Prediktori subjektivne dobrobiti kod studenata: uloga prijateljstva, perfekcionizma i percipiranog stresa

Adamek, Vedrana

Master's thesis / Diplomski rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:008227

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
HRVATSKI STUDIJI
UNIVERSITY OF ZAGREB
CENTER FOR CROATIAN STUDIES

Repository / Repozitorij:

Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies

zir.nsk.hr

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Vedrana Adamek

PREDIKTORI SUBJEKTIVNE DOBROBITI KOD STUDENATA: ULOGA PRIJATELJSTVA, PERCIPIRANOG STRESA I PERFEKCIONIZMA

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2020

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

Vedrana Adamek

PREDIKTORI SUBJEKTIVNE DOBROBITI KOD STUDENATA: ULOGA PRIJATELJSTVA, PERCIPIRANOG STRESA I PERFEKCIONIZMA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: doc.dr.sc. Zrinka Greblo Jurakić
Sumentor: dr.sc. Ivana Hanzec Marković

Zagreb, 2020

Zahvala

Zahvaljujem mentorici doc.dr.sc. Zrinki Greblo Jurakić i sumentorici dr.sc. Ivani Hanzec Marković na uloženom vremenu, stručnim savjetima i podršci prilikom provedbe istraživanja i pisanja ovog diplomskog rada.

Zahvaljujem svojoj obitelji i prijateljima na velikoj podršci i razumijevanju kroz sve godine studija kao i kroz razdoblje izrade diplomskog rada. Hvala vam na svim lijepim trenutcima.

Sažetak

Prediktori subjektivne dobrobiti kod studenata: uloga prijateljstva, percipiranog stresa i perfekcionizma

Pred mladim ljudima koji započinju svoj „odrasli“ život na fakultetu je puno izazova te je zato važno istražiti njihovu subjektivnu dobrobit kako bi se sačuvalo njihovo mentalno zdravlje. Osnovni cilj istraživanja bio je predvidjeti sastavnice subjektivne dobrobiti (zadovoljstvo životom, sreću te pozitivni i negativni afekt) na temelju podrške prijatelja, percipiranog akademskog stresa i perfekcionizma. Pored navedenog, na temelju kvalitativne analize odgovora sudionika, ispitalo se što za studente i studentice predstavlja sreća. U istraživanju je sudjelovalo 254 studentica i studenata (201 djevojaka) Sveučilišta u Zagrebu, prosječne dobi od 22 godine (M = 21.93, SD = 2.08). Sudionici su rješavali *online* upitnik koji je sadržavao podljestvicu *Socijalna podrška prijatelja* (MacDonald, 1998), ljestvicu *Percipiranog stresa* (Cohen i sur., 1983), *Višedimenzionalni upitnik perfekcionizma* (Ströber i sur., 2004), *Subjektivnu skalu sreće* (Lyubomirsky i Lepper, 1999), ljestvicu *Pozitivnog i negativnog afekta* (Watson i sur., 1988), jednu česticu kojom se mjeri zadovoljstvo životom te pitanja o socio-demografskim obilježjima. Prema dobivenim rezultatima, zadovoljstvo životom, sreća i pozitivni afekt su statistički značajno pozitivno povezani s percepcijom podrške prijatelja te statistički značajno negativno povezani s percepcijom stresa. Pored navedenog, zadovoljstvo životom je negativno povezano s neadaptivnim perfekcionizmom, sreća je negativno povezana s neadaptivnim perfekcionizmom i nisko, ali statistički značajno povezana s adaptivnim perfekcionizmom, dok je pozitivan afekt u niskoj statistički značajnoj pozitivnoj korelaciji s adaptivnim perfekcionizmom. Negativni afekt je u statistički značajnoj negativnoj korelaciji s podrškom od strane prijatelja te u pozitivnoj korelaciji s oba oblika perfekcionističkih težnji. Na temelju prediktorskog skupa varijabli (podrška prijatelja, percipirani stres, adaptivni i neadaptivni perfekcionizam) moguće je objasniti 30% varijance zadovoljstva životom, 43% varijance sreće, 33% varijance pozitivnog afekta i 34% varijance negativnog afekta. Kvalitativnom analizom odgovora na pitanje što je za sudionike sreća utvrđeno je kako studenti i studentice sreću najčešće opisuju ugodnim emocijama (poput ljubavi i unutarnjeg mira) te kvalitativnim socijalnim odnosima (najviše obiteljskim). U budućim bi se istraživanjima mogao povećati udio muških sudionika te bi se samo istraživanje moglo provesti longitudinalno kroz više godina studija.

