

Jelena Petrov  
Marina Hadži-Pešić  
Ljubiša Zlatanović  
Miodrag Milenović  
Univerzitet u Nišu  
Filozofski fakultet Niš

UDK 159.942.53  
616.89

Оригинални научни рад  
Примљен: 20. 01. 2011.

## ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM, ZADOVOLJENJE OSNOVNIH PSIHOLOŠKIH POTREBA I SKLONOST KA PSIHOSOMATICI

### Apstrakt

Dugo vremena istraživanja opšteg subjektivnog osećaja blagostanja i dobrobiti (eng. well-being) bavila su se varijablama koje zapravo nisu povezane sa srećom. Kada pitamo ljude kako živeti srećan i osmišljen život, oni spontano govore o svojim ciljevima, željama i planovima. Nivo ostvarenja važnih ciljeva, potreba i želja određuje sreću neke osobe. Psihološke potrebe su u središtu procesa postavljanja ciljeva, a uspešnost u zadovoljenju tih potreba određuje naše životne ciljeve. Prema Teoriji samoodređenja, koja se nalazi u osnovi ovog istraživanja, osećaj dobrobiti zavisi od zadovoljenja psiholoških potreba. (Deci & Ryan, 2000). Brojna istraživanja su pokazala da su negativne emocije predisponirajući faktori psihosomatskih ispoljavanja. Upravo su ova i brojna druga istraživanja inspirisala i ovo istraživanje da pokaže šta leži u osnovi zadovoljstva životom, koliko je važno ispunjenje osnovnih psiholoških potreba i koliko to utiče na opšti osećaj blagostanja, a šta donosi nezadovoljenje istih i prisustvo negativnih emocija i koliko su one u stanju da naruše zdravlje i subjektivni osećaj dobrobiti.

*Ključne reči:* Zadovoljstvo životom, dobrobit, psihološke potrebe, psihosomatika

### Uvod

Podstrek za naše istraživanje dali su rezultati velike analize dotadašnjih istraživanja u kojoj su Majers i Diner (Mayers & Diener, prema King & Napa, 1998) utvrdili da broj istraživanja koja istražuju negativna stanja nadmašuje istraživanja pozitivnih stanja i to u odnosu 17 : 1. Psihološka dobrobit i zdravi stilovi života mogu se podsticati pomaganjem ljudima da ostvare svoje istinske potencijale, da se potpuno angažuju u odnosima sa drugima i da dostignu nivo svog optimalnog funkcionisanja. Pozitivnu stranu ljudske prirode treba više istraživati, jer rezultati takvih istraživanja mogu pomoći ljudima da ostvare bolji kvalitet života.

Dugo vremena istraživanja opšteg subjektivnog osećaja blagostanja i dobrobiti (eng. well-being) bavila su se varijablama koje zapravo nisu povezane sa srećom. Uz pretpostavku da na opšte blagostanje nekog društva najviše utiču materijalna dobra, ono se dugo godina procenjivalo gotovo isključivo ekonomskim pokazateljima. Osnovna primedba koja se upućuje objektivnim indikatorima kvaliteta življenja jeste da više, ne znači uvek i bolje, (Csikszentmihalyi, prema Kaliterna, 2005), a šta je

bolje za pojedinca to najbolje zna on sam. Zato se danas kao obavezna mera kvaliteta življenja uključuje i subjektivna komponenta, tj. percepcija vlastitog života. U novije vreme je sve više dokaza da se pri merenju opšteg blagostanja trebaju uzeti u obzir i subjektivni pokazatelji. Istraživanja upućuju na to da, na blagostanje pojedinca mnogo više utiču socijalni kontakti, emocije i lično zadovoljstvo, nego prihodi i materijalne stvari.

Kada pitamo ljude kako živeti srećan i osmišljen život, oni spontano govore o svojim ciljevima, željama i planovima. Psihološke potrebe su u središtu procesa postavljanja ciljeva, a uspešnost u zadovoljenju tih potreba određuje naše životne ciljeve. (Deci & Vansteenkiste, prema Brdar, 2006). Ispunjenje potreba prirodan je cilj ljudskog života, a težnja za zadovoljenjem potreba može da objasni mnoge ljudske postupke (Ryan & Deci, 2000).

Prema teoriji samoodređenja, koja se nalazi u osnovi ovog istraživanja, osećaj dobrobiti zavisi od zadovoljenja psiholoških potreba (Deci & Ryan, 2000). Teorija govori o tri osnovne psihološke potrebe: za autonomijom (eng. *autonomy*), kompetencijom (eng. *competence*) i povezanošću (eng. *relatedness*). Ova teorija tvrdi da su ljudi najсреćniji i najzdraviji kada im okolina i unutrašnji procesi dopuštaju osećaj uspešnosti, mogućnosti izbora i povezanosti u svakodnevnom životu (Ryan, prema Brdar, 2006).

Mi istovremeno postojimo i u duhu i u telu. Oni su neraskidivo povezani budući da su to samo dva oblika iste energije. Na taj način smo svi mi « psihosomatska bića ». Pozitivne emocije deluju kao posredujuća varijabla između životnog smisla i zdravlja (Ryff & Singer, prema Rijavec, 2006), npr. smanjuju štetu koju kardiovaskularnom sistemu čine negativne emocije, (Fredrickson & Levenson, prema Rijavec, 2006), a u situacijama stresa ne samo da pružaju trenutno olakšanje nego i energiju potrebnu za dugotrajno suočavanje sa stresnom (Folkman & Moskowitz, prema Rijavec, 2006) ili kriznom situacijom, pa stoga nije teško zaključiti koje i kakve loše posledice nam donose negativne emocije. Brojna istraživanja su pokazala da su negativne emocije predisponirajući faktori psihosomatskih ispoljavanja. Upravo su ova i brojna druga istraživanja inspirisala i ovo istraživanje da pokaže šta leži u osnovi zadovoljstva životom, koliko je važno ispunjenje osnovnih psiholoških potreba i koliko to utiče ne opšti osećaj blagostanja, a šta donosi nezadovoljenje istih i prisustvo negativnih emocija i koliko su one u stanju da naruše zdravlje i subjektivni osećaj dobrobiti.

## Zadovoljstvo životom i pojam blagostanja

Od davnina ljudi postavljaju pitanje šta je to dobar život. Tim pitanjem su se bavili i brojni filozofi koji su odgovore tržili u dva smera. Prvi je hedonizam (Kahneman i saradnici, prema Brdar, 2006), koji zastupa gledište da se dobrobit sastoji od ugodnosti i sreće. Drugi smer je eudemonizam, (Waterman, prema Ryan & Deci, 2000), koji dobrobit povezuje sa aktualizacijom ljudskih potencijala, sa ispunjenjem ili ostvarenjem istinske prirode pojedinca. Pojam subjektivne dobrobiti je složen (Diener i saradnici, prema Brdar, 2006) i može se prikazati kao višedimenzionalan pojam koji obuhvata hedonistički i eudemonijske aspekte. Može se doći do zaključka da se dobrobit sastoji iz dva faktora: jedan predstavlja subjektivnu dobrobit, a drugi

lični rast i razvoj (Campton i saradnici, prema Brdar, 2006). Umerena povezanost ovih faktora pokazuje da su hedonički i eudemonijski aspekti odvojeni, ali povezani.

