

## Uloga psiholoških potreba u odnosu ciljeva i dobrobiti adolescenata i osoba mlađe odrasle dobi

Petra Anić

Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Rijeka, Hrvatska

---

### Sažetak

Subjektivna dobrobit definira se kao kognitivna evaluacija života ispunjenoga pozitivnim emocijama te sa što manje negativnih emocija. Uloga životnih ciljeva i osnovnih psiholoških potreba u subjektivnoj dobrobiti ispituje se u okviru teorije samoodređenja, a rezultati ukazuju na važnost intrinzičnih ciljeva koji su kongruentni sa psihološkim potrebama, dok se za ekstrinzične ciljeve uglavnom navodi da nisu važni, no tu rezultati nisu u potpunosti konzistentni. Za razliku od većine prethodnih istraživanja koja su provedena s odraslim sudionicima, u ovome su istraživanju ispitani odnosi ciljeva, potreba i dobrobiti kod adolescenata i mladih odraslih. U istraživanju je sudjelovalo 1318 ispitanika, od čega 61 % djevojaka, u dobi od 15 do 25 godina. Sudionici su ispunili Skalu zadovoljstva životom, Skalu pozitivnoga i negativnog afekta, Skalu osnovnih psiholoških potreba i Upitnik životnih ciljeva. Dobiveni rezultati u skladu su s postavkama teorije samoodređenja: za dobrobit su važni intrinzični ciljevi, dok je uloga ekstrinzičnih zanemariva. Konkretnije, intrinzični ciljevi izravno doprinose zadovoljstvu životom i pozitivnomu afektu, a njihov posredan doprinos putem zadovoljenja psiholoških potreba značajan je i za negativan afekt. U radu se raspravlja o dobivenim rezultatima i njihovim implikacijama za buduća istraživanja i praksu.

*Ključne riječi:* subjektivna dobrobit, intrinzični i ekstrinzični ciljevi, psihološke potrebe, adolescenti, mladi odrasli

---

### Uvod

Brojnost teorijskih pristupa i modela subjektivne dobrobiti rezultirala je različitim definicijama toga konstrukta, no svima su zajedničke tri definicijske točke: (I) riječ je o subjektivnome doživljaju ili procjeni; (II) uključuje pozitivne i negativne mjere, tj. nije riječ samo o odsutnosti negativnih faktora; (III) mjere subjektivne dobrobiti uglavnom se odnose na globalne, integrirane procjene vlastitoga života (Campbell i sur., 1976; Diener, 1984). Uzimajući u obzir navedeno, u različitim se istraživanjima pokazala dvokomponentna priroda subjektivne dobrobiti: kognitivna komponenta procjene zadovoljstva životom te afektivna ravnoteža, koja se odnosi na

---

Petra Anić  <https://orcid.org/0000-0001-8841-5988>

✉ Petra Anić, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju, Sveučilišna avenija 4, 51 000 Rijeka, Hrvatska. E-mail: [panic@ffri.uniri.hr](mailto:panic@ffri.uniri.hr)

relativnu prevalenciju pozitivnih emocionalnih iskustava u usporedbi s negativnima (Suh i sur., 1998). Integracijom navedenoga dolazimo do vjerojatno najčešće korištene definicije subjektivne dobrobiti prema kojoj je riječ o kognitivnoj evaluaciji života koji je ispunjen pozitivnim emocijama, a sa što manje negativnih (Diener, 1994; Oishi i sur., 1999). U mnogim je istraživanjima, uključujući eksperimentalna i longitudinalna, utvrđeno da je subjektivna dobrobit važan prethodnik različitih pozitivnih ishoda, osobnih, ponašajnih, psiholoških, pa čak i društvenih (Lyubomirsky i sur., 2005). Ljudi koji imaju visoku subjektivnu dobrobit sretni su ljudi, društveniji su, imaju bolje međuljudske odnose, aktivniji su i zdraviji (Fredrickson, 2001).

Mnogobrojna su istraživanja pokušala odrediti zašto su neki ljudi sretni, što se nalazi u podlozi sreće, odnosno, koje su odrednice sreće. Istraživači su često razočarani relativno malim učincima koje vanjske, objektivne okolnosti imaju na subjektivnu dobrobit. Primjerice, Argyle (1999) navodi da vanjske okolnosti objašnjavaju otprilike 15 % varijance subjektivne dobrobiti. Postojeća istraživanja odrednica sreće, odnosno subjektivne dobrobiti pokazala su da su, uz genetske predispozicije, koje objašnjavaju otprilike 50 % varijance sreće (Lykken i Tellegen, 1996), važne i uloge osnovnih psiholoških potreba i životnih ciljeva (npr. Deci i Ryan, 2000; Ryan i Deci, 2017), koje su detaljno pojašnjene u okviru teorije samoodređenja. Teorija samoodređenja makroteorija ječnosti i motivacije koja objedinjava mnoge teorije. U podteoriji psiholoških potreba prepoznaje tri osnovne psihološke potrebe, univerzalne i urođene te nužne za razumijevanje motivacije: autonomiju, kompetentnost i povezanost (Deci i Ryan, 2000; Ryan i Deci, 2017). Autonomija se odnosi na mogućnost izbora, mogućnost da sami donosimo odluke uzimajući u obzir vlastite interese, ciljeve i vrijednosti (Deci i Ryan, 2000), pri čemu je važno naglasiti da ovdje nije riječ o nedostatku povezanosti s bliskim ljudima (Guay, 2022). Potreba za kompetentnošću odnosi se na potrebu za uspjehom, za osjećajem da smo sposobni upravljati okolinom u kojoj se nalazimo, dok je potreba za povezanošću potreba za bliskim odnosima u svakodnevnome životu (Deci i Ryan, 2000). Prema teoriji samoodređenja kada su te potrebe zadovoljene, osoba će se osjećati kompetentnijom, bit će zadovoljnija odnosima s drugim ljudima i bit će sklonija preuzeti odgovornost za svoje ponašanje, što pak poboljšava mentalno zdravlje i dobrobit (Deci i Ryan, 2000). Ispunjenje triju potreba nužno je za održavanje i unapređenje hedoničke i eudaimonijske dobrobiti (Ryan i Deci, 2001). Zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba povezano je s mnogobrojnim pozitivnim ishodima, a dugoročno predviđa zdravlje i dobrobit (npr. Martela i sur., 2023; Sheldon i Krieger, 2007). Također, longitudinalna istraživanja pokazuju da je zadovoljenost potreba za povezanošću i kompetentnošću na početku semestra povezana s dobrobiti na kraju semestra (León i Núñez, 2013).