Ključne riječi: subjektivna dobrobit, podrška prijatelja, percipirani stres, perfekcionizam

Abstract

Predicting subjective well-being in college students: The role of friendship, perceived stress and perfectionism

Young people attending tertiary education are facing lot of challenges while fully growing up and it is very important to examine their subjective well-being in order for them to preserve their mental health. The main goal of this study was to examine to what extend friends' support, perceived academic stress and perfectionism contribute to the variance explanation of four well-being components (life satisfaction, happiness, positive and negative affect) in students of the University of Zagreb. Other goal was to perform a qualitative analysis of answers what does happiness mean to a particular participant. Participants were 254 students (201 female) from the University of Zagreb, on average 22 years old (M = 21.93, SD = 2.08). The study was conducted by an online questionnaire including: *Social Support Scale – Subscale Friends* (MacDonald, 1998), *Perceived Stress Scale* (Cohen at al., 1983), *Multidimensional Inventory on Perfectionism in Sports* (Ströber at al., 2004), *Subjective Happiness Scale* (Lyubomirsky i Lepper, 1999), *Positive Affect and Negative Affect Scale* (Watson at al., 1988), one question regarding life satisfaction and socio-demographics. Results indicate significant positive correlation of life satisfaction, happiness and positive affect with friends' support, while same components correlate negatively with stress. Moreover, life satisfaction correlates negatively with maladaptive perfectionism, while happiness is correlating negatively with maladaptive perfectionism and positively with adaptive perfectionism. In addition, positive affect correlates positively with adaptive perfectionism. Furthermore, negative affect correlates positively with stress and both perfectionism components, while correlating negatively with friends' support. The measured set of predictors (friends' support, perceived stress, adaptive and maladaptive perfectionism) explained 30% of the life satisfaction variance, 43% of the happiness variance, 33% of the positive affect variance and 34% of the negative affect variance. Qualitative data analysis showed that students mostly indicated positive emotions (such as love and inner peace) and qualitative social relationships (mostly family) as what happiness is to them. In future studies, it would be necessary to include a larger number of male students and to conduct a longitudinal research where a generation of students would be checked at least twice throughout their tertiary education studies.

Keywords: subjective well-being, friend support, perceived stress, perfectionism

Sadržaj

Uvod **2**
Prijateljstvo i subjektivna dobrobit 5
Percipirani stres i subjektivna dobrobit 8
Perfekcionizam i subjektivna dobrobit 9
Ciljevi i problemi istraživanja **13**
Metoda **15**
Sudionici 15
Operacionalizacija konstrukata i mjera 16
Ljestvica socijalne podrške – Podljestvica socijalne podrške prijatelja 16
Ljestvica percipiranog stresa 16
Višedimenzionalni upitnik perfekcionizma 17
Subjektivna skala sreće 18
Ljestvica pozitivnog i negativnog afekta 18
Čestica zadovoljstva životom 19
Socio-demografska obilježja i obilježja studiranja 19
Postupak 19
Rezultati **20**
Rasprava **27**
Korelacije sastavnica subjektivne dobrobiti s podrškom prijatelja, percipiranim stresom te adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom 29
Ispitivanje doprinosa podrške prijatelja, percipiranog stresa te adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma sastavnicama subjektivne dobrobiti 32
Kvalitativna analiza 36
Metodološka ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja 37
Praktične implikacije 37
Zaključak **39**
Literatura **41**
Prilozi **51**
Prilog 1 51
Prilog 2 53
Prilog 3 54

Uvod

Prijelaz iz adolescencije u mlađu odraslu dob završetkom srednjoškolskog obrazovanja je poprilično stresan te zahtjeva socio-emocionalnu prilagodbu na nove životne situacije. Mlada osoba preispituje svoje odnose s obitelji i prijateljima, pronalazi nove životne ciljeve i vrijednosti te razvija vlastiti identitet, ali i kompetencije koje će joj koristiti u kasnijem periodu života (Živčić-Bećirević, Smojver-Adžić, Kukić i Jasprica, 2007). Oko dvije trećine osoba koje su završile srednju školu u Republici Hrvatskoj u razdoblju između 2013. i 2018. je upisalo fakultet (Svjetska banka, 2018) te upravo taj broj studente stavlja u prvi plan kada se govori o prilagodbi i subjektivnoj dobrobiti mladih.