Mnogo je načina na koji se definiše kvalitet življenja, ali najopštija definicija je da je kvalitet življenja “stepen onoga što život čini dobrim“ (Bowling, prema Kaliterna, 2006). Ne ulazeći u filozofsko poimanje svrhe ljudskog života, evidentno je da se okolnosti u kojima se živi odražavaju na zadovoljstvo životom. Dugo se u naučnim, pa i u primenjenim istraživanjima to što život čini dobrim merilo objektivnim indikatorima, najčešće ekonomskim podacima. Po tom konceptu, kvalitet življenja nekog društva ili neke društvene skupine određivao se po tome koliko ljudi zarađuju, kakvi su im stambeni uslovi, kako im je organizovana zdravstvena zaštita, kako im je rešen problem saobraćaja u naseljima, koliko često posećuju kulturne ustanove itd., dakle po svemu onome što se moglo objektivno i konkretno meriti. Obavezno povezivanje određenih objektivnih pokazatelja sa subjektivnim, daje pravu sliku zadovoljstva životom kod ljudi, jer je kvalitet života višedimenzionalni koncept koji se meri objektivnim i što je još važnije, subjektivnim indikatorima.

Životno zadovoljstvo, lična sreća i kvalitet življenja različite su komponente onoga što se naziva subjektivna dobrobit (eng. *subjective well-being*). Životno zadovoljstvo predstavlja celovitu percepciju i evaluaciju vlastitog života i najčešće se opisuje kao kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti, dok sa druge strane osećaj sreće predstavlja emocionalnu komponentu i opisuje se kao često osećanje pozitivnih emocija (Diener, prema Kaliterna, 2006). Kvalitet življenja mogao bi se u tom kontekstu opisati kao zadovoljstvo pojedinim područjima života, kao što su rad, porodica, životni standard, zdravlje i slično.

Merenje subjektivnog blagostanja u poslednjih desetak godina počelo je da se sprovodi u većini zemalja, pa danas raspoložemo rezultatima mnogobrojnih studija sprovedenih u Evropi, SAD, Australiji itd. Najčešće ispitivani pokazatelji blagostanja su životno zadovoljstvo, osećaj sreće i kvalitet življenja izraženi kao zadovoljstvo različitim područjima života.

U ovom istraživanju mi smo pokušali da povežemo zadovoljstvo životom sa kategorijama kao što su pol, uzrast, bračno stanje i zaposlenost, odnosno nezaposlenost. Takođe, utvrdićemo da li postoji korelacija između zadovoljstva životom i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, sa jedne strane, kao i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju sa druge strane.

## Bazične psihološke potrebe

Sreća je ono što osećamo na svom putu prema cilju, odnosno napredovanje prema ostvarivanju ličnih ciljeva (Lazarus, prema Brdar, 2006). Psihološke potrebe su u središtu procesa postavljanja ciljeva, a uspešnost u zadovoljavanju tih potreba određuje naše životne ciljeve (Deci & Vansteenkiste, prema Brdar, 2006). Ispunjenje potreba je prirodan cilj ljudskoga života, a težnja za zadovoljenjem potreba može objasniti mnoge ljudske postupke (Ryan & Deci, 2000).

Pristup formiran kroz teoriju samoodređenja naglašava da je lična dobrobit direktna funkcija zadovoljavanja osnovnih psiholoških potreba. Teorija samoodređenja (Ryan & Deci, 2000) predstavlja perspektivu koja usvaja termin samorealizacije (*eudemonije*) kao ključni definicijski aspekt psihološke dobrobiti – pokušava da

objasni šta znači aktualizovati sebe i kako se to postiže. Teorija kao što je pomenuto govori o tri osnovne psihološke potrebe: potreba za autonomijom (eng. *autonomy*), potreba za kompetencijom (eng. *competence*) i potreba za povezanošću (eng. *relatedness*), koje treba da budu zadovoljene kroz život i individualno iskustvo kako bi se postigao psihološki rast (kroz mehanizme intrinzične motivacije), integritet (kroz internalizaciju i asimilaciju kulturalnih obrazaca) i psihološka dobrobit (zadovoljstvo životom i psihološko zdravlje). Ukratko, teorija pretpostavlja da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba jasan prediktor mera dobrobiti, zdravlja i razvoja praktično svakoga (Ryan & Deci, 2000).

Potreba za autonomijom odnosi se na potrebu da imamo iskustvo da voljno i samostalno podržavamo svoje aktivnosti. Suprotnost bi joj bila heteronomija ili preterana spoljašnja kontrola. Kada osobi nedostaje osećaj da sama kreira svoje ponašanje, može doživeti manje zadovoljstvo i više frustracije u životu (Sheldon & Kasser, prema Deci & Ryan, 2000).

Kompetencija se odnosi na potrebu da se osećamo uspešni (efikasni) i da imamo kontrolu u odnosu na okolinu. Podržavaju je optimalni izazovi i konstruktivna, na uspeh usmerena povratna sprega. Različiti istraživači ističu potrebu za kompetencijom kao glavni preduslov za ostvarenje samopoštovanja i samopouzdanja (White, prema Deci & Ryan, 2000).

Potreba za povezanošću je potreba osobe da se oseća povezana sa drugim ljudima i socijalnim grupama i podstiču je toplina, briga i osećaj značaja za druge. U psihološkoj i medicinskoj literaturi jasno je ustanovljeno da osobe koje su bolje integrisane u socijalnu mrežu i koje imaju zadovoljavajuće odnose sa drugima imaju tendenciju da žive duže, imaju bolje mentalno i fizičko zdravlje (Berschied & Reis, prema Deci & Ryan, 2000).

Nema puno istraživanja o povezanosti samoprocena zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba sa indikatorima dobrobiti, ali sva ukazuju na sličan zaključak da zadovoljenje psiholoških potreba korelira sa povećanom dobrobiti. Šeldon i saradnici, potvrdili su u svom istraživanju da zadovoljenje te tri potrebe, odnosno prisutnost ta tri kvaliteta iskustva kreira „dobar dan“, odnosno da se svakom od njih ponosob može predvideti dnevno pozitivno raspoloženje, vitalnost i psihološko zdravlje (Sheldon i sar., prema Deci & Ryan, 2000). Istu pretpostavku potvrdili su Reis i saradnici (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe & Ryan, prema Deci & Ryan, 2000).

### Skлонost ka psihosomatici

Odavno je poznato mišljenje da postoji značajna veza između telesnih i psihičkih činilaca. Kako navodi Jerotić (2004), bolesti nastaju pod uticajem psihičkih sila čiji se konflikti odvijaju na dugačkoj liniji: svesno – predsvesno – nesvesno. U ovom vrzinom kolu uznemirene psihe i telesnih reakcija prepoznaju se tri, ravnopravne po brojnosti grupe bolesnih stanja. U prvoj su grupi bolesnici koji nisu ni psihički, ni fizički bolesni, pa svojim neodređenim i nejasno definisanim tegobama spadaju u pacijente koje lekari nazivaju „funkcionalno bolesnim“. Njihove uobičajene smetnje su glavobolja, bolovi u stomaku, zatvor ili proliv, ili kolebanje krvnog pritiska. U drugoj grupi su bolesnici sa organskim smetnjama čiji simptomi veoma zavise od emocionalnih činilaca. Tipični primeri su pacijenti sa

čiom na želudcu, oboelom štitastom žlezdom, dijabetesom tip 2, reumatizmom i raznim crevnim hroničnim oboljenjima. U trećoj su grupi oni čije su bolesti tesno povezane sa vegetativnim nervnim sistemom. Reč je o astmi, migreni, primarnoj hipertenziji... U nastanku ovih bolesti psihički činioci imaju najveći udeo. Da li će neka funkcionalna smetnja prerasti u bolest zavisi, kako navodi Jerotić (2004), od brojnih okolnosti, pri čemu su dve najznačajnije. Sa jedne strane, to je dužina trajanja psihičke konfliktne situacije, a sa druge – opšta struktura i otpornost ličnosti, kao i posebno stanje osobe u trenutku kada su unutrašnji, češće nesvesni nego svesni, sukobi počeli da se manifestuju. Drugim rečima, ako prepoznamo konflikt, problem koji nas tišti i remeti psihičku ravnotežu i ako počnemo konstruktivno da ga rešavamo – manje su šanse da ćemo se razboleti. Ako pak, problem potisnemo i još dublje ga zatrpamo u polje nesvesnog, energija nezadovoljstva i dalje postoji i pre ili kasnije izrodiće se u ozbiljne zdravstvene probleme. Zbog toga je, po mišljenju Jerotića, manje bitno pitanje primarnog uticaja duše na telo, ili tela na dušu. Bitnije je odgonetnuti šta telo hoće da nam kaže kada je bolesno.

Stjuart Volf i Harold Volf su predstavnici njujorške psihosomatske škole. Njihova teorija predstavlja učenje o životnom stresu. Po njihovom mišljenju, mnogo značajnije je uočiti celokupnu atmosferu u kojoj je osoba živela nego detektovati akutne psihičke traume, tj. u nastanku psihosomatske bolesti mnogo je važniji hronični stresor nego akutni. Isticali su da veći značaj ima način na koji jedinka doživljava svoje okruženje nego kako je doživljava i opisuje objektivni posmatrač. Spoljašnje okolnosti se prelamaju kroz intimnu prizmu pojedinca i pretvaraju u čitav niz varijeteta mogućih stresogenih odgovora (Wolff, prema Zorić i sar., 2003).

Psihologija se dugo kretala u pravcu otkrivanja negativnih uticaja na mentalno zdravlje i takvog delovanja na telesne simptome. U poslednje vreme pojavljuju se interesantna traganja na planu takozvanog pozitivnog pogleda na mentalno zdravlje. Zaključci su da postojanje smisla života i osećaja ličnog razvoja imaju značajan uticaj na telesno zdravlje.

## Metodološki pristup problemu

Problem istraživanja je bio da se utvrdi u kojoj meri zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba (za kompetencijom, autonomijom i povezanošću), koje čine osnovu velike Teorije samoodređenja, autora Ričarda Rajana i Edvarda Decija, koja inače pretpostavlja da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba jasan indikator mera dobrobiti, zdravlja i razvoja praktično svake osobe; utiče na zadovoljstvo životom i da li su zadovoljene, odnosno nezadovoljene potrebe povezane sa sklonošću ka psihosomatskom ispoljavanju.

Teorijski značaj istraživanja ogleđa se u dopunjavanju teorijskih saznanja o procesima koji leže u osnovi zadovoljstva životom i psihosomatici kao i stavljanje naglaska na značaj ispunjavanja osnovnih psiholoških potreba. Takođe, ovim istraživanjem se daje doprinos saznanjima o tome u kojoj meri i kako su povezane ove varijable, kako utiču jedna na drugu i koliko doprinose opštem osećanju blagostanja i dobrobiti.

Praktični značaj istraživanja se ogleđa u tome da se ovim istraživanjem želi doprineti razumevanju procesa koji leže u osnovi zadovoljstva životom i razumeva-

nju važnosti zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba. Mnogo istraživanja o tome šta čoveka čini srećnim, a samim tim i koliko je zadovoljan svojim životom posvećeno je brojnim faktorima kao što su pol, uzrast, rasa, prihodi, stepen obrazovanja, bračni status i dr. Ali, Majers i Diner (Myers & Diener, prema King & Napa, 1998) zaključili su da poznavanje tih faktora ne daje puno informacija o tome koliko je osoba srećna i zadovoljna životom. U svom zaključku, u kome se ogleda praktični značaj našeg istraživanja, oni pozivaju naučnike da usmere istraživanja na bolje razumevanje sreće i dobrobiti. Ovim istraživanjem se daje mali doprinos tome.

Predmet istraživanja je bio da se utvrdi povezanost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (za autonomijom, kompetencijom, i povezanošću – slično „problemu istraživanja“) merenih Skalom osnovnih psiholoških potreba (*Basic Psychological Needs Scale*, Deci & Ryan, 2000) sa zadovoljstvom životom, merenog Skalom zadovoljstva životom (*Satisfaction with life scale, SWLS*, Pavot & Diener, 1993), kao i ispitati uticaj zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba na sklonost ka psihosomatskom ispoljavanju, merenog testom HI, iz baterije KON 6, Konstantina Momirovića (1992).

### Ciljevi istraživanja

Opšti cilj je bio da se utvrdi da li postoji statistički značajna korelacija između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i zadovoljstva životom, sa jedne strane, i da li postoji statistički značajna korelacija između sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, sa druge strane.

Specifični ciljevi su bili da se ispita da li postoji statistički značajna povezanost između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i zadovoljstva životom, kao i povezanost ovih potreba sa sklonošću ka psihosomatskom ispoljavanju. Zatim, ispitati da li postoji statistički značajna razlika, unutar uzorka, između muških i ženskih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom i u pogledu sklonosti ka psihosomatici. Takođe, jedan od ciljeva je bio ispitati da li postoji statistički značajna razlika između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom i u pogledu sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju. Najzad, unutar uzorka se ispitivalo da li postoji statistički značajna razlika u pogledu bračnog statusa ispitanika i njihovog zadovoljstva životom, kao i njihove sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

### Varijable istraživanja

Nezavisna varijabla:

Osnovne psihološke potrebe, ova varijabla je merena Skalom osnovnih psiholoških potreba (eng. *Basic Psychological Needs Scale*, Deci & Ryan, 2000).

Zavisne varijable:

Zadovoljstvo životom, ova varijabla je merena Skalom zadovoljstva životom, (eng. *Satisfaction With Life Scale*, Pavot & Diener, 1993).

Sklonost ka psihosomatici, ova varijabla biće merena testom koji meri sklonost ka psihosomatskom ispoljavanju, HI, iz baterije KON 6, Konstantina Momirovića, (1992).

Kontrolne varijable:

Pol , uzrast, zaposlenost / nezaposlenost , bračno stanje.

## Hipoteze istraživanja

Opšta hipoteza

Postoji statistički značajna korelacija između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i zadovoljstva životom, sa jedne strane, i između sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, sa druge strane

Specifične hipoteze

- Postoji statistički značajna povezanost između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i zadovoljstva životom;
- Postoji statistički značajna povezanost između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju;
- Postoji statistički značajna razlika, unutar uzorka, između muških i ženskih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom;
- Postoji statistički značajna razlika, unutar uzorka, između muških i ženskih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju;
- Postoji statistički značajna razlika između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom;
- Postoji statistički značajna razlika između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju;
- Postoji statistički značajna razlika, unutar uzorka, u pogledu bračnog statusa ispitanika i njihovog zadovoljstva životom;
- Postoji statistički značajna razlika, unutar uzorka, u pogledu bračnog statusa ispitanika i njihove sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

## Merni instrumenti

Skala osnovnih psiholoških potreba (eng. Basic Psychological Needs Scale, Deci & Ryan, 2000)

Skala zadovoljstva životom (eng. Satisfaction With Life Scale, Pavot & Diener, 1993)

Test koji meri sklonost ka psihosomatskom ispoljavanju, HI iz baterije KON 6 Konstantina Momirovića

Upitnik napravljen za potrebe istraživanja, kojim se dobijaju podaci o kontrolnim varijablama (pol ,uzrast, zaposlenost / nezaposlenost, bračno stanje)

## Uzorak

Ispitivanje je sprovedeno tokom aprila i maja 2008. godine, primenom instrumenata koji su već navedeni. Uzorak se sastojao od 205 ispitanika, uzrasta između 25–35 godina. Obavešteni su da će ispitivanje biti anonimno i da će podaci biti korišćeni isklju-

čivo u istraživačke svrhe. Kao što se vidi iz Tabele br.1, uzorak je heterogen. Sastoji se od ispitanika muškog i ženskog pola, različite starosti, statusa zaposlenosti i bračnog stanja.

Tabela br. 1 Struktura uzorka (N = 205) po sociodemografskim obeležjima.

	Procenat u uzorku
Pol	
Muškarci	47 %
Žene	53 %
Uzrast	
25 god..	13.1 %
26 god.	12.1 %
27 god.	14.6 %
28 god.	10.7 %
29 god.	10.2 %
30 god.	9.3 %
31 god.	7.8 %
32 god.	6.3 %
33 god.	5.8 %
34 god.	4.3 %
35 god.	5.3 %
Status zaposlenosti	
Zaposleni	50 %
Nezaposleni	40 %
Bračno stanje	
Udate / oženjeni	33%
Neudate / neoženjeni	47 %

## Rezultati istraživanja

Struktura prikaza rezultata sastojaće se u prikazivanju stepena izraženosti varijabli i rezultata dobijenih testiranjem opšte i posebnih hipoteza. Izraženost varijabli će biti predstavljena aritmetičkim sredinama i standardnim odstupanjima. Testiranje hipoteza je urađeno primenom t-testa za utvrđivanje razlika.

Stepen izraženosti varijabli

Tabela br. 2: prosečna izraženost nezavisnih i zavisnih varijabli istraživanja.

			AS	SD
idealni život	1	6	3.93	1.391
odlični uslovi života	1	7	4.25	1.405
generalno zadovoljstvo životom	1	7	4.79	1.319
ostvarene važne stvari	1	7	3.60	1.526
bez promene u "narednom životu"	1	7	3.60	1.614
Autonomija	18	49	36.15	6.292
Kompetencija	17	42	30.96	5.102
Povezanost	28	56	46.80	5.830
HI	75	150	124.19	15.665



Tabela br. 3: povezanost između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i zadovoljstva životom.

		idealno život	odlični uslovi života	globalno zadovoljstvo životom	ostvarene važne stvari	ponovni život bez promena
AUTONOMIJA	r	.299	.254	.376	.178	.317
	sig	.000	.000	.000	.011	.000
KOMPETENCIJA	r	.348	.278	.359	.369	.330
	sig	.000	.000	.000	.000	.000
POVEZANOST	r	.191	.246	.371	.205	.237
	sig	.006	.000	.000	.003	.001

U tabeli br. 2 prikazan je stepen povezanosti zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću sa zadovoljstvom životom. Vidimo da postoji značajna korelacija između zadovoljenja svih psiholoških potreba i svih aspekata zadovoljstva životom. Dobijene su statistički značajne pozitivne korelacije između percepcije zadovoljenja tri osnovne psihološke potrebe i pet aspekata zadovoljstva životom.

Tabela br.4: povezanost između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

		AUTONOMIJA	KOMPETENCIJA	POVEZANOST
sklonost ka psihosomatici	r	.299	.254	.376
	sig	.000	.000	.000

U Tabeli br. 4 prikazana je povezanost između sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću. Ovdje vidimo da postoji statistički značajna korelacija između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

Tabela br. 5: razlika između muških i ženskih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom.

		AS	SD	t-test	sig
idealno život	muški	3.60	1.368	3.161	.002
	ženski	4.21	1.356		
odlični uslovi života	muški	3.98	1.391	2.608	.010
	ženski	4.49	1.381		
globalno zadovoljstvo životom	muški	4.53	1.364	2.688	.008
	ženski	5.02	1.243		
ostvarene važne stvari	muški	3.37	1.473	2.049	.042
	ženski	3.80	1.548		
bez promene u "narednom životu"	muški	3.51	1.515	.790	.431*
	ženski	3.68	1.695		

\*značajnost razlike na nivou 0.05.

U Tabeli br. 5 prikazana je razlika između muških i ženskih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom. Vidimo da su dobijene statistički značajne razlike između muških i ženskih ispitanika u odnosu na sve aspekte zadovoljstva životom, osim u onom aspektu koji se odnosi na promenu u življenju kad bi se ispitanici ponovo rodili ( $t = .790$ ,  $p < 0.05$ ). Kod ovog aspekta nisu dobijene razlike između muških i ženskih ispitanika.

Tabela br. 6: razlika između muških i ženskih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

		AS	SD	t-test	sig
Sklonost ka psihosomatici	muški	126.00	16.163	1.519	.130*
	ženski	122.67	15.142		

\*značajnost razlike na nivou 0.05.

U Tabeli br. 6 prikazani su rezultati koji pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika između muških i ženskih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju ( $t = 1.519$ ,  $p > 0.05$ ).

Tabela br. 7: razlika između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom.

		AS	SD	t-test	sig
idealno življenje	zaposlen	3.96	1.385	.285	.776*
	nezaposlen	3.90	1.407		
odlični uslovi života	zaposlen	4.27	1.410	.194	.846*
	nezaposlen	4.23	1.407		
globalno zadovoljstvo životom	zaposlen	4.85	1.312	.691	.491*
	nezaposlen	4.72	1.333		
ostvarene važne stvari	zaposlen	3.80	1.575	2.074	.039
	nezaposlen	3.36	1.432		
bez promene u "narednom životu"	zaposlen	3.78	1.623	1.780	.077*
	nezaposlen	3.38	1.583		

\* značajnost razlike na nivou 0.05.

U Tabeli br. 7 prikazani su rezultati koji pokazuju razliku između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom. Ovde vidimo da postoji statistički značajna razlika između zaposlenih i nezaposlenih samo u odnosu na aspekt ostvarenja važnih stvari u životu ( $t = 2.074$ ,  $p < 0.05$ ). Što se tiče ostalih aspekata zadovoljstva životom, nije pronađena značajna razlika između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika ( $p > 0.05$ ).

Tabela br. 8: razlika između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatici.

		AS	SD	t-test	sig
sklonost ka psihosomatici	zaposlen	125.22	15.623	1.060	.290*
	nezaposlen	122.88	15.708		

\*značajnost razlike na nivou 0.05.

U Tabeli br. 8 prikazani su rezultati koji pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika ( $p > 0.05$ ) između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

Tabela br. 9: razlika u pogledu bračnog statusa ispitanika i njihovog zadovoljstva životom.

		AS	SD	t-test	sig
idealni život	u braku	4.18	1.260	1.928	.053
	nisu u braku	3.80	1.445		
odlični uslovi života	u braku	4.36	1.303	.797	.427*
	nisu u braku	4.20	1.459		
globalno zadovoljstvo životom	u braku	4.83	1.374	.313	.755*
	nisu u braku	4.77	1.294		
ostvarene važne stvari	u braku	4.18	1.523	4.149	.000
	nisu u braku	3.29	1.438		
bez promene u "narednom životu"	u braku	3.97	1.520	2.443	.015
	nisu u braku	3.40	1.634		

\*značajnost razlike na nivou 0.05.

U Tabeli br. 9 prikazani su rezultati koji pokazuju razliku u pogledu bračnog statusa ispitanika i njihovog zadovoljstva životom. Pronađene su statistički značajne razlike kod ispitanika različitog bračnog statusa u odnosu na aspekte koji se odnose na idealni život, na to da su ostvarili važne stvari u životu i da ne bi ništa menjali kada bi se ponovo rodili.

Tabela br. 10: razlika u pogledu bračnog statusa ispitanika i njihove sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

		AS	SD	t-test	sig
sklonost ka psihosomatici	u braku	124.49	14.926	.201	.841*
	nisu u braku	124.02	16.108		

\*značajnost razlike na nivou 0.05.

U Tabeli br. 10 prikazani su rezultati koji pokazuju razliku u pogledu bračnog statusa ispitanika i njihove sklonosti ka psihosomatici. Ovde vidimo da ne postoji značajna razlika ( $p > 0.05$ ) u pogledu bračnog statusa ispitanika i njihove sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

## Diskusija rezultata

Budući da su životno zadovoljstvo i osećaj sreće ključni pokazatelji subjektivne dobrobiti i da se u novije vreme sve više istražuje koji sve faktori mogu doprineti njihovom poboljšanju (Diener & Seligman, prema Kaliterna, 2005), jedan od ciljeva našeg istraživanja bio je da se utvrdi kakav je odnos između opšteg zadovoljstva životom i zadovoljenja psiholoških potreba sa jedne strane, kao i odnos između zadovoljenja psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju, sa druge strane. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da postoji statistički značajna povezanost između zadovoljstva životom i zadovoljenja osnovnih psiholoških

potreba, kao i između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

### Povezanost zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba sa zadovoljstvom životom

U skladu sa Teorijom samoodređenja i Modelom samopodudarnosti, potvrdili smo našu hipotezu H1, da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba značajno i pozitivno povezano sa zadovoljstvom životom. U celini, može se zaključiti da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba jasan prediktor zadovoljstva životom. Takav zaključak je naizgled očit, jer se zapravo radi o sličnim konceptima, te njegova potvrda kroz istraživanja doprinosi razumevanju koncepta zadovoljstva životom.

Postoje istraživanja koja su upoređivala uticaj zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i uticaj osobina ličnosti na zadovoljstvo životom. Rezultati takvih istraživanja dali su jednostavan zaključak da je za procenu zadovoljstva životom neke osobe važnije razumeti u kojoj meri uspešno zadovoljava svoje osnovne psihološke potrebe, nego razumeti kakva je ličnost, odnosno koliko je depresivna, anksiozna i ljuta ili društvena, topla i aktivna. Akumulacija pojedinačnih pozitivnih dnevnih iskustava u kojima imamo osećaj da je naše ponašanje autonomno, kompetentno i da imamo ostvarene zadovoljavajuće odnose sa drugim ljudima vodi ka dugoročnom osećaju dobrobiti, psihološkog zdravlja i razvoja praktično svake osobe (Sheldon i sar., 1999). Na tragu toga, vredno je u različitim domenima ljudskog života uzeti u obzir uslove i načine na koji osoba prepoznaje, iskazuje i zadovoljava, odnosno dobija iz okoline podršku za zadovoljenje svojih psiholoških potreba.

Prema Teoriji samoodređenja, posebno je važno pitanje koliko su ljudi sposobni da zadovolje psihološke potrebe dok slede i ostvaruju svoje ciljeve (Deci & Ryan, 2000). Rezultati istraživanja Decija i Rajana potvrđuju da jedino intrinzični ciljevi omogućuju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom (Deci & Ryan, 2000). Ostvarivanje ekstrinzičnih ciljeva, može, zapravo, ometati zadovoljavanje potreba, jer ljude usmerava na ciljeve koji nisu povezani sa tim potrebama (Ryan & Deci, 2000). Nezadovoljene psihološke potrebe vode pasivnosti, lošem stanju (eng. *ill-being*), kao stanju suprotnom dobrobiti i blagostanju (eng. *well-being*) i otuđenom funkcionisanju (Deci & Vansteenkiste, prema Brdar, 2006). Ako se ponavljaju situacije u kojima pojedinac ne uspeva da ispuni svoje psihološke potrebe, pokušaće da nađe zamene za te potrebe, odnosno postaviće ciljeve koji neće zadovoljiti psihološke potrebe, nego će omogućiti neku vrstu kompenzacije. Ekstrinzični ciljevi zapravo znače kompenzaciju, jer samo indirektno zadovoljavaju osnovne potrebe (Kasser & Ryan, prema Brdar, 2006) i dovode samo do trenutnog i prolaznog osećanja sreće koje nije u potpunosti povezano sa istinskim zadovoljstvom životom.

Rezultati našeg istraživanja nedvosmisleno su pokazali da sâm aspekt osećanja zadovoljstva životom najviše korelira sa potrebom koja se odnosi na dobru povezanost i utemeljenje u socijalnom okruženju. Da bi se osoba osećala srećnom i zadovoljnom svojim životom važno je da oseti toplinu, brigu i osećaj značaja za druge. Sve teorije ljudske motivacije i razvoja uključuju sličan koncept unutrašnjeg procesa kojim ljudi traže i uspostavljaju zadovoljavajuće odnose sa drugim ljudima.

U psihološkoj i medicinskoj literaturi jasno je ustanovljeno da osobe koje su bolje integrisane u socijalnu mrežu i koje imaju zadovoljavajuće odnose sa drugima, imaju tendenciju da žive duže, imaju bolje mentalno i fizičko zdravlje (Reis, Sheldon i sar., prema Brdar, 2006). To je u skladu i sa Teorijom samoodređenja, koja tvrdi da su ljudi najsrećniji i najzdraviji kada im okolina i unutrašnji procesi dopuštaju osećaj uspešnosti, mogućnosti izbora i povezanosti u svakodnevnom životu (Ryan, prema Deci & Ryan, 2000), kao i sa rezultatima istraživanja koji pokazuju da dobrobit nije samo subjektivni doživljaj pozitivnih afektivnih stanja nego i funkcionisanje organizma u kojem pojedinac otkriva oseća li vitalnost, psihološku prilagodljivost i dubok unutrašnji osećaj dobrobiti (Ryan & Frederick, prema Deci & Ryan, 2000).

### Psihološke potrebe i psihosomatsko ispoljavanje

U poslednje vreme postaju interesantna traganja na planu takozvanog pozitivističkog pogleda na mentalno zdravlje. Zaključci su da postojanje smisla života i osećaja ličnog razvoja, imaju značajan uticaj na telesno zdravlje. Mi smo u našem istraživanju pokazali da postoji statistički značajna korelacija između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju. Sa stepenom zadovoljenja potreba raste i stepen sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju i to, naročito, u pogledu potrebe koja se odnosi na integrisanost u socijalnoj sredini, dok se sa osećanjem većih kompetencija sklonost ka psihosomatskom ispoljavanju pokazuje kao nešto niža, pozitivna korelacija. Treba ovde naglasiti da se teorijski očekivalo da će korelacija biti negativna, tačnije, da je osoba srećnija, što su psihološke potrebe više zadovoljene – zadovoljnija sobom i životnim uslovima, manje sklona negativnim emocijama i samim tim je očekivano, da je manje sklona psihosomatskom ispoljavanju. Rezultati koje smo dobili u istraživanju samo delimično se slažu sa drugim istraživanjima. Istraživanja pokazuju da je odnos između objektivnih indikatora zdravlja i psihološke dobrobiti prilično slab. Jedno se od mogućih objašnjenja ove slabe povezanosti nalazi u činjenici da se većina ljudi brzo adaptira na situacije koje su prvobitno smatrali katastrofalnim. Primer koji potkrepljuje navedeno nalaz je longitudinalnog istraživanja koje pokazuje da se uticaj ozbiljnih životnih uslova na psihološku dobrobit značajno smanjuje unutar dve godine. Nasuprot ovim nalazima u vezi sa objektivnim pokazateljima zdravlja, istraživanja potvrđuju visoku povezanost subjektivnih indikatora zdravlja i psihološke dobrobiti (Murberg i sar., prema Dankić, 2005).

Rezultati koje smo dobili mogu se možda protumačiti trenutnim raspoloženjem ispitanika, odnosno njihovim afektivnim stanjem u toku ispitivanja. Raspoloženja su prolazna stanja, rastu i opadaju, variraju kroz dane, kao i tokom samog dana. (Rosenberg, prema Dankić, 2005). U poslednje vreme kognitivni psiholozi su identifikovali brojne faktore koji utiču na percepciju telesnih simptoma, tj. na sklonost ka psihosomatskom ispoljavanju. Neki se od njih odnose na stabilne karakteristike ili crte ličnosti, a drugi na dinamičnije odrednice, koje imaju tendenciju fluktuacije iz dana u dan, poput negativnih i pozitivnih raspoloženja (Gijbers van Wijk, prema Dankić, 2005).

Danas postoji više objašnjenja koja govore o percepciji telesnih simptoma. (Watson i Pennebaker, prema Dankić, 2005). Jedno od njih, koje takođe može da

obrazloži dobijene rezultate našeg istraživanja, autori nazivaju *hipoteza percepcije simptoma*. Prema ovom objašnjenju, pojedinci se razlikuju po tome kako percipiraju, odgovaraju i/ili se žale na tipične telesne senzacije. U svom ekstremnijem obliku, ovaj način gledanja pretpostavlja da povezanost negativne afektivnosti i zdravlja, jednostavno, odražava činjenicu da su osobe sa izraženom negativnom afektivnošću sklonije obraćanju pažnje i/ili žaljenju na unutrašnje telesne senzacije. Neki pojedinci su prosto skloni da, i pored zadovoljenih osnovnih psiholoških potreba koje ih čine srećnim i zadovoljnim u životu, ipak mnogo pažnje obraćaju na unutrašnje senzacije i žaljenje. Dakle, činjenicu da postoji pozitivna korelacija između zadovoljenih psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju, između ostalog možemo protumačiti faktorom ličnosti, odnosno individualnim razlikama. Pretpostavlja se da premalo informacija, ili, pak, prezasićenost informacijama iz okoline i tendencija ka selektivnom praćenju telesnih znakova, pojačavaju procesuiranje somatskih informacija i nadalje detekciju somatskih senzacija. Tako da bi preporuka za neka dalja istraživanja koja bi se bavila sličnom tematikom bila da se uključe osobine, odnosno crte ličnosti kao još jedan faktor koji bi mogao da utiče na sklonost ka psihosomatici, ili na neku od ostalih varijabli u istraživanju.

### Zadovoljstvo životom kod muških i ženskih ispitanika

Rezultati ovog istraživanja su pokazali da postoji statistički značajna razlika između muških i ženskih ispitanika u pogledu zadovoljstva životom. Utvrđeno je da su ispitanice ženskog pola zadovoljnije životom od ispitanika muškog pola, što nije u skladu sa istraživanjem Dinera, koji smatra da bi se moglo očekivati da žene imaju niži nivo zadovoljstva životom. (Diener, prema Penezić, 2006). Kontradiktoran ovim rezultatima je rezultat koji se odnosi na onaj aspekt zadovoljstva životom koji obuhvata to, da li bi ispitanici menjali nešto u svom životu kada bi se ponovo rodili ili ne. Kod ovog aspekta nisu dobijene razlike. Kako to da su ispitanice ženskog pola, statistički značajno zadovoljnije životom od muškaraca, a ipak bi mnogo toga promenile u svom životu kada bi se ponovo rodile. Možda su psihološki mehanizmi odbrane doprineli ovakvim rezultatima. Možda su žene, kao glavni faktor produžetka vrste sklonije tome da daju prizvuk pozitivnog osećanjima i događajima u sopstvenom životu.

U većini istraživanja se pokazalo da je pol ispitanika dosta često posmatran kao varijabla koja bi mogla uticati na zadovoljstvo životom (Diener; Argyle, prema Penezić, 2006). Ovi autori navode kako bi se moglo očekivati da žene imaju niži nivo zadovoljstva životom i samopoštovanja, možda i zato što su tradicionalno odgajane da imaju manju moć i manje sredstava u odnosu na muškarce. Zbog toga smo u naše istraživanje uključili pol kao kontrolnu varijablu. Druga istraživanja su pokazala da razlike u zadovoljstvu životom ne postoje s obzirom na pol. Moguće je da bi se u procenama po različitim oblicima zadovoljstva životom pokazale i određene razlike. Naime, rezultati Mihalsosa (1985) pokazuju da se procene zadovoljstva životom nalaze pod uticajem nekih sociokulturalnih, pre nego kognitivno-emotivnih struktura, a koje uslovljavaju javljanje razlika između muškaraca i žena (Michalos, prema Penezić, 2006).

## Sklonost ka psihosomatskom ispoljavanju kod muških i ženskih ispitanika

Istorijski posmatrano, u svim zajednicama ljudskog društva, muškarcima i ženama su pripadale različite polne uloge. Takva univerzalna podela na osnovu pola dovela je do zaključka da muškarci i žene poseduju različite sposobnosti i različite osobine ličnosti. Naša pretpostavka je bila da postoji razlika i u sklonosti ka psihosomatici. Testiranjem hipoteze H4, koja se odnosi na razliku između muških i ženskih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju, nismo dobili statistički značajnu razliku, tj. pripadnici muškog i ženskog pola u našem istraživanju se ne razlikuju značajno u pogledu sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju.

Nema puno istraživanja sa sličnom tematikom koja bi nam dozvolila poređenje rezultata. Većina istraživanja, koja su usmerena na ispitivanje uloge ličnosti u formiranju i izveštavanju o telesnim simptomima temelji se na osobini zvanj negativna afektivnost (Pennebaker, prema Dankić, 2005). Negativna afektivnost ili tendencija doživljavanja i izveštavanja negativnih emocionalnih stanja pokriva širok raspon averzivnih emocionalnih stanja. Višestruko je potvrđeno da je negativna afektivnost povezana sa telesnim senzacijama i simptomima, nezavisno od demografskih karakteristika (Kolk i sar., prema Lečić-Toševski, 2001), tako da je preporuka za neka dalja istraživanja koja bi se bavila ovom tematikom, da se u istraživanje uključi i faktor ličnosti, kao značajna varijabla.

## Zadovoljstvo životom kod zaposlenih i nezaposlenih ispitanika

Rezultati našeg istraživanja su pokazali povezanost statusa zaposlenosti, kao kontrolne varijable i zadovoljstva životom.

Savremeno ljudsko društvo uređeno je na takav način da posao predstavlja jedan od središnjih aspekata ljudskog života. U ranom odraslom dobu, većina mladih ljudi pronalazi svoje prvo ozbiljno zaposlenje i na taj način, prema teorijama celoživotnog razvoja, oblikuje važan deo svoga identiteta, što omogućava ostvarenje važnih psiholoških potreba poput autonomije i kompetencije i doprinosi većem osećanju dobrobiti. Posao nam pruža i priliku da razvijamo prijateljstva i socijalne kontakte, da se družimo, upoređujemo, i razmenjujemo iskustva. Posao je i izvor društvenog statusa i prestiža. U društvu mogu biti cenjena pojedina zanimanja, ali ipak, sa stanovišta pojedinca, posebno je zanimljiva psihološka funkcija rada. Posao može biti izvor samopoštovanja i uverenja u sopstvenu vrednost i potencijale, te izvor opšte psihološke dobrobiti. Da bi se moglo govoriti o uticaju nezaposlenosti na psihološko zdravlje i opšte osećanje zadovoljstva životom, potrebno je pomenuti dobrobiti koje pruža zaposlenost, kao što su zarada, povišen nivo aktivacije, raznolikost okoline i raznolikost socijalnih interakcija, vremenska struktura dana i ostvarenje ličnog identiteta kroz radnu ulogu. Gubitak tih dobrobiti značajan je izvor stresa, a on se događa gubitkom posla ili nemogućnošću pronalaženja zaposlenja, što pokazuju i transverzne i longitudinalne studije.

Naši rezultati su pokazali značajnu razliku u ostvarenju važnih životnih ciljeva kod zaposlenih i nezaposlenih što može da ukazuje na to da status zaposlenosti doprinosi opštem osećaju dobrobiti i blagostanja.

## Razlika između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatici

Pretpostavka od koje smo pošli kod poređenja ovih varijabli je da gubitak dobrobiti koje pruža zaposlenost predstavlja značajan izvor stresa, što pokazuju brojne transferzalne i longitudinalne studije, pa samim tim i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju. Međutim, naši rezultati su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika između zaposlenih i nezaposlenih ispitanika u pogledu sklonosti ka psihosomatici. Od mogućih posledica nezaposlenosti mogu se navesti: depresija, sniženo psihičko zdravlje, percepcija povećanog finansijskog napora, sniženo samopoštovanje, psihički nemir, anksioznost, nezadovoljstvo životom, pesimističko gledanje na budućnost, društvena izolacija. Pretpostavlja se da bi se uvođenjem većeg broja starosnih grupa postigli drugačiji rezultati na osnovu kojih bi se izveli precizniji zaključci. Malo je istraživanja sa ovakvom tematikom koja bi nam eventualno dozvolila poređenje rezultata.

Preporuka za dalja istraživanja bila bi da se uključi više starosnih grupa kod poređenja ovih varijabli.

## Zadovoljstvo životom i brak

Zasnovati brak je jedan, skoro, obavezan zadatak u životu svakog pojedinca. Ispitanici koji su u braku, osećaju veću ispunjenost i ostvarenje. Uslovi života koji nikom nisu idealni, pa ni onima u braku su bitno doprineli tome da ne postoji razlika između ispitanika koji su u braku i onih koji nisu u braku u generalnom zadovoljstvu životom koji vode.

Još u ranim sedamdesetim godinama prošlog veka utvrđeno je da osobe koje su u braku, žive duže u odnosu na samce, razvedene i udovice/udovce. Čini se da je taj obrazac prisutan još i danas. Bračni status naročito je važan za muškarce srednjeg životnog doba. Mortalitet je dvostruko veći kod onih koji nisu u bračnoj zajednici. Ono što osobe u bračnoj zajednici „štiti”, zapravo je kvalitet te zajednice i zadovoljstvo bračnom zajednicom. Zato je važno istaknuti da nezadovoljstvo brakom i nizak kvalitet bračne zajednice mogu učiniti osobe ranjivijim i sklonijim zdravstvenim problemima, mogu doprineti opštem nezadovoljstvu životom i smanjiti osećanje dobrobiti i blagostanja. Što je odraslim osobama važnije biti zaposlen, što im je važnije biti u bračnoj zajednici, zatim što su roditelji zadovoljniji svojom roditeljskom ulogom i što su osobe zadovoljnije svojim socijalnim odnosima, to su i zadovoljnije svojim životom, što je u skladu sa drugim istraživanjima. Rezultati brojnih studija ukazuju na povezanost bračnog statusa i zadovoljstva životom, pri čemu je, izgleda, važniji kvalitet bračne zajednice i zadovoljstvo bračnim životom nego li sama činjenica da osoba živi u bračnoj zajednici ( Tucak, Nekić, 2006).

## Bračni status i psihosomatsko ispoljavanje

U nizu demografskih varijabli, za koje smo u našem istraživanju pretpostavili da mogu uticati na sklonost ka psihosomatskom ispoljavanju, nalazi se i bračni sta-



tus. Hipoteza H8, koja se odnosi na razliku u sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju kod ispitanika koji su u braku i onih koji nisu, nije potvrđena.

U našem istraživanju, baveći se problemom psihosomatike, pretpostavili smo da bi bračni status mogao imati uticaja na sklonost ka psihosomatskom ispoljavanju. Neki istraživači naglašavaju važnost bračnog statusa za zdravlje (Kiecolt-Glaser, Newton, prema Tucak i Nekić, 2006). Takođe, isti autori naglašavaju značaj kvalitetnog braka za zdravlje osobe. Nezadovoljstvo brakom i nizak kvalitet bračne zajednice mogu učiniti osobe ranjivijim i sklonijim zdravstvenim problemima. Međutim, hipoteza H8, nije potvrđena na našem uzorku. Ovakav rezultat bi možda mogli objasniti time, da je naš uzorak činila populacija relativno mladih ljudi i da oni koji su u braku čine 33% uzorka. Preporuka za dalja istraživanja, koja bi uključila ove varijable u razmatranje bila bi da se pored faktora ličnosti, kao što smo već naveli, uključi i faktor starosti, odnosno da se pored mlade populacije uključe i starije dobne skupine. Mi smo u našem istraživanju, dobivši ove rezultate naknadno, uveli u razmatranje upravo faktor starosti, odnosno uticaj ovog faktora na zadovoljstvo životom.

### Metodološka ograničenja

Valja istaknuti da u svakom istraživanju uviđanje određenih (ako ne svih) metodoloških nedostataka i njihovog potencijalnog uticaja na dobijene rezultate upozorava i na potrebu pažljivijeg izvođenja zaključaka koji se temelje na dobijenim podacima.

Iako je ispitanicima stavljeno do znanja da je ispitivanje anonimno i da će se podaci koristiti isključivo u istraživačke svrhe, ipak se faktor davanja socijalno poželjnih odgovora mora uzeti u obzir. Ono što deluje ohrabrujuće je da je u nekim drugim istraživanjima pronađena korelacija između davanja socijalno poželjnih odgovora i zadovoljstva životom, ali samo kod starijih osoba. Naš uzorak, kao što je već navedeno uključuje grupu mladih ispitanika, tako da se zaključak do kojeg smo došli u istraživanju odnosi isključivo na populaciju mladih.

Takođe, jedno od značajnih ograničenja u ovom istraživanju je i to što postoji malo istraživanja koja su se bavila sličnim problemima, te smo u istraživanju bili uskraćeni za eventualna poređenja sa rezultatima drugih istraživanja, naročito na našem podneblju.

### Završna razmatranja rezultata

U našem istraživanju se ispitivalo da li je dobrobit u direktnoj funkciji zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (potrebe za autonomijom, kompetencijom i povezanošću sa drugima), da li je pridavanje veće važnosti intrinzičnim nego ekstrinzičnim ciljevima povezano sa većom dobrobiti.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da postoji statistički značajna povezanost između zadovoljstva životom i zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, sa jedne strane, kao i između zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i sklonosti ka psihosomatskom ispoljavanju, sa druge strane, što je u skladu sa nekim istraživanjima koja su se bavila sličnom tematikom.

Ovim istraživanjem potvrdili smo neke važne hipoteze: da je za osećanje sreće, blagodeti i opšteg osećanja zadovoljstva životom, kao kognitivne komponente su-

bjektivne dobrobiti važno zadovoljene osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću sa drugim ljudima; zatim, da faktor zaposlenosti i bračnog statusa takođe doprinosi osećanju dobrobiti i zadovoljstva životom. Suvremeno ljudsko društvo uređeno je na takav način da posao predstavlja jedan od središnjih aspekata ljudskog života. Što je odraslim osobama važnije da budu zaposlene, što im je važnije da budu u bračnoj zajednici, zatim što su roditelji zadovoljniji svojom roditeljskom ulogom i što su osobe zadovoljnije svojim socijalnim odnosima, to su i zadovoljnije svojim životom što je u skladu sa nekim drugim istraživanjima.

Rezultati istraživanja potvrđuju da jedino intrinzični ciljevi omogućuju ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba za povezanošću, kompetencijom i autonomijom. Ekstrinzični ciljevi, ne samo da ne omogućuju ispunjavanje psiholoških potreba nego ponekad mogu čak i otežati njihovo ispunjavanje.

Na osnovu rezultata ovog, ali i istraživanja drugih autora koji su se bavili sličnom tematikom nameće se zaključak da treba sprovesti što više istraživanja i sprovesti što češće mere, koje bi trebalo da povećaju i obogate subjektivno blagostanje ljudi koje je veoma značajno, jer je dobro osećati se srećnim, a uz to srećni ljudi bolje rade, češće volontiraju, ostvaruju uspešnije brakove i prijateljstva, imaju više prihoda i zdraviji su nego nesrećni i nezadovoljni ljudi (Lyubomirsky, King & Diener, prema Brdar, 2006). Neka istraživanja upućuju i na to da je životno zadovoljstvo povezano sa dugovečnošću, jer pozitivno utiče na zdrav stil života (Koivumaa-Honkanen i sar., prema Kaliterna, 2005). Novija istraživanja upućuju na to da osobe koje su srećne i zadovoljne svojim životom imaju bolje odnose s okolinom, bolje ispunjavaju radne i porodične uloge, zdravije su, emocionalno stabilnije i bolje podnose stres na poslu i izvan njega (Lyubomirsky, prema Kaliterna, 2005.).

Subjektivne procene kvaliteta življenja, životnog zadovoljstva i lične sreće danas se redovno sprovode u mnogim razvijenim zemljama, da bi se onima koji se nalaze na rukovodećim položajima i koji donose važne odluke o društvenim promenama, omogućio celovit uvid u potrebe društva i pojedinaca (Diener & Seligman, prema Kaliterna, 2005). Najnovije istraživanje Ljubomirskog i saradnika upućuje na to da osećaj sreće nije samo rezultat uspešnih životnih događaja, već im može biti i uzrok. Imajući na umu tu činjenicu, subjektivno blagostanje ne bi smelo biti područje interesa samo naučnika, već bi trebalo da se njime pozabave i oni koji se nalaze na takvim položajima, koji zahtevaju donošenje važnih odluka za društvo, jer povećanje životnog zadovoljstva i sreće pojedinaca koristi celom društvu. (Lyubomirsky i sar., prema Kaliterna, 2005).

## Literatura

1. Brdar, I. (2006). Životni ciljevi i dobrobit: je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja*, 15, 4–5 (84–85), 671–691.
2. Dankić, K. (2004). Emocionalna kontrola i zdravlje. *Psihologijske teme*, 13, 19–32.
3. Dankić, K. (2005). Negativna afektivnost i tjelesni simptomi. *Psihologijske teme*, 14, 2, 95–107.
4. Diener, E. (1984.). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
5. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being. *American Psychologist*, 55, 1, 68–78.

6. Jerotić, V. (2004). *Čovek i njegov identitet*. Beograd : Ars Libri.
7. Kacun, J. (2005). Fizičko i psihičko zdravlje nezaposlenih kao prediktori zapošljavanja. *Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu*.
8. Kalebić Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme*, 16, 1, 1–26.
10. Kaliterna Lipovčan, Lj., i Prizmić-Larsen, Z. (2005). Kvaliteta življenja, životno zadovoljstvo i osjećaj sreće u Hrvatskoj i evropskim zemljama. [http://www.fes.hr/Ebooks/pdf/Pridruzivanje\\_hrvatske\\_EU\\_4\\_svezak/08.pdf](http://www.fes.hr/Ebooks/pdf/Pridruzivanje_hrvatske_EU_4_svezak/08.pdf)
11. Kaliterna Lipovčan, Lj. i Brajša Žganec, A. (2006). Kvaliteta življenja, životno zadovoljstvo i sreća osoba koje profesionalno pomažu drugima. *Društvena istraživanja*, 15, 4–5, 84–85, 713–728.
12. King, L. A., & Napa, C.K. (1998). What Makes a Life Good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.
13. Lečić-Toševski, D. i sar. (2001). Stres i telesne bolesti. *Psihijatrija danas*, 33, 3–4, 149–173.
14. Loven, A. (1991). *Zadovoljstvo-kreativni pristup životu*. Beograd : Beta.
15. Marić, J. (2005). *Klinička psihijatrija*. Beograd : Megraf.
16. Pavot, W., & Diener, E., (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assesmen*, 5, 2, 164–172.
18. Penezić, Z. (2006). Zadovoljstvo životom u adolescentnom i odraslom dobu. *Društvena istraživanja*, 15, 4–5, 84–85, 643–669.
19. 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.
20. Rijavec, M. i Miljković, D. (2006). Pozitivna psihologija-psihologija čije je vreme (ponovo) došlo. *Društvena istraživanja*, 4–5, 84–8, 621–641.
21. 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.
22. 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.
25. Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (2004). Self-Concordance and subjective Well-being in four cultures. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 35, 2, 209–223.
27. Tucak, I., i Nekić, M. (2006). Neke odrednice zadovoljstva zdravljem odraslih. *Med Jad*, 36, 3–4, 73–82.
28. Zorić, D. Bjelica, A., i Kovačević-Petljanski, V. (2003). Psihosomatika-koncept, istorijat, savremeni trendovi. *Aktuelnosti iz neurologije, psihijatrije i graničnih područja*, XI, 2, 71–75.

Jelena Petrov, Marina Hadži-Pešić, Ljubiša Zlatanović, Miodrag Milenović

## LIFE SATISFACTION, BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS GRATIFY AND PSYCHOSOMATIC MANIFESTATION PROPENSITY

### Abstract

For a long time, researches overall feeling of subjective well-being, dealt with the variables that are not actually associated with happiness. When we are asking people how to leave happy and designed life, they are spontaneously speaking about their desires, goals and plans. The level to achieve the important goals, needs and desires defines a person's happiness. Psychological needs are in the middle of the goal setting and performance in meeting those needs, determines our life goals. According to the Self-determination theory, which is located in the hearth of this research, feeling of well-being depends on the satisfaction of psychological needs ( Deci & Ryan, 2000 ). Numerous studies have shown that negative emotions are the main factors of psychosomatic manifestation, and this one and numerous of other studies have inspired this research to show what lies in the basis of satisfaction with life, how important is the fulfillment of basic psychological needs and how it influence the general feeling of well-being. On the other hand, this research shows what brings the presence of negative emotions and what will happen if the needs are not met.

*Key words:* Life satisfaction, well-being, psychological needs, psychosomatics