U okviru teorije samoodređenja razvijena je i teorija sadržaja ciljeva (engl. *Goal content theory*, Kasser i Ryan, 1993; Ryan i Deci, 2017), koja razlikuje intrinzične i ekstrinzične ciljeve te se bavi njihovim učincima na motivaciju i dobrobit,

naglašavajući da svi ciljevi ne nastaju na jednak način (Ryan i sur., 1996) te da su neki ciljevi i neke motivacije u njihovoj podlozi adaptivniji od drugih. Intrinzični ciljevi definirani su kao nastojanja kongruentna s osnovnim psihološkim potrebama, a uključuju zdravlje, samoprihvatanje (osobni rast), dobre odnose i doprinos zajednici. Sami su po sebi zadovoljavajući i vrijedni ostvarivanja. Suprotno tomu, ekstrinzični ciljevi ovise o kontingentnim reakcijama i evaluacijama drugih ljudi te su obično sredstvo za postizanje nagrade ili pohvale, zbog čega je manja vjerojatnost da će biti zadovoljavajući sami po sebi (Deci i Ryan, 2000), a uključuju bogatstvo (financijski uspjeh), slavu i privlačan izgled. Ta dva nadređena tipa ciljeva, intrinzični i ekstrinzični, različito su povezani s dobrobiti i ponašanjem (Kasser, 2003): vrednovanje i rad na ostvarenju intrinzičnih ciljeva povezani su sa samoaktualizacijom i vitalnošću, a naglasak na ekstrinzičnim ciljevima povezan je s povećanim brojem fizičkih simptoma (Kasser i Ryan, 1996). Većina istraživanja pokazuje da su intrinzični ciljevi povezani s višom dobrobiti (Brdar, 2006; Kasser i Ryan, 1996; Merkaš i sur., 2011), dok usmjerenost na ekstrinzične ciljeve nije povezana s dobrobiti (Merkaš i sur., 2011) ili je čak povezana s nižom dobrobiti (Kasser, 2003). Neka pak istraživanja pronalaze da čak i ekstrinzični ciljevi mogu biti povezani s višom dobrobiti ako omogućavaju ostvarenje osnovnih životnih potreba (npr. Brdar i sur., 2009; Spasovski 2013), što se objašnjava određenim obilježjima društava u tranziciji. Novija metaanaliza koju su proveli Bradshaw i suradnici (2023) potvrdila je pozitivnu povezanost intrinzičnih ciljeva i dobrobiti ( $r = .24$ ), dok je za ekstrinzične ciljeve utvrđeno da nisu povezani s dobrobiti generalno, no, kada su oni dominantni, onda su negativno povezani s dobrobiti ( $r = -.22$ ).

Treća je podteorija teorije samoodređenja važna za ovaj rad teorija organske integracije (engl. *Organismic integration theory*, Ryan i Deci, 2017), koja se bavi načinima na koje osoba regulira cilj u smjereno ponašanje, odnosno motivaciju, koja može biti autonomna ili kontrolirana u različitoj mjeri, duž kontinuuma internalizacije (Sheldon i sur., 2017). Društvena okruženja koja potiču autonomiju, kompetenciju i povezanost doprinose razvoju vlastite volje dopuštanjem intrinzičnoj motivaciji da se razvija i/ili facilitiranjem integracije motiva koji su nekad ranije bili eksternalni (Ryan i Deci, 2000). Osoba je autonomno motivirana kada svoje ciljeve doživljava kao vlastite, slobodno odabrane, a ne kao one koje kontroliraju intrinzični ili ekstrinzični zahtjevi i pritisci. Intrinzični ciljevi potaknut će osobu da se angažira u aktivnostima povezanim s osobnim rastom, pripadanjem i fizičkim zdravljem, što može doprinijeti zadovoljenju potreba za autonomijom, kompetentnošću i povezanošću. Suprotno tomu, ekstrinzični ciljevi odražavaju potrebu da se impresionira druge te mogu voditi tomu da se osoba angažira u aktivnostima za koje nema intrinzične interese i potencijale, što neće doprinijeti zadovoljenju osnovnih psiholoških potreba. Longitudinalnim istraživanjima utvrđeno je da napredak u ostvarenju ciljeva doprinosi dobrobiti, ali samo kada su oni u skladu sa psihološkim potrebama (Hope i sur., 2019). Dakle, prema teoriji samoodređenja zadovoljenje

osnovnih psiholoških potreba medijator je odnosa između ostvarenja intrinzičnih ciljeva i dobrobiti (Ryan i Deci, 2017).

Većina postojećih istraživanja odnosa životnih ciljeva, psiholoških potreba i dobrobiti provedena je s odraslim sudionicima, dok su razdoblja adolescencije i odraslosti u nastajanju relativno slabo istražena. Upravo u tome periodu oblikuju se i razvijaju vlastiti identitet, autonomija i osjećaj svrhe te se taj period smatra ključnim za formiranje životnih ciljeva (Massey i sur., 2008). Adolescenciju karakteriziraju intenzivne promjene u emocionalnoj regulaciji, interakcijama s vršnjacima i obiteljskim odnosima, razvoj samoregulacije te planiranje budućnosti (Farley i Kim-Spoon, 2014; Ruiz i Yabut, 2024). Odnosi s roditeljima i roditelji kao model u tome su periodu vrlo važni, među ostalim, za razvoj autonomije i formiranje ciljeva (Ferber i sur., 2024). U ranijim fazama adolescencije naglasak je često na prilagodbi fizičkim promjenama koje donosi pubertet (Berenbaum i sur., 2015), a potom i na razvoju autonomije i neovisnosti (Beyers, 2001; Parra i sur., 2015; Smetana i sur., 2004), dok je za kasniju fazu karakteristična veća usmjerenost na obrazovanje, odabir karijere i planiranje budućnosti (npr. Negru-Subtirica i Pop, 2018). Ostvarivanje autonomije, koja se prema teoriji samoodređenja ne konceptualizira (samo) kao neovisnost, nego kao voljno funkcioniranje, odnosno autonomna motivacija (npr. Ryan, 2023; Ryan i Deci, 2000, 2017; Vansteenkiste i sur., 2010), cjeloživotni je proces (Ryan i Deci, 2000, 2017; Ryan i sur., 2016; Soenens i sur., 2018). U ranoj odrasloj dobi preuzimaju se prve radne uloge, povećava se samostalnost, čime se dodatno mijenja dinamika zadovoljenja ciljeva i osnovnih psiholoških potreba te njihovih učinaka na subjektivnu dobrobit, što generalizaciju rezultata dobivenih na odraslima čini upitnom. U tome je kontekstu posebno važno razumjeti kako mladi biraju ciljeve jer se upravo tada pred njima nalaze dva posebno važna razvojna zadatka: obrazovanje i priprema za posao. U drugome desetljeću života srednjoškolci se kroz obrazovanje usmjeravaju u srednje škole i na fakultete koji su im dostupni i koji su u skladu s njihovim ciljevima i planovima, a u trećemu se desetljeću života studenti, mladi odrasli, pripremaju za radne i profesionalne uloge koje ih čekaju nakon završetka studija te počinju graditi karijeru. Ako u tome periodu mlada osoba odabere ekstrinzične ciljeve (npr. status) umjesto intrinzičnih (npr. osobni razvoj), to može imati nepovoljan učinak na njezinu dobrobit (Raj i Chettiar, 2012).

Postojeća istraživanja upućuju na promjene u važnosti ciljeva tijekom adolescencije. Ekstrinzični ciljevi poput materijalističkih vrijednosti (Chan, 2013), usmjerenosti na tjelesni izgled (npr. Webb i Zimmer-Gembeck, 2014) i želje za popularnošću i prihvaćanjem (Veronneau i Dishion, 2010) povećavaju se tijekom adolescencije (Sun i sur., 2025). Istovremeno, usmjerenost na intrinzične ciljeve, koji su kongruentni sa zadovoljenjem psiholoških potreba, prema nekim autorima također raste tijekom adolescencije (Moulton i sur., 2015; Sheldon i sur., 2006), dok drugi navode da, nakon porasta intrinzičnih ciljeva u osnovnoj školi, kasnije dolazi do njihova pada (Sun i sur., 2025). Također, važno je imati na umu da povećanje jednih ciljeva ne znači nužno smanjenje drugih – riječ je o dvama odvojenim konstruktima,

a ne o dvjema suprotnim dimenzijama istoga. Osoba može istovremeno imati visoke (ili niske) razine usmjerenosti na intrinzične i ekstrinzične ciljeve (Lee i Pounders, 2019).

Istraživanja provedena na mlađim ispitanicima relativno su rijetka. Niemiec i suradnici (2009) u longitudinalnome su istraživanju utvrdili da promjena u zadovoljenosti psiholoških potreba posreduje u odnosu promjena u ostvarenosti intrinzičnih ciljeva i promjena u psihološkome zdravlju. Li i Feng (2018) u presječnome su istraživanju na adolescentima u Kini dobili sličan nalaz: zadovoljenje psiholoških potreba djelomični je medijator odnosa intrinzičnih ciljeva i subjektivne dobrobiti, dok povezanost s ekstrinzičnim ciljevima ne postoji. Longitudinalnu potvrdu medijacijske uloge psiholoških potreba pružaju i Avery i suradnici (2023), koji su na uzorku studenata pokazali da je veza između intrinzičnih ciljeva i simptoma depresije posredovana frustracijom psiholoških potreba.

S obzirom na ograničen broj istraživanja koja su uključivala mlađe sudionike u periodu adolescencije i prelaska u odraslu dob, u kojima često nisu u obzir uzete konkretna dob sudionika te moguće dobne razlike u odnosu ciljeva, potreba i dobrobiti, cilj ovoga istraživanja bio je ispitati odnos sadržaja ciljeva i subjektivne dobrobiti uz testiranje posredujuće uloge zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba i uključivanje dobi kao potencijalnoga moderatora da bismo provjerili kako razvojna faza može mijenjati odnos ciljeva, potreba i dobrobiti.

Na temelju dosadašnjih spoznaja očekuje se pozitivna povezanost intrinzičnih ciljeva sa zadovoljenjem osnovnih psiholoških potreba, pozitivnim afektom i zadovoljstvom životom te negativna povezanost s negativnim afektom. Nadalje, očekuje se da ekstrinzični ciljevi neće biti povezani sa zadovoljenjem osnovnih psiholoških potreba, dok će njihova korelacija s komponentama subjektivne dobrobiti ili izostati ili biti vrlo niska pozitivna. Također, očekuje se pozitivna povezanost psiholoških potreba sa zadovoljstvom životom i pozitivnim afektom, a negativna s negativnim afektom. Konačno, s obzirom na to da postojeća istraživanja pokazuju da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba ključan mehanizam u odnosu životnih ciljeva i subjektivne dobrobiti (npr. Sheldon i Kasser, 1998; Vansteenkiste i sur., 2008), očekuje se da zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba posreduje u odnosu intrinzičnih životnih ciljeva i subjektivne dobrobiti.

## **Metoda**

### **Sudionici**

U istraživanju je sudjelovalo 1318 ispitanika, od kojih su 804 (61 %) djevojke, 500 (37.9 %) mladići, a 14 sudionika (0.01 %) nije navelo podatke o spolu. Raspon dobi sudionika bio je od 15 do 25 godina, pri čemu je prosječna dob bila 18.78 godina

( $SD = 2.39$ ). Sudjelovali su učenici gimnazija i srednjih strukovnih škola s područja Istre i Hrvatskoga primorja te studenti s različitih fakulteta Sveučilišta u Rijeci.

### Instrumenti

*Skala zadovoljstva životom* (SWLS; Diener i sur., 1985) mjeri opće zadovoljstvo životom, odnosno kognitivni aspekt subjektivne dobrobiti, a sastoji se od 5 čestica. Primjer čestice glasi: „Zadovoljan/zadovoljna sam svojim životom”. Zadatak je sudionika na skali od 7 stupnjeva (od 1 – *uopće se ne slažem* do 7 – *u potpunosti se slažem*) označiti koliko se slažu s navedenom tvrdnjom. U dosadašnjim istraživanjima pokazalo se da ta skala ima zadovoljavajuću pouzdanost: Cronbachova alfa iznosi .74 (Anić i Tončić, 2013), što je potvrđeno i u ovome istraživanju gdje koeficijent pouzdanosti tipa unutarnje konzistencije iznosi .73.

*Skala pozitivnoga i negativnog afekta* (PANAS; Watson i sur., 1988) mjera je afektivne komponente subjektivne dobrobiti. Korišteni kratki oblik skale sastoji se od 20 čestica (po 10 za pozitivni i za negativni afekt) koje navode različita afektivna stanja. Primjeri pridjeva korištenih za mjerenje pozitivnoga afekta su sljedeći: *zainteresirano*, *ponosno*, a primjeri pridjeva za negativan afekt su sljedeći: *uplašeno*, *nesretno*. Sudionici na skali od 1 (*uopće ne*) do 7 (*izrazito*) procjenjuju kako se obično osjećaju. U prethodnim istraživanjima (npr. Anić i Tončić, 2013) ta je skala pokazala zadovoljavajuću pouzdanost (Cronbachova alfa za pozitivan afekt iznosila je .86, a za negativan .89). Koeficijenti dobiveni u ovome istraživanju također upućuju na zadovoljavajuću pouzdanost: .88 za pozitivan i za negativan afekt.

*Skala osnovnih psiholoških potreba* (BPNS; Deci i sur., 2001) sastoji se od 12 čestica koje mjere zadovoljenje triju osnovnih psiholoških potreba: autonomije (primjer čestice: „Osjećam se slobodnim/-om odlučivati kako živjeti svoj život.”), povezanosti (primjer čestice: „Dobro se slažem s ljudima s kojima dolazim u kontakt.”) i kompetentnosti („Većinu vremena u onome što radim imam osjećaj uspjeha ili postignuća.”). Sudionici odgovaraju na skali od 7 stupnjeva, pri čemu 1 znači *uopće se ne slažem*, a 7 u *potpunosti se slažem*. Dosadašnja istraživanja (npr. Bratko i Sabol, 2006) pokazala su da podljestvice imaju zadovoljavajuću pouzdanost (Cronbachova alfa za autonomiju iznosi .73, za kompetentnost .71, a za povezanost .74). U ovome istraživanju dobiveni su značajno niži i neprihvatljivi koeficijenti pouzdanosti (.67 za povezanost, .60 za autonomiju i .57 za kompetentnost). Rezultati konfirmatorne faktorske analize nisu podržali trofaktorsku strukturu, a eksploratorna analiza pokazala je da stavke formiraju dva faktora, koji sadržajno nemaju smisla. Zbog navedenih problema s faktorskom strukturom te skale o kojima se i inače često izvješćuje (npr. Cromhout, 2017; Vukasović Hlupić, 2024), a po uzoru na ranija istraživanja (npr. Anić i Brdar, 2010; Deci i sur., 2001; Gagne, 2003), odlučeno je da se u daljnjoj obradi podataka neće koristiti podljestvice, već je formiran kompozit koji izražava zadovoljenost psiholoških potreba općenito. Takva kompozitna mjera zadovoljenosti osnovnih psiholoških potreba ima zadovoljavajuću pouzdanost od .82.

*Upitnik životnih ciljeva* (engl. *Aspiration Index*; Kasser i Ryan, 1996) sastoji se od 35 čestica kojima se procjenjuje sedam životnih ciljeva: osobni rast („Razvijati se i učiti nove stvari”), povezanost („Imati dobre prijatelje na koje mogu računati”), doprinos zajednici („Raditi na poboljšanju društva”), zdravlje („Biti zdrav i dobro se osjećati”), bogatstvo („Biti bogat”), popularnost („Biti slavan”) i privlačan izgled („Pratiti modu u izgledu i oblačenju”). Sudionici su na skali od 7 stupnjeva (od 1 – *uopće nije važan* do 7 – *jako je važan*) procjenjivali koliko im je pojedini cilj važan. Ciljeve je moguće grupirati u dvije nadređene skupine, intrinzične (osobni rast, povezanost, doprinos zajednici i zdravlje) te ekstrinzične (bogatstvo, popularnost i privlačan izgled). U dosadašnjim istraživanjima u kojima je korišten hrvatski prijevod toga upitnika na uzorku adolescenata (npr. Merkaš i sur., 2011) koeficijenti pouzdanosti kretali su se od .62 do .88, dok u ovome istraživanju koeficijenti pouzdanosti idu od .67 (osobni rast) do .91 (popularnost). Pouzdanosti dviju nadređenih kategorija koje su korištene u ovome istraživanju zadovoljavajuće su: .89 za intrinzične i .93 za ekstrinzične ciljeve, te su slične onima koje navode Merkaš i suradnice (.83 za intrinzične i .91 za ekstrinzične).

## Postupak

Istraživanje je provedeno u okviru redovite nastave u srednjim školama i na fakultetima. Prije sudjelovanja sudionici su upoznati sa svrhom istraživanja te je naglašeno da je riječ o anonimnome i dobrovoljnom istraživanju, od kojega mogu odustati bilo u kojemu trenutku. Sudionici su upitnike ispunjavali grupno, metodom papir – olovka, a za eventualne nejasnoće mogli su se obratiti istraživaču. Prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika bilo je 15 minuta. Uz navedene upitnike, sudionici su odgovarali i na pitanja o spolu i dobi.

Istraživanje je provedeno u skladu s Helsinškom deklaracijom, a istraživački protokol odobren je kao dio istraživanja u okviru većega sveučilišnog projekta Psihološka dobrobit: odrednice, modeli i kroskulturni aspekti sreće (uniri-drustv-18-47).

## Analiza podataka

Analize podataka provedene su u programu *R* (R core team, 2022), uz upotrebu paketa *psych* (Revelle, 2025) i *lavaan* (Rosseel, 2012). Priprema podataka uključivala je centriranje varijabli i izračun interakcijskih termina za potrebe moderirane medijacije, dok su ostale varijable korištene u njihovu originalnom obliku. Ukupni udio nedostajućih vrijednosti u bazi podataka bio je mali (~ 2.5 %) te nije utvrđena povezanost s drugim mjerenim konstruktima, što sugerira da je riječ o nedostajućim vrijednostima MCAR. Za tretman nedostajućih podataka korištena je osnovna metoda *listwise deletion* u *lavaanu*.

## Rezultati

U Tablici 1. prikazani su osnovni deskriptivni podaci za tri komponente subjektivne dobrobiti (pozitivan i negativan afekt te zadovoljstvo životom), psihološke potrebe, intrinzične i ekstrinzične ciljeve te korelacije među njima.

**Tablica 1.**

*Osnovni deskriptivni podaci i korelacije mjera korištenih u istraživanju*

|                         | Min. | Maks. | <i>M</i> | <i>SD</i> | 1     | 2      | 3     | 4     | 5     |
|-------------------------|------|-------|----------|-----------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 1. Pozitivan afekt      | 1.15 | 7.00  | 4.52     | 0.97      | -     |        |       |       |       |
| 2. Negativan afekt      | 1.00 | 6.30  | 2.70     | 1.03      | -.06* | -      |       |       |       |
| 3. Zadovoljstvo životom | 1.40 | 7.00  | 4.74     | 0.97      | .41** | -.35** | -     |       |       |
| 4. Psihološke potrebe   | 2.76 | 6.95  | 5.02     | 0.71      | .31** | -.40** | .47** | -     |       |
| 5. Intrinzični ciljevi  | 2.30 | 7.00  | 5.98     | 0.66      | .31** | -.10** | .25** | .33** | -     |
| 6. Ekstrinzični ciljevi | 1.00 | 7.00  | 3.97     | 1.21      | .10** | .11**  | .07*  | -.01  | .20** |

\* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .

Dobivene korelacije ukazuju na očekivane odnose triju komponenata dobrobiti: pozitivnu povezanost zadovoljstva životom s pozitivnim afektom te negativnu povezanost zadovoljstva životom i pozitivnoga afekta s negativnim afektom. Korelacija između dvaju afekata značajna je, ali vrlo niska, svega  $-.06$  ( $p < .05$ ). Nadalje, u skladu s očekivanim, zadovoljstvo životom i pozitivan afekt pozitivno su povezani sa psihološkim potrebama i životnim ciljevima. Povezanost zadovoljstva životom i pozitivnoga afekta s intrinzičnim ciljevima viša je od povezanosti s ekstrinzičnim ciljevima, koja je značajna, ali vrlo niska. Povezanost ekstrinzičnih ciljeva i dobrobiti kontradiktorna je s rezultatima prijašnjih istraživanja (npr. Kasser i Ryan, 1993), no u skladu s nalazima koje navode Brdar i suradnici (2009) te Spasovski (2013). Važno je napomenuti da se, s obzirom na visinu povezanosti i veličinu uzorka, takav nalaz ipak može smatrati praktično nevažnim.

Rezultati ispitivanja potencijalnoga neizravnog učinka zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba na odnos intrinzičnih životnih ciljeva i subjektivne dobrobiti, uz dob kao moderator, prikazani su u *Tablici 2*. Analiza je provedena korištenjem strukturalnoga modeliranja, uz metodu *bootstrap* s 5000 ponovljenih uzoraka za procjenu standardnih pogrešaka i intervala pouzdanosti. Moderiran je a-put medijacijske analize, odnosno put između intrinzičnih ciljeva i zadovoljenja potreba. Dob je za tu analizu podijeljena u tri skupine (15 – 17 godina,  $N = 467$ ; 18 – 20 godina,  $N = 531$  te 21 – 25 godina,  $N = 303$ ). Neizravni učinak zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u odnosu ekstrinzičnih ciljeva i triju komponenata subjektivne dobrobiti nije ispitan zbog nepostojanja korelacije ekstrinzičnih ciljeva i psiholoških potreba.



**Tablica 2.**

*Odnos intrinzičnih ciljeva, psiholoških potreba i dobrobiti u različitim dobnim skupinama*

| Ishod | DOB     | Izravni učinak (SE)<br>[95 % CI] | Neizravni učinak (SE)<br>[95 % CI] | Ukupni učinak (SE)<br>[95 % CI] |
|-------|---------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| PA    | mlađa   | .345 (.044)<br>[.261, .432]      | .102 (.017)<br>[.070, .138]        | .448 (.040)<br>[.372, .527]     |
| PA    | srednja | .345 (.044)<br>[.261, .432]      | .125 (.022)<br>[.087, .172]        | .471 (.046)<br>[.383, .563]     |
| PA    | starija | .345 (.044)<br>[.261, .432]      | .140 (.025)<br>[.094, .192]        | .485 (.047)<br>[.395, .579]     |
| NA    | mlađa   | .071 (.045)<br>[-.017, .161]     | -.191 (.025)<br>[-.242, -.145]     | -.120 (.047)<br>[-.211, -.027]  |
| NA    | srednja | .071 (.045)<br>[-.017, .161]     | -.232 (.031)<br>[-.296, -.172]     | -.161 (.051)<br>[-.260, -.060]  |
| NA    | starija | .071 (.045)<br>[-.017, .161]     | -.259 (.037)<br>[-.333, -.187]     | -.187 (.056)<br>[-.297, -.077]  |
| ZŽ    | mlađa   | .164 (.046)<br>[.074, .257]      | .185 (.024)<br>[.141, .233]        | .349 (.046)<br>[.256, .439]     |
| ZŽ    | srednja | .164 (.046)<br>[.074, .257]      | .228 (.030)<br>[.171, .292]        | .391 (.054)<br>[.286, .500]     |
| ZŽ    | starija | .164 (.046)<br>[.074, .257]      | .255 (.036)<br>[.187, .327]        | .419 (.056)<br>[.311, .526]     |

*Napomena.* NA – negativan afekt; PA – pozitivan afekt; ZŽ – zadovoljstvo životom; SE – standardna pogreška; CI – intervali pouzdanosti.

Interakcijski koeficijenti nisu statistički značajni, odnosno dob nije značajan moderator u ovome modelu. Medijacijski učinak intrinzične motivacije na ishode preko zadovoljenja potreba postoji za sve dobne skupine.

Modeli moderirane medijacije za pozitivan afekt i zadovoljstvo životom pokazuju dobro pristajanje, dok je za negativan afekt pristajanje lošije (Tablica 3.). Lošije pristajanje za negativan afekt nije posljedica uključivanja interakcijskih članova jer je u preliminarnim analizama u kojima je testiran jednostavniji medijacijski model dobiven podjednak postotak objašnjene varijance ( $R^2 = .16$ ).

Iz rezultata prikazanih u gornjim dvjema tablicama vidljivo je da zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba posreduje u odnosu intrinzičnih životnih ciljeva i svih komponenata subjektivne dobrobiti, pri čemu dob nije značajan moderator tih odnosa (Tablica 2.). U svim dobnim skupinama intrinzični ciljevi bili su značajno pozitivno povezani s pozitivnim afektom (PA) i zadovoljstvom životom (ZŽ) te negativno povezani s negativnim afektom (NA) putem zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba.

**Tablica 3.***Indeksi pristajanja modela moderirane medijacije za tri komponente subjektivne dobrobiti*

| Ishod | $\chi^2$<br>(df)             | CFI  | TLI  | RMSEA<br>[90 % CI]   | SRMR | AIC     | BIC     | $R^2$<br>(medijator:<br>potrebe) | $R^2$<br>(ishod) |
|-------|------------------------------|------|------|----------------------|------|---------|---------|----------------------------------|------------------|
| PA    | 30.41<br>(4) <sup>***</sup>  | .954 | .873 | .075<br>[.051, .100] | .043 | 5299.56 | 5345.28 | .27                              | .14              |
| NA    | 110.91<br>(4) <sup>***</sup> | .839 | .558 | .150<br>[.127, .175] | .071 | 5426.73 | 5472.44 | .27                              | .15              |
| ZŽ    | 14.41<br>(4) <sup>**</sup>   | .985 | .958 | .047<br>[.022, .074] | .021 | 5138.50 | 5184.14 | .27                              | .23              |

*Napomena.* ZŽ – zadovoljstvo životom; PA – pozitivan afekt; NA – negativan afekt.<sup>\*\*</sup> $p < .01$ . <sup>\*\*\*</sup> $p < .001$ .

Za pozitivan afekt izravni učinak intrinzičnih ciljeva bio je značajan i stabilan u svim dobnim skupinama ( $\beta = .35$ , 95 % CI [.26, .43]), dok su neizravni učinci putem zadovoljenja potreba postupno rasli od mlađe ( $\beta = .10$ ) do starije dobne skupine ( $\beta = .14$ ), no taj je porast malen i zanemariv. Ukupni učinak također je pokazao sasvim blagi porast s dobi ( $\beta = .45$  do .49). U slučaju negativnoga afekta izravni učinak intrinzičnih ciljeva nije bio značajan, dok su neizravni učinci putem zadovoljenja potreba bili značajni i negativni u svim dobnim skupinama ( $\beta = -.19$  do  $-.26$ ). Za zadovoljstvo životom i izravni ( $\beta = .16$ , 95 % CI [.07, .26]) i neizravni učinci ( $\beta = .19$  do .26) bili su značajni.

Moderatorski učinak dobi nije utvrđen ni u jednoj analizi.

Ukratko, dobiveni rezultati upućuju na to da je zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba djelomičan medijator odnosa intrinzičnih životnih ciljeva i svih triju komponenata subjektivne dobrobiti, pri čemu ne postoji moderatorski učinak dobi, što sugerira da se važnost potreba kao mehanizma koji povezuje ciljeve i dobrobit ne mijenja tijekom adolescencije i rane odrasle dobi.

## Rasprava

Cilj istraživanja bio je provjeriti ulogu životnih ciljeva i osnovnih psiholoških potreba u subjektivnoj dobrobiti na uzorku mlađih ispitanika, srednjoškolaca i studenata, uzimajući u obzir to da je riječ o specifičnome razvojnem periodu intenzivnih promjena, karakteriziranom formiranjem osobnoga identiteta i postavljanjem ciljeva (Arnett, 2000). Većina je postojećih istraživanja provedena sa starijim sudionicima (npr. Lindwall i sur., 2016), dok su osobe mlađe dobi bile rjeđe uključene, unatoč činjenici da je riječ o razdoblju života kada su procesi motivacije posebno osjetljivi i dinamični. Također, postojeća istraživanja često su se usmjeravala na pojedinačne učinke psiholoških potreba i ciljeva na dobrobit, ne

razmatrajući složenije odnose poput interakcijskih ili posredujućih efekata (npr. Anić i Brdar, 2010), čime je ograničeno razumijevanje procesa koji stoje u pozadini subjektivne dobrobiti mlađe populacije. Stoga i dalje ostaje otvoreno pitanje u kojoj se mjeri rezultati dobiveni na odraslim ispitanicima mogu generalizirati na mlađu populaciju, odnosno, kako se motivacija i dinamika potreba i ciljeva razvijaju i povezuju sa subjektivnom dobrobiti u periodu adolescencije i prelaska u odraslu dob.

Uloga sadržaja životnih ciljeva u subjektivnoj dobrobiti odavno je poznata: intrinzični ciljevi važniji su za dobrobit, dok su za ulogu ekstrinzičnih ciljeva, poput popularnosti i bogatstva, rezultati još uvijek nejasni. Naime, prema nekim istraživanjima ekstrinzični ciljevi nisu važni za dobrobit (Dittmar i sur., 2014), prema drugima njihova je uloga malena (Niemiec i sur., 2009), slična onoj dobivenoj u ovome istraživanju, a prema trećima mogu čak imati i negativne učinke na dobrobit (Raj i Chettiar, 2012), pogotovo kada se pokušavaju ostvariti nauštrb intrinzičnih ciljeva. Očito, ovim će se pitanjem trebati pozabaviti buduća istraživanja jer je moguće da ta uloga ovisi o još nekim faktorima, poput kulturnoga i socioekonomskoga konteksta (npr. Brdar i sur., 2009; Spasovski, 2013) koje bi trebalo uzeti u obzir.

Suprotno tomu, kao što je spomenuto, većina istraživanja pokazuje da su intrinzični ciljevi, poput osobnoga rasta, uspostavljanja i održavanja bliskih odnosa i doprinosa zajednici, dosljedno povezani s višom dobrobiti, što je potvrđeno i ovim istraživanjem. Dakle, neovisno o dobi, utvrđeno je da intrinzični ciljevi imaju važnu ulogu u predviđanju dobrobiti, no njihovi učinci nisu jednaki za sve komponente subjektivne dobrobiti. Intrinzični ciljevi ostvaruju značajne ukupne izravne i neizravne učinke preko zadovoljenja psiholoških potreba na zadovoljstvo životom i pozitivni afekt, dok se njihov učinak na negativni afekt ostvaruje samo posredno, putem zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba, što je u skladu s nalazima prema kojima pozitivan i negativan afekt imaju djelomično različite determinante (Payne i Schimmack, 2024). Dakle, iako ne postoji izravan učinak intrinzičnih ciljeva na negativan afekt, kada se u model dodaju psihološke potrebe kao medijator, odnos intrinzičnih ciljeva i negativnoga afekta postaje jasniji. Usmjerenost na intrinzične ciljeve pomaže u zadovoljenju osnovnih psiholoških potreba te je povezana s višim zadovoljstvom životom i doživljavanjem više pozitivnoga afekta, ali i sa smanjenjem negativnoga afekta. Izgleda da postavljanje intrinzičnih ciljeva i rad na njihovu ostvarenju sami po sebi nisu dovoljni za smanjenje negativnoga afekta, već se njihov doprinos očituje tek kada se u obzir uzme njihova kompatibilnost s ispunjavanjem psiholoških potreba. Takav odnos intrinzičnih ciljeva, potreba i negativnoga afekta potvrđuje je nalaza prethodnih istraživanja (npr. Lekes, 2011; Robillard i sur., 2025) te je u skladu s teorijom samoodređenja (Deci i Ryan, 2000), potvrđujući ideju da je usmjerenost na intrinzične ciljeve kongruentna sa psihološkim potrebama zaštitni faktor koji umanjuje učinke negativnih emocionalnih stanja. Naravno, ovdje dodatno treba istaknuti da je važna i mogućnost ostvarenja postavljenih ciljeva. Naime, kako navode Avery i suradnici (2023), viši intrinzični ciljevi koje nije moguće ostvariti

povezani su s višom frustracijom potreba, koja je pak povezana s više simptoma depresije. Usmjerenost na intrinzične ciljeve i uspješan rad na njihovu ostvarenju podržavaju osobni rast i razvoj, uspostavljanje i održavanje smislenih veza i autonomiju, što dovodi do većega zadovoljstva životom, više pozitivnoga afekta te smanjuje doživljavanje negativnoga afekta i stvara otpornost na negativna emocionalna stanja.

### **Teorijske implikacije i praktična primjena**

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem potvrdili su važnost psiholoških potreba u odnosu intrinzičnih ciljeva i dobrobiti, u skladu s teorijom samoodređenja (Deci i Ryan, 2008; Ryan i Deci, 2000). S druge strane, vrlo niska povezanost ekstrinzičnih ciljeva s pokazateljima dobrobiti sugerira da je riječ o ciljevima koji, iako društveno poticani često valorizirani (npr. bogatstvo, imidž, slava), ne pružaju jednaku razinu ili kvalitetu subjektivne dobrobiti jer su povezani s površnijim i manje stabilnim oblicima zadovoljstva, koji često ne doprinose dugoročnoj dobrobiti, osobito kada ne dovode do zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba (Vansteenkiste i sur., 2010).

Škola za učenike, odnosno fakultet za studente ubrajaju se među osnovne životne kontekste u doba adolescencije i prelaska u odraslu dob. U razvojnome periodu obilježenome intenzivnim kognitivnim, emocionalnim i socijalnim promjenama način na koji mladi doživljavaju i interpretiraju svoja svakodnevna iskustva važan je za njihovu dobrobit (Haranin i sur., 2007; Takakura i sur., 2010). Svakodnevne interakcije s vršnjacima i nastavnicima, osjećaj samostalnosti i uspješnosti u ostvarenju postavljenih ciljeva te osjećaj prihvaćenosti čine obrazovne ustanove snažnim izvorima podrške mentalnomu zdravlju mladih ljudi. Educiranje i poticanje adolescenata i mladih odraslih na usmjeravanje prema intrinzičnim ciljevima, usklađenima s njihovim psihološkim potrebama, može povećati njihov pozitivan afekt i zadovoljstvo životom, a smanjiti negativan afekt te ih općenito učiniti otpornijima na svakodnevne stresore i probleme s kojima se suočavaju.

S obzirom na to da je riječ o životnome periodu kritičnome za razvoj identiteta i formiranje ciljeva (Arnett, 2000), osmišljavanje intervencija usmjerenih na kreiranje okolina koje potiču autonomiju, razvoj kompetentnosti i bliskih odnosa, počevši od obitelji do škola i fakulteta, važno je zbog doprinosa dugotrajnoj dobrobiti (Vansteenkiste i sur., 2004). Pritom je ključno da obrazovni pristupi budu autonomno poticajni, da vrednuju inicijativu i kompetentnost učenika i studenata te da osiguravaju osjećaj pripadnosti i prihvaćenosti (Niemić i Ryan, 2009).

### **Ograničenja i preporuke za buduća istraživanja**

Najveći je nedostatak provedenoga istraživanja činjenica da je riječ o presječnome nacrtu, koji ne dopušta uzročno-posljedično zaključivanje.

Longitudinalnim praćenjem dobila bi se mnogo jasnija slika odnosa mjerenih varijabli. Primjerice, mogla bi se ispitati dinamika efekata ostvarenosti ciljeva i zadovoljenosti potreba na razinu dobrobiti. Drugi nedostatak odnosi se na mogućnost odgovaranja na socijalno poželjan način, što je posebno važno razmotriti kod upitnika životnih ciljeva, u kojima sudionici postižu visoke rezultate na ljestvici intrinzičnih ciljeva, što je vidljivo iz prikazanih srednjih vrijednosti. U budućim istraživanjima bilo bi uputno primijeniti još neke metode prikupljanja podataka osim samoiskaza, čime bi se taj problem moguće smanjio. Upitna faktorska struktura i niske pouzdanosti podljestvica Skale osnovnih psiholoških potreba dodatni su problem ovoga istraživanja. Buduća istraživanja trebala bi se usmjeriti na poboljšanje te mjere, koja se vrlo često u istraživanjima u različitim državama i na različitim jezicima pokazuje problematičnom. Unatoč navedenim nedostacima dobiveni rezultati pružaju vrijedne informacije o dobrobiti adolescenata i mladih odraslih ljudi, koje je moguće iskoristiti prilikom razvoja programa zaštite i promocije mentalnoga zdravlja.