Subjektivna dobrobit je pojam koji se pojačano istražuje od devedesetih godina 20. stoljeća, a prema Busseri i Sadavi (2011) ona obuhvaća prisustvo pozitivnog afekta, odsustvo negativnog afekta te općenito zadovoljstvo životom. U tom se kontekstu mogu spomenuti afektivna i kognitivna sastavnica subjektivne dobrobiti, gdje afektivnu subjektivnu dobrobit čine razine pozitivnog i negativnog afekta, dok kognitivnu sastavnicu čini proces samoprocjene vlastitog života prema vlastitim vrijednostima i kriterijima, tj. ukupno zadovoljstvo životom (Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999). Unutar područja proučavanja subjektivne dobrobiti može se razmatrati i sreća, koju Veenhoven (2001) definira kao razinu na kojoj osoba svoj život vidi kao povoljan i ugodan te također navodi kako postoje afektivna i kognitivna sastavnica sreće. Moghnie i Kazarian (2011) sreću smatraju prvenstveno socijalno-kulturalno baziranim konstruktom, a Uchida, Norasakkunkit i Kitayama (2004) navode da se sreća u zapadnim individualističkim kulturama definira u terminima osobnog postignuća, dok se u istočnjačkim kolektivističkim kulturama promatra kroz interpersonalne odnose.

Shin, Suh, Eom i Kim (2018) su u svojem kvalitativnom istraživanju sreće u američkoj i korejskoj kulturi pronašli kako Koreanci (kao pretežito kolektivistička kultura) kada ih se pita što je za njih sreća, većinom odgovaraju spominjući socijalne odnose i to one koji se ne mogu birati (obiteljski odnosi), dok Amerikanci (pretežito individualistička kultura) često, kao odgovor na pitanje što je za njih sreća, navode emocionalna stanja ili socijalne odnose koje su sami izabrali (prijateljske odnose). Kaliterna Lipovčan, Prizmić Larsen, Brkljačić, Sučić i Balabanić (2017) nadalje navode kako opći uzorak Hrvata najviše spominje ugodne emocije, druge ljude, zdravlje i život te svakodnevne okolnosti u svojim opisima sreće, a Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick i Wissing (2011) spominju kako pojedinci iz sedam država uključujući i Hrvatsku, u opisu sreće

najviše spominju obitelj i socijalne odnose, pa harmoniju i ugodne emocije. Pflug (2009) je na uzorku studenata pronašao da oni sa srećom najviše povezuju ugodne emocije poput zadovoljstva i ispunjenja, a tek nakon toga socijalne odnose te osjećaj slobode.

Moghnie i Kazarian (2011) također navode kako je važno, posebice za adolescente i mlade odrasle ljude, da se usmjere na pozitivne aspekte svojih života kako bi uspješno pronašli svoje interese, ispunili svoje potencijale te očuvali vlastito mentalno zdravlje. Anguo (2011) daje određene prijedloge koji bi mogli pomoći povećanju razine subjektivne dobrobiti kod mladih koji pohađaju tercijarno obrazovanje poput jačanja edukacije o samoj subjektivnoj dobrobiti i mentalnom zdravlju te izgradnje kulture mladih u kojoj će se moći širiti sreća. Brkljačić i Kaliterna Lipovčan (2010) su provele istraživanje na hrvatskim studentima te su zaključile kako su oni zadovoljni životom općenito te se osjećaju, u prosjeku, jednako sretni kao i njihovi kolege iz drugih država.

Studenti su česti sudionici u istraživanjima o subjektivnoj dobrobiti zbog određenih specifičnih činitelja koji djeluju na njih na početku njihove odrasle dobi (Gündogar, Gül, Uskun, Demirci i Keçeci, 2007). Mnogi prvi puta odlaze živjeti izvan roditeljskog doma, a prema podacima Europskog studentskog istraživanja, svega 50% studenata Sveučilišta u Zagrebu živi u obiteljskom domu, dok većina preostalih živi u studentskim domovima ili iznajmljenim stanovima (Rimac, Bovan i Ogresta, 2019). U toj situaciji većina njih preuzima barem dio obaveza odraslih, poput plaćanja računa, te im to može stvarati probleme u prilagodbi ili djelovati na smanjenje njihove subjektivne dobrobiti. Također, može se dogoditi da student ne upiše fakultet koji mu je bio prvi izbor. Gündogar i suradnici (2007) kažu kako je pojedinac koji nastavlja studirati ono što ga previše ne zanima manje zadovoljan svojim životom. Nadalje, postoji velik broj studenata koji, iz ovog ili onog razloga, trebaju ponovno upisati neki kolegij ili cijelu akademsku godinu. Galli, Ciancaleoni, Chiesi i Primi (2008) navode kako ponavljanja kolegija, posebice onih iz matematičkih područja, dovode do toga da student zapravo gubi vrijeme jer se ne javlja nikakvo pozitivno djelovanje ponavljanja kolegija na naučenost gradiva i osjećaj uspješnosti kod studenta, dapače, studenti koji su ponavljali statistički kolegij bili su manje zadovoljni životom od onih koji taj kolegij nisu ponavljali. Također, Lee (2017) je zaključio kako je percipirani akademski neuspjeh, bilo u pojedinom kolegiju, bilo na razini cijele akademske godine, značajno pozitivno povezan sa stresom. Nadalje, studenti koji su više angažirani na fakultetu kroz semestar će položiti više ispita na ispitnim rokovima i napravit će to u kraćem roku od svojih kolega koji su manje

angažirani (Svanum i Bigatti, 2009). Nadalje, Wilks (2008) navodi kako podrška prijatelja ima zaštitnu ulogu u trenutcima kada se kod studenata javi stres te, ako je ona prisutna, ne dolazi do prevelikog pada razine zadovoljstva životom. Tu je važno spomenuti i neke osobine ličnosti poput ekstraverzije i neuroticizma koji su značajni pozitivni (ekstraverzija), tj. negativni (neuroticizam) prediktori razine zadovoljstva životom (Joshanloo i Afshari, 2011), ali i perfekcionističke sklonosti koje mogu snažno negativno djelovati na prilagodbu i svakodnevno funkcioniranje studenata te se u ovom kontekstu društveno pripisani perfekcionizam navodi kao „najopasnija“ sastavnica za mentalno zdravlje i zadovoljstvo životom kod studenata (Chang, 2006). Staats, Cosmar i Kaffenberger (2007) su pronašli i kako je dob studenta značajan pozitivan prediktor sreće. Zaključno, subjektivna dobrobit studenata ovisi o mnogim faktorima te će u ovom radu biti detaljnije obrađeni neki od njih.

Promatrajući subjektivnu dobrobit studenata, može se vidjeti kako na nju često djeluje stres. Bulo i Sanchez (2014) navode četiri najčešće vrste stresora kod studenata: interpersonalne (npr. sukobi s obitelji ili prijateljima), intrapersonalne (npr. postavljanje previsokih standarda ili financijski problemi), akademske (npr. prevelika količina obaveza za pojedini kolegij) i okolišne (npr. loša tehnologija). Poots i Casidy (2020) te Rice, Leever, Christopher i Porter (2006) su pronašli značajnu negativnu povezanost između akademskog stresa i potpore prijatelja. Dodatno, neka istraživanja su utvrdila kako je pozitivna potpora okoline studenta važna za smanjenje stresa te jačanje otpornosti pojedinca (Abolghasemi i Varaniyab, 2010) te kako u stresnoj situaciji pozitivna potpora okoline osobi može pomoći u rješavanju problema i smanjenu percipirane važnosti tog stresora (Cohen i Hoberman, 1983). Nounopoulos, Ashby i Gilman (2006) su utvrdili kako je podrška prijatelja dobar medijator u odnosu stresa i razine subjektivne dobrobiti. Promatrajući intrapersonalne stresore (iz podjele Bulo i Sanchez, 2014), uočljivo je kako postavljanjem previsokih standarda student samome sebi može otežati prilagodbu i povećati količinu stresa koju osjeća jer osoba koja je perfekcionist iznimno strogo procjenjuje svoje standarde i ciljeve te nije sklona izraziti zadovoljstvo dok cilