (McDonald i Ho, 2002; Diamantopoulos i Sigaw, 2000). Također se slažu u tome da je modificirani model uvijek dobro provjeriti na drugom, nezavisnom uzorku. Zbog toga su ove modifikacije provjerene na uzorku iz jednog drugog istraživanja (Rijavec, Brdar i Miljković, 2006) u kojem su također sudjelovali studenti prve godine (377 studenta Učiteljske akademije i Visoke škole za ekonomiju poduzetništva Vern iz Zagreba). Početni modeli su pokazali slično slaganje kao i u ovom istraživanju, a u LISREL-u su opet predložene modifikacije, među kojima su najveća poboljšana dobivena koreliranjem pogrešaka za iste varijable kao i u ovom istraživanju. To pokazuje da predložene modifikacije modela u našem istraživanju nisu posljedica slučajnih variranja rezultata.

Opis modela

Na slici 1. je prikazan modificirani model za ostvarivost ciljeva u budućnosti, koji se najbolje slaže s empirijskim podacima, a u tablici 2. prikazani su koeficijenti za sva tri modificirana modela: za važnost ciljeva, za njihovu sadašnju osvarenost i vjerojatnost ostvarenja u budućnosti.



a) Mjerni dio modela

Pregledom visine koeficijenata koji se odnose na mjerni dio modela može se zaključiti da latentne varijable dobro predstavljaju indikatore. Potvrđena je prva hipoteza da se životni ciljevi mogu podijeliti u dvije kategorije: intrinzične i ekstrinzične. Standardizirana faktorska opterećenja su dosta visoka i kreću se od 0.64 do 0.83, a R^2 , koji pokazuje iznos varijance koji dijele indikator i latentna varijabla, kreće se od 41% do 69%.

Jedini indikator koji ima niski koeficijent u sva tri modela je kompetencija. Latentna varijabla Psihološke potrebe objašnjava tek nešto više od 6 % varijance kompetencije. Zbog toga je provjerena kompozitna pouzdanost Psiholoških potreba. U sva tri modela pokazalo se da znatno veći dio varijance indikatora objašnjava latentna varijabla nego pogreške mjerenja

(kompozitne pouzdanosti izračunate iz potpuno standardiziranih solucija bile su veće od 0.50).

Tablica 2. Strukturalni koeficijenti u modificiranim modelima za važnost ciljeva, za njihovu sadašnju ostvarenost i vjerojatnost ostvarenja u budućnosti*

Manifestne varijable	Egzogene varijable						Endogene varijable					
	Ekstrinzični ciljevi			Intrinzični ciljevi			Psihološke potrebe			Dobrobit		
	V	S	B	V	S	B	V	S	B	V	S	B
Ekstrinzični ciljevi							-.14	-.22	-.19	.11	.29	.18
bogatstvo	.75	.72	.74									
slava	.76	.69	.74									
izgled	.83	.69	.78									
Intrinzični ciljevi							.46	.74	.68			
rast				.79	.80	.82						
povezanost				.81	.69	.72						
zajednica				.65	.64	.66						
Psihološke potrebe										.84	.80	.82
povezanost s ljud.							.71	.68	.68			
autonomija							.83	.84	.84			
kompetentnost							.25	.25	.25			
Dobrobit												
zadovolj. životom										.68	.72	.69
vitalnost										.78	.74	.77

*svi su koeficijenti statistički značajni

V – važnost ciljeva, S – sadašnja ostvarenost ciljeva, B – vjerojatnost ostvarenja u budućnosti

b) Strukturalni dio modela

Preostale tri hipoteze provjerene su analizom strukturalnog djela modela. Druga je hipoteza bila da jedino intrinzični ciljevi omogućavaju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom, dok ekstrinzični ciljevi to ne omogućavaju. Standardizirani koeficijenti manji od 0.10 pokazuju slabi efekt, vrijednosti oko .30 pokazuju srednji efekt, a preko 0.50 veliki efekt (Kline, 1998). U sva tri modela pokazalo se da ekstrinzični ciljevi imaju slab negativan efekt na psihološke potrebe, dok intrinzični ciljevi imaju jak pozitivan efekt na potrebe. Ovi rezultati potvrđuju drugu hipotezu.