### **Zaključak**

Odnos ciljeva, psiholoških potreba i dobrobiti složen je i višeznačan. Intrinzični ciljevi izravno doprinose zadovoljstvu životom i pozitivnim emocionalnim stanjima, ali njihov učinak na negativna emocionalna stanja ovisi o psihološkim potrebama. Dobiveni rezultati govore u prilog postavkama teorije samoodređenja, prema kojima su za subjektivnu dobrobit važni i zadovoljenje psiholoških potreba i sadržaj ciljeva koje si osoba postavlja. Pretpostavka važnosti zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba u odnosu ciljeva i subjektivne dobrobiti potvrđena je samo za intrinzične ciljeve, što je također u skladu s postavkama teorije samoodređenja. Postavljanje ciljeva koji su u skladu s osnovnim psihološkim potrebama važno je za dobrobit i u periodu adolescencije i mlade odrasle dobi te se može iskoristiti kao smjernica za rad s mladima.

### **Literatura**

- Anić, P. i Brdar, I. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće? *Psihologijske teme*, 19(1), 169–187. <https://hrcak.srce.hr/56834>
- Anić, P. i Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske teme*, 22(1), 135–153. <https://hrcak.srce.hr/100702>
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. U: D. Kahneman, E. Diener i N. Schwarz (Ur.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (str. 353–374). Russell Sage Foundation.

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Avery, J., Leboeuf, J., Holding, A., Moore, A., Levine, S. i Koestner, R. (2023). Rewriting the script: How COVID-19 affected the relation between intrinsic aspirations and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 200, članak 111869. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111869>
- Berenbaum, S. A., Beltz, A. M. i Corley, R. (2015). The importance of puberty for adolescent development: Conceptualization and measurement. *Advances in Child Development And Behavior*, 48, 53–92. <https://doi.org/10.1016/bs.acdb.2014.11.002>
- Beyers, W. (2001). *The detachment debate: The separation-adjustment link in adolescence*. [Doktorska disertacija, Catholic University Leuven]. <https://lirias.kuleuven.be/retrieve/636923>
- Bradshaw, E. L., Conigrave, J. H., Steward, B. A., Ferber, K. A., Parker, P. D. i Ryan, R. M. (2023). A meta-analysis of the dark side of the American dream: Evidence for the universal wellness costs of prioritizing extrinsic over intrinsic goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(4), 873–899. <https://doi.org/10.1037/pspp0000431>
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i osnovne psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: Rezultati on-line istraživanja. *Društvena istraživanja*, 15(4–5 (84–85)), 693–711. <https://hrcak.srce.hr/10873>
- Brdar, I. (2006). Životni ciljevi i dobrobit: Je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja*, 15(4–5 (84–85)), 671–691. <https://hrcak.srce.hr/10871>
- Brdar, I., Rijavec, M. i Miljković, D. (2009). Approaches to happiness, life goals and well-being. U: T. Freire (Ur.), *Understanding positive life. research and practice on positive psychology* (str. 45–64). Climepsi Editores.
- Campbell, A., Converse, P. E. i Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. Russell Sage Foundation.
- Chan, K. (2013). Development of materialistic values among children and adolescents. *Young Consumers*, 14(3), 244–257. <https://doi.org/10.1108/YC-01-2013-00339>
- Cromhout, A., Schutte, L. i Wissing, M. P. (2017). Validation of the Basic Psychological Needs Scale in a South African student group. *South African Journal of Psychology*, 48(4), 501–513. <https://doi.org/10.1177/0081246317728267>
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2000). The „what” and „why“ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J. i Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157. <https://doi.org/10.1007/BF01207052>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dittmar, H., Bond, R., Hurst, M. i Kasser, T. (2014). The relationship between materialism and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 879–924. <https://doi.org/10.1037/a0037409>
- Farley, J. P. i Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of Adolescence*, 37(4), 433–440. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.009>
- Ferber, K. A., Bradshaw, E. L., Noetel, M., Wong, T. Y., Ahn, J. S., Parker, P. D. i Ryan, R. M. (2024). Does the apple fall far from the tree? A meta-analysis linking parental factors to children's intrinsic and extrinsic goals. *Psychological Bulletin*, 150(10), 1155–1177. <https://doi.org/10.1037/bul0000448>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gagné, M. (2003). The role of autonomy support and autonomy orientation in prosocial behavior engagement. *Motivation and Emotion*, 27(3), 199–223. <https://doi.org/10.1023/A:1025007614869>
- Guay, F. (2022). Applying self-determination theory to education: Regulations types, psychological needs, and autonomy supporting behaviors. *Canadian Journal of School Psychology*, 37(1), 75–92. <https://doi.org/10.1177/08295735211055355>
- Harandin, E. C., Huebner, E. S. i Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25(2), 127–138. <https://doi.org/10.1177/0734282906295620>
- Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M. i Koestner, R. (2019). The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion*, 43, 232–241. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9733-z>
- Kasser, T. (2003). *The high price of materialism*. The MIT Press.

- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.410>
- Kasser, T. i Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Well-being correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 281–288. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006>
- Lee, S. i Pounders, K. R. (2019). Intrinsic versus extrinsic goals: The role of self-construal in understanding consumer response to goal framing in social marketing. *Journal of Business Research*, 94, 99–112. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2018.04.039>
- Lekes, N. (2011). Life goals: Intrinsic and extrinsic pursuits. U: R. J. R. Levesque (Ur.), *Encyclopedia of Adolescence* (str. 1596–1606), Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2\\_237](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1695-2_237)
- León, J. i Núñez, J. L. (2013). Causal ordering of basic psychological needs and well-being. *Social Indicators Research*, 114(2), 243–253. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0143-4>
- Li, T. i Feng, F. (2018). Goal content, well-being, and psychological needs satisfaction in Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(4), 541–550. <https://doi.org/10.2224/sbp.6831>
- Lindwall, M., Weman-Josefsson, K., Sebire, S. J. i Standage, M. (2016). Viewing exercise goal content through a person-oriented lens: A self-determination perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 85–92. <https://doi.org/f3rxtt>
- Lykken, D. i Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186–189. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00355.x>
- Lyubomirsky, S., King, L. i Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B. i Ryan, R. M. (2023). Needs and well-being across Europe: Basic psychological needs are closely connected with well-being, meaning, and symptoms of depression in 27 European countries. *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501–514. <https://doi.org/10.1177/19485506221113678>
- Massey, E. K., Gebhardt, W. A. i Garnefski, N. (2008). Adolescent goal content and pursuit: A review of the literature from the past 16 years. *Developmental Review*, 28, 421–460. <https://doi.org/bpckxt>
- Merkaš, M., Raboteg-Šarić, Z. i Miljković, D. (2011). The relation of intrinsic and extrinsic aspirations to adolescent life satisfaction. U: I. Brdar (Ur.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (str. 107–119). Springer Netherlands.
- Moulton, V., Flouri, E., Joshi, H. i Sullivan, A. (2015). The role of aspirations in young children's emotional and behavioural problems. *British Educational Research Journal*, 41(6), 925–946. <https://doi.org/10.1002/berj.3188>



- Negru-Subtirica, O. i Pop, E. I. (2018). Reciprocal associations between educational identity and vocational identity in adolescence: A three-wave longitudinal investigation. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 703–716. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0789-y>
- Niemiec, C. P. i Ryan, R. M. (2009). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, 7(2), 133–144. <https://doi.org/10.1177/1477878509104318>
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2009). The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in post-college life. *Journal of Research in Personality*, 73(3), 291–306. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.09.001>
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. i Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 7, 157–184. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00051>
- Parra, Á., Oliva, A. i Sánchez-Queija, I. (2015). Development of emotional autonomy from adolescence to young adulthood in Spain. *Journal of Adolescence*, 38(1), 57–67. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.11.003>
- Payne, J. W. i Schimmack, U. (2024). Valence explains how and why positive affects and negative affects correlate: A conceptual replication and extension of Diener et al.'s (1995) the personality structure of affect. *Emotion*, 24(2), 522–530. <https://doi.org/10.1037/emo0001281>
- R Core Team (2022). R: *A language and environment for statistical computing* [Računalni program]. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. <https://www.R-project.org>
- Raj, S. J. M. i Chettiar, C. (2012). Need satisfaction, goal content and subjective well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 3(1), 10–13. [https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2015/02/2012\\_RajChettiar.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2015/02/2012_RajChettiar.pdf)
- Revelle, W. (2025). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research*. Northwestern University, Evanston, Illinois. R package version 2.6.3. <https://CRAN.R-project.org/package=psych>
- Robillard, C. L., Switzer, A. C., Legg, N. K., Spargo, E. L. i Turner, B. J. (2025). Associations between self-criticism, basic psychological needs frustration, and self-damaging behaviors: An application of self-determination theory. *Cognitive Therapy Research*, 49, 126–139. <https://doi.org/10.1007/s10608-024-10533-6>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1–36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Ruiz, W. D. G. i Yabut, H. J. (2024). Autonomy and identity: The role of two developmental tasks on adolescent's wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 15, članak 1309690. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1309690>
- Ryan, R. M. (2023). *The Oxford handbook of self-determination theory*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.001.0001>

- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guildford Publications.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. i Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental Psychopathology*, 1, 385–438.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. i Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. U: P. M. Gollwitzer i J. A. Bargh (Ur.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (str. 7–26). Guilford.
- Sheldon, K. M., Houser-Marko, L. i Kasser, T. (2006). Does autonomy increase with age? Comparing the goal motivations of college students and their parents. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 168–178. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.10.004>
- Sheldon, K. M. i Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12), 1319–1331. <https://doi.org/10.1177/01461672982412006>
- Sheldon, K. M. i Krieger, L. K. (2007). Understanding the negative effects of legal education on law students: A longitudinal test of self-determination theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 883–897. <https://doi.org/10.1177/0146167207301014>
- Sheldon, K. M., Osin, E. N., Gordeeva, T. O., Suchkov, D. D. i Sychev, O. A. (2017). Evaluating the dimensionality of self-determination theory's relative autonomy continuum. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(9), 1215–1238. <https://doi.org/10.1177/0146167217711915>
- Smetana, J. G., Campione-Barr, N. i Daddis, C. (2004). Longitudinal development of family decision making: Defining healthy behavioral autonomy for middle-class African American adolescents. *Child Development*, 75(5), 1418–1434. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00749.x>
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Van Petegem, S., Beyers, W. i Ryan, R. (2018). How to solve the conundrum of adolescent autonomy? On the importance of distinguishing between independence and volitional functioning. U: B. Soenens, M. Vansteenkiste i S. Van Petegem (Ur.), *Autonomy in adolescent development: Towards conceptual clarity* (str. 1–32). Routledge, Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315636511-1>
- Spasovski, O. (2013). The relation of basic psychological needs, intrinsic and extrinsic life goals, and collectivism with subjective well-being: A case in Macedonia. U: H. Knoop i A. Delle Fave (Ur.), *Well-Being and cultures. Cross-cultural advancements in positive psychology*, vol. 3 (str. 71–81). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4_5)

- Suh, E., Diener, E., Oishi, S. i Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Personality and Social Psychology*, 74, 482–493. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482>
- Sun, P., Liu, C., Yao, X., Zhao, J. i Kou, Y. (2025). Developmental trajectories of intrinsic and extrinsic goals from early to late adolescence and the association with internalizing and externalizing problems. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(3), 720–735. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-02092-6>
- Takakura, M., Wake, N. i Kobayashi, M. (2010). The contextual effect of school satisfaction on health-risk behaviors in Japanese high school students. *The Journal of School Health*, 80(11), 544–551. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2010.00540.x>
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P. i Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: An historical overview, emerging trends, and future directions. U: T. C. Urdan i S. A. Karabenick (Ur.), *Advances in motivation and achievement*, v. 16a – *The decade ahead: Theoretical perspectives on motivation and achievement* (str. 105–165). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007)
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2008). Self-determination theory and the explanatory role of psychological needs in human well-being. U: L. Bruni, F. Comim i M. Pugno (Ur.), *Capabilities and Happiness* (str. 187–223). Oxford University Press.
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M. i Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246–260. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>
- Veronneau, M. i Dishion, T. J. (2010). Predicting change in early adolescent problem behavior in the middle school years: A mesosystemic perspective on parenting and peer experiences. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 1125–1137. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9431-0>
- Vukasović Hlupić, T. (2024). Basic psychological needs scale in a Croatian sample: A (non)questionable structure and scale properties. *Psihološke teme*, 33(2), 295–310. <https://doi.org/10.31820/pt.33.2.3>
- Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Webb, H. J. i Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence*, 24(4), 564–590. <https://doi.org/10.1111/jora.12084>

## The Role of Psychological Needs in the Relationship Between Goals and Well-Being of Adolescents and Young Adults

### Abstract

Subjective well-being is defined as a cognitive evaluation of one's life, characterized by positive emotions and as few negative emotions as possible. The role of life goals and basic psychological needs in subjective well-being is examined within the framework of Self-Determination Theory. Results generally highlight the importance of intrinsic goals that align with psychological needs, while extrinsic goals are typically considered less important, although findings in this area are not entirely consistent. In contrast to most previous studies conducted with adult participants, this research explored the relationships between goals, needs, and well-being among adolescents and young adults. The study included 1,318 participants, 61 % of whom were female, aged 15 to 25 years. Participants completed the Satisfaction with Life Scale, the Positive and Negative Affect Scale, the Basic Psychological Needs Scale, and the Aspiration Index. The results are consistent with the assumptions of Self-Determination Theory, indicating that intrinsic goals are crucial for well-being, while the role of extrinsic goals is negligible. More specifically, intrinsic goals directly contribute to life satisfaction and positive affect, and their indirect contribution via the fulfilment of psychological needs is also significant—especially in relation to reducing negative affect. The paper discusses the findings and their implications for future research and practical applications.

*Keywords:* subjective well-being, intrinsic and extrinsic goals, psychological needs, adolescents, young adults

Primljeno: 16. 4. 2026.



Međunarodna licenca / International License  
Imenovanje – Dijeli pod istim uvjetima / Attribution – ShareAlike