Treća hipoteza bila je da ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba vodi većoj dobrobiti. U sva tri modela dobiveni su visoke standardizirane procjene parametara (0.80 za sadašnju i 0.82 za buduću ostvarenost ciljeva, a 0.84 za važnost ciljeva) odnosa između potreba i dobrobiti, što pokazuje da potrebe objašnjavaju od 64% do 71 % varijance dobrobiti. Dakle, potvrđeni su jaki efekti psiholoških potreba na dobrobit. Četvrta je hipoteza bila da ekstrinzični ciljevi mogu također povećati osjećaj dobrobiti, ali samo direktno, a ne preko ispunjavanja psiholoških potreba, dok intrinzični ciljevi povećavaju dobrobit indirektno, preko ispunjavanja osnovnih psiholoških potreba. I ova je hipoteza potvrđena. Ekstrinzični ciljevi imaju direktan, iako slabi efekt na dobrobit (koeficijenti od 0.11 do 0.29). Intrinzični ciljevi indirektno povećavaju dobrobit, preko ispunjavanja osnovnih psiholoških potreba.

RASPRAVA

Cilj istraživanja bio je provjeriti odnos između ekstrinzičnih i intrinzičnih životnih ciljeva, osnovnih psiholoških potreba i dobrobiti. Prema teoriji samoodređenja (Deci i Ryan, 1991; Ryan, 1995; Sheldon i Kasser, 1998; Ryan i Deci, 2000, 2002), dobrobit je u izravnoj funkciji zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanosti s drugima). U odnosu na životne ciljeve, pridavanje veće važnosti intrinzičnim nego ekstrinzičnim ciljevima povezano je s većom dobrobiti.

Ekstrinzični i intrinzični životni ciljevi

Prema prvoj hipotezi, životni se ciljevi mogu podijeliti na intrinzične i ekstrinzične. Dobiveni rezultati potvrdili su ovu hipotezu za sva tri modela – za važnost životnih ciljeva, za njihovu trenutačnu ostvarenost i procjenu vjerojatnosti ostvarenja u budućnosti. Ekstrinzični i intrinzični ciljevi kao latentne varijable najbolje predstavljaju pojedine ciljeve u modelu važnosti životnih ciljeva, a nešto lošije u modelu sadašnje ostvarenosti. Međutim, razlike između ta tri modela vrlo su male. Podjelu životnih ciljeva na ekstrinzične i intrinzične potvrdila su i druga istraživanja u kojima je provedena faktorska analiza drugog reda (Kasser i Ryan, 1996; Schmuck, Kasser i Ryan, 2000; Williams, Cox, Hedberg i Deci, 2000; Sheldon, 2005), a kod naših je studenata također potvrđena ova podjela životnih ciljeva (Rijavec, Brdar i Miljković, 2006).

Životni ciljevi i psihološke potrebe

Prema teoriji samoodređenja, posebno je važno pitanje koliko su ljudi sposobni zadovoljiti psihološke potrebe dok slijede i ostvaruju svoje ciljeve (Deci i Ryan, 2000). Rezultati ovog istraživanja potvrđuju da jedino intrinzični ciljevi omogućavaju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom. Efekt ekstrinzičnih ciljeva na ispunjavanje psiholoških potreba ima čak negativan smjer, i to za sva tri modela. Dakle, ne samo da ekstrinzični ciljevi ne omogućavaju ispunjavanje psiholoških potreba nego ponekad mogu čak i otežati njihovo ispunjavanje. Ostvarivanje ekstrinzičnih ciljeva može zapravo omesti zadovoljavanje potreba, jer ljude usmjerava na ciljeve koji nisu izravno vezani uz te potrebe (Ryan i Deci, 2002). Nezadovoljene psihološke potrebe vode pasivnosti, lošijem stanju (*ill-being*) i otuđenom funkcioniranju (Deci i Vansteenkiste, 2004). Ako se ponavljaju situacije u kojima pojedinac ne uspijeva ispuniti svoje psihološke potrebe, pokušat će naći zamjene za te potrebe, odnosno postaviti će si ciljeve koji neće zadovoljiti psihološke potrebe nego će omogućiti neku vrstu kompenzacije. Ekstrinzični ciljevi u stvari predstavljaju kompenzaciju, jer samo indirektno zadovoljavaju osnovne potrebe (Kasser i Ryan, 1993, 1996). Ljudi koji su više usmjereni prema ekstrinzičnim ciljevima češće upotrebljavaju drogu, cigarete i alkohol, češće gledaju televiziju te imaju teže i manje zadovoljavajuće odnose s drugim ljudima (Williams i sur., 2000; Kasser i Ryan, 2001). Ekstrinzični su ciljevi također povezani s kompetitivnim međuljudskim odnosima (Sheldon i McGregor, 2000), što otežava ispunjavanje potrebe za povezanošću sa ljudima.

Životni ciljevi, psihološke potrebe i dobrobit

Zanimljiv je nalaz ovog istraživanja da potreba za kompetencijom u najmanjoj mjeri objašnjava latentnu varijablu psihološke potrebe, znatno manje nego ostale dvije psihološke potrebe, autonomija i povezanost s ljudima. To bi moglo biti vezano uz obilježja ispitanika – svi su studenti prve godine. Većina njih bila je vrlo uspješna u srednjoj školi i isticala se svojim uspjehom, a sada su došli u sredinu u kojoj ima mnogo jednako uspješnih vršnjaka. Osim toga, ne znaju kakav će uspjeh postići u novoj sredini, koja postavlja sasvim nove i veće zahtjeve. Zbog toga njihove trenutne procjene možda ne odražavaju dobro njihovu

prosječnu psihološku potrebu za kompetentnošću. Ovu potrebu mjere tvrdnje kao što su: "Često se ne osjećam dovoljno sposobnim" i "Većinu vremena u onome što radim imam osjećaj uspjeha ili postignuća".

Rezultati su potvrdili hipotezu da ispunjavanje psiholoških potreba vodi većoj dobrobiti. Za sva tri modela se pokazalo da ispunjavanje psiholoških potreba ima jak efekt na dobrobit, a najjači je efekt za model važnosti ciljeva. To je u skladu s teorijom samoodređenja koja tvrdi da su ljudi najsretniji i najzdraviji kada im okolina i unutrašnji procesi dozvoljavaju osjećaj uspješnosti, mogućnosti izbora i povezanosti u svakodnevnom životu (Ryan, 1995), kao i s rezultatima istraživanja (Sheldon, Ryan i Reis, 1996, Reis, Sheldon, Gable, Roscoe i Ryan, 2000). Dobrobit nije samo subjektivni doživljaj pozitivnih afektivnih stanja već i funkcioniranje organizma u kojem pojedinac otkriva osjeća li vitalnost, psihološku prilagodljivost i dubok unutrašnji osjećaj dobrobiti (Ryan i Frederick, 1997; Deci i Ryan, 2000). Ako dođe do promjena u zadovoljavanju psiholoških potreba, može se izravno predvidjeti kako će se to odraziti na dobrobit. Neki se autori čak zalažu da se definicija dobrobiti proširi tako da uključi tri dodatne komponente – autonomiju, kompetentnost (mastery) i povezanost (Ryff i Keyes, 1995).

Budući da intrinzični ciljevi omogućavaju ispunjavanje psiholoških potreba, oni indirektno djeluju i na povećanje dobrobiti. Ova je hipoteza također potvrđena dobivenim rezultatima. Iako ekstrinzični ciljevi mogu direktno povećati dobrobit, ovaj je efekt relativno slab. S druge strane, ekstrinzični ciljevi mogu ometati zadovoljavanje psiholoških potreba pa time indirektno smanjiti dobrobit. Jedino ciljevi koji su povezani s univerzalnim ljudskim potrebama vode prema dugoročnoj sreći, dok ciljevi i uspjeh koji proizlaze iz površnih želja, koje se ne temelje na intrinzičnim potrebama, ne vode dugoročnoj sreći (Veenhoven, 1991). Svi ciljevi nisu jednako "dobri", tako da zadovoljstvo koje osjećamo kad ostvarimo neke ciljeve uopće ne pridonosi povećanju dobrobiti (Ryan i Frederick, 1997; Ryan i sur., 1999; La Guardia i Ryan, 2000).

Intrinzični ciljevi izravno zadovoljavaju psihološke potrebe (Deci i Ryan, 2000) i stoga bolje podržavaju dobrobit. Naravno, moguće je da kauzalnost ima obratni smjer – povećanje dobrobiti može također poticati intrinzične ciljeve. Na primjer, model koji je postavila Fredricksonova (2002) pretpostavlja da pozitivna afektivna stanja omogućavaju ljudima razvijanje i uvježbavanje vještina, potencijala i interesa. Sretni su ljudi uspješni u različitim područjima života – u braku, prijateljstvu, visini prihoda, uspješnosti na poslu i zdraviji su (Ljubomirsky, King i Diener, 2005).

Neki životni ciljevi služe ostvarivanju intrinzičnih potreba, dok su ekstrinzični ciljevi u stvari kompenzacija, jer samo indirektno zadovoljavaju osnovne potrebe (Kasser i Ryan, 1993, 1996). Ako ljudi ne uspiju u više navrata ispuniti neku od psiholoških potreba, postavljaju si ciljeve koji neće zadovoljiti potrebu, nego će predstavljati zamjenu (Deci i Vansteenkiste, 2004). Na primjer, ljudi koji ne mogu ispuniti potrebu za ljubavlju mogu se usmjeriti na ostvarivanje slave ili bogatstva. Naglašavanje slave, bogatstva i uspjeha, a zanemarivanje intrinzičnih ciljeva predstavlja "tamnu stranu američkog sna" i može voditi psihološkim i međuljudskim problemima (Kasser i Ryan, 1993, 1996; Kasser, Ryan, Zax i Sameroff., 1995). Ljudi kojima su važniji ekstrinzični od intrinzičnih ciljeva imaju nisku samoaktualizaciju, niže samopoštovanje i vitalnost, a veću anksioznost i depresiju (Kasser i Ryan, 1993, 1996). Solberg, Diener i Robinson (2004) zaključuju da je materijalizam "otrovan za subjektivnu dobrobit" (str. 45). Ekstrinzični ciljevi mogu biti posebno važni za ljude koji žive u oskudici i to neće samnjiti njihovu dobrobit. No, ako se odmaknu od razine siromaštva, postizanje još većeg bogatstva dalje ne pridonosi njihovoj dobrobiti.

Negativnu povezanost između materijalističkih vrijednosti i dobrobiti teorija samoodređenja pripisuje prvenstveno slabom zadovoljavanju psiholoških potreba. Međutim, to se može objasniti i neuspjehom u ostvarivanju ciljeva, odnosno postizanja materijalnog bogatstva (Oishi i sur., 1999).

Usporedba modela za važnost, sadašnju i buduću ostvarenost ciljeva

Najbolje slaganje s rezultatima pokazao je model za vjerojatnost ostvarenja životnih ciljeva u budućnosti, dok se procjene ispitanika za sadašnju i buduću ostvarenost ciljeva nešto lošije slažu s teorijskim modelom. Planiranje i postavljanje ciljeva za budućnost povećava dobrobit jer životu daje strukturu i motivira pojedinca za aktivnosti kojima će ostvariti postavljene ciljeve. Postavljanje dugoročnih ciljeva pokreće ljude i povećava njihovo zadovoljstvo sadašnjim rutinskim aktivnostima (De Volder i Lens, 1982). Studenti koji imaju dugoročne ciljeve imaju osjećaj da vode smislen život i općenito imaju veću dobrobit od studentata koji su više zaokupljeni aktivnostima u sadašnjosti (Zaleski, Cycoń i Kurc, 2001).

Izgleda da se ljudi s vremenom usmjeravaju prema onim ciljevima koji podržavaju njihovu dobrobit, a udaljavaju od ciljeva koji su potencijalno problematični za dobrobit (Sheldon, Arndt i Houser-Marko, 2003). Sheldon i sur. (2003) to objašnjavaju urođenom sposobnošću da prepoznamo koje vrste aktivnosti će najvjerojatnije za nas biti dobre. Sheldon (2005) je utvrdio da se studenti tijekom studija (u razdoblju od 3-4 godine) više usmjeravaju prema "zdravijim vrijednostima", odnosno da im postaju znatno manje važni ekstrinzični ciljevi, a donekle im postaju važniji intrinzični ciljevi.

Ograničenja istraživanja

Upitnik osnovnih psiholoških potreba nije pokazao dobre metrijske karakteristike. Budući da se nije potvrdila faktorska struktura koju su dobili autori, postojale su samo dvije mogućnosti: zadržati originalnu strukturu, a izbaciti samo čestice koje u item-analizi drastično narušavaju homogenost skale, ili prilagoditi upitnik izbacivanjem većeg broja čestica, što je napravljeno u ovom radu. Glavni razlog za ovu odluku bio je da se ovaj upitnik još razvija, a autori navode da se u nekim istraživanjima primijenio oblik sa po tri čestice u svakoj skali (Deci, E.L., Ryan, R.M., 2004).

Izbacivanje većeg broja čestica otvara pitanje valjanosti skraćenog upitnika. Ovakva prilagodba upitnika može rezultirati sužavanjem samih konstrukata koji se mjere, a s druge strane, može se povećati slaganje modela, jer su izbačene čestice koje bi po teoriji također trebale imati vezu s mjerenim konstruktima. Zbog toga bi u budućim istraživanjima trebalo posebnu pozornost usmjeriti na prilagodbu ovog upitnika ili na razvijanje novog upitnika za mjerenje psiholoških potreba.

Ispitanici su bili studenti, dakle mladi ljudi u dobi od 19 godina. Oni nemaju mnogo iskustva u ostvarivanju važnijih životnih ciljeva nego su više usmjereni na budućnost. Njihovo iskustvo u ponovljenom neuspjehu pri zadovoljavanju osnovnih psiholoških potreba (što ih prema teoriji samoodređenja može usmjeriti na nadomjesne ekstrinzične ciljeve) također je ograničeno. Za punu provjeru modela bilo bi potrebno longitudinalno istraživanje koje bi pratilo ove ispitanike i u zrelijoj dobi. Takvih istraživanja do sada ima vrlo malo. Na primjer, Sheldon (2005) je ispitivao ciljeve studenata i utvrdio da se mijenjaju nakon nekoliko godina, a Malka i Chatmanova (2003) su zaključili da veći prihodi na poslu povećavaju dobrobit samo kod ljudi koji imaju ekstrinzične ciljeve.

Zaključak

Ekstrinzični i intrinzični ciljevi studenata u našoj zemlji pokazuju sličnu strukturu koju su pokazala istraživanja u drugim zemljama. Potvrđeno je da pridavanje veće važnosti intrinzičnim ciljevima povećava dobrobit preko ispunjavanja osnovnih psiholoških potreba. Ekstrinzični ciljevi izravno povećavaju dobrobit, ali je taj efekt mnogo slabiji u usporedbi s neizravnim efektom intrinzičnih ciljeva na dobrobit. Ekstrinzični ciljevi imaju slab negativan efekt na zadovoljavanje psiholoških potreba.

LITERATURA

- Austin, J.T., Vancouver, J.B. (1996), Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120 (3), 338-375.
- Baumeister, R.F., Leary, M.R. (1995), The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Boomsma, A. (2000), Reporting analyses of covariance structures. *Structural Equation Modeling*, 7 (3), 461-483.
- Brunstein, J.C. (1993), Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (5), 1061 – 1070.
- Cantor, N., Norem, J., Langston, C., Zirkel, S., Fleeson, W., Cook-Flanagan, C. (1991), Life tasks and daily life experience. *Journal of Personality*, 59, 425-451.
- Cantor, N., Sanderson, C.A. (1999), Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. U: Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N (ur.) - *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage, str. 230-243.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (2001), Optimism, pessimism, and self-regulation. U: E.C. Chang (ur.) – *Optimism and Pessimism: Implications for Theory, Research, and Practice*. American Psychological Association, Washington, str. 31-51.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., Qualls, D. L. (1996), Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406-413.
- DeCharms, R., Muir, M.S. (1978), Motivation: Social approaches. *Annual Review of Psychology*, 29, 91-113.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1991), A motivational approach to self: Integration in personality. U: R. Dienstbier (ur.) - *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 38*, University of Nebraska Press, Lincoln.
- 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 (4), 227-268.
- Deci, E.L., Vansteenkiste, M. (2004), Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 1 (27), 23-40.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (2004), Basic Psychological Needs Scales. www.psych.rochester.edu/SDT/
- De Volder, M., Lens, W. (1982), Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 556-671.
- Diamantopoulos, A., Sigaw, J.A. (2000), *Introducing LISREL*. Sage, Thousand Oaks.
- Diener, E. (1984), Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000), Subjective well-being: The science of well-being and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985), The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Fujita, F. (1995), Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926 - 935.
- Diener, E., Scollon, C.N., Lucas, R.E. (2003), The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.

- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997), Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Emmons, R.A. (1986), Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (5), 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1991), Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality*, 59, 453–472.
- Emmons, R.A. (1996), Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. U: P.M. Gollwitzer i J. A. Bargh (ur.) - *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior*. Guilford Press, New York, str. 313-337.
- Emmons, R.A. (2003), Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. U: C. L. M. Keyes i J. Haidt (ur.) - *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived*. American Psychological Association, Washington, str. 105 – 128.
- Fredrickson, B. L. (2002). Positive emotions. In C.R. Snyder i S.J. Lopez (ur.) - *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press, London, str. 120–134.
- Frisch, M. B. (1998), Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 19-40.
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tathan, R.L., Black, W.C. (1998), *Multivariate Data Analysis With Readings*. Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Ilardi, B.C., Leone, D., Kasser, T., Ryan, R.M. (1993), Employee and supervisor ratings of motivation: Main effects and discrepancies associated with job satisfaction and adjustment in a factory setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1789-1805.
- James, W. (1999), *The Varieties of religious experience: A study in human nature*. Modern Library, Random House, New York.
- Jöreskog, K., Sörbom, D. (2002), *LISREL 8.53*. Scientific Software International, Inc, Chicago.
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (1999), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1993), A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T., Ryan, R.M. (1996), Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Kasser, T., Ryan, R.M., Zax, M., Sameroff, A.J. (1995), The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907-914.
- Kasser, T., Ryan, R.M. (2001), Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. U: Schmuck, P., Sheldon, K. (ur.) - *Life goals and well-being*: Hogrefe & Huber Publishers, Göttingen, str. 116-131.
- Kline, R.B. (1998), *Principles and Practice in Structural Equation Modeling*. Guilford, New York.
- La Guardia, J.G., Ryan, R.M. (2000), Personal goals, fundamental psychological needs, and well-being: Self-Determination theory and its applications. *Revue Québécoise de Psychologie*, 21, 283-306.
- Lazarus, R. S. (1991), *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York.

- Little, B.R. (1989), Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. U: D. M. Buss, N. Cantor (ur.) - *Personality Psychology, Recent Trends and Emerging Directions*, Springer, New York, str. 15-31.
- Lyubomirsky, S., King, L.A., Diener, E. (2005), The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 803–855.
- MacCallum, R.C., Roznowski, M., Necowitz, L.B. (1992), Model modifications in covariance structure analysis: The problem of capitalization on chance. *Psychological Bulletin*, 111 (3), 490-504.
- Malka, A., Chatman, J.A. (2004), Intrinsic and extrinsic work orientations as moderators of the effect of annual income on subjective well-being: A longitudinal study. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29 (6), 737-746.
- Marsh, H.W., Hocevar, D. (1985), Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First- and higher order factor models and their invariance across groups. *Psychological Bulletin*, 97 (3), 562-582.
- McDonald, R.P., Ho, M-H.R. (2002), Principles and practice in reporting structural equation analyses. *Psychological Methods*, 7 (1), 64-82.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. (1999), Values as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157-184.
- 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.
- Rijavec, M., Brdar, I., Miljković, D. (2006), Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. U: A. Delle Fave (ur.) - *Dimensions of Well-Being: Research and Intervention*. Milano: Franco Angeli, 2006, str. 91-104.
- Ryan, R. M. (1995), Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R.M., Chirkov, V.I., Little, T.D., Sheldon, K.M., Timoshina, E., Deci, E.L. (1999), The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- Ryan, R.M., Connell, J.P. (1989), Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749-761.
- 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*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M., Deci, E. (2002), “Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective”, u: E. Deci, R. M. Ryan (ur.) - *Handbook of Self-Determination Research*, The University of Rochester Press, Rochester, str. 3-33.
- Ryan, R. M., Frederick, C. (1997), On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being, *Journal of Personality*, 65 (3), 529-565.
- Ryff, C.D., Keyes, C. (1995), The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Scmuck, P., Kasser, T., Ryan, R. M. (2000), Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225 – 241.

- Schumacker, R.E., Lomax, R.G. (1996), *A Beginner's Guide to structural Equation Modeling*. Lawrence Erlbaum, Mahwah, N.J.
- Sheldon, K.M. (2005), Positive value change during college: Normative trends and individual differences. *Journal of Research in Personality*, 39, 209–223.
- Sheldon, K.M., Arndt, J., Houser-Marko, L. (2003), In search of the orgasmic valuing process: The human tendency to move towards beneficial goal choices. *Journal of Personality*, 71 (5), 835-869.
- 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, 482-497.
- Sheldon, K.M., Kasser, T. (1995), Coherence and congruence: Two aspects of personality integration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 531-543.
- Sheldon, K. M., Kasser, T. (1998), Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.
- Sheldon, K. M., McGregor, H. (2000), Extrinsic value orientation and the "tragedy of the commons". *Journal of Personality*, 68, 383-411.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Reis, H. T. (1996), What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1270-1279.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., Kasser, T. (2004), The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality And Social Psychology Bulletin*, Vol. 30 No. 4, 475-486.
- Solberg, E.G., Diener, E., Robinson, M.D. (2004), Why are materialists less satisfied? U: T. Kasser, A.D. Kanner (ur.) - *Psychology and Consumer Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic World*. American Psychological Association, Washington, str. 29-48.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. J., Rich, S. (1988), Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.
- Ullman, J.B. (2001), Structural equation modeling. U: B.G. Tabachnick, L.S. Fidel (ur.) - *Using Multivariate Statistics*. Allyn & Bacon, Needham Heights, str. 653-771.
- Veenhoven, R. (1991), Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Waterman, A.S. (1993), Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- White, R.W. (1959), Motivation reconsidered. The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V. A., Deci, E. L. (2000), Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (8), 1756-1771.
- Zaleski, Z., Cycoń, A., Kurc, A. (2001), Future time perspective and subjective well-being in adolescent samples. U: Schmuck, P., Sheldon, K. (ur.) - *Life goals and well-being*: Hogrefe & Huber Publishers, Göttingen, str.58-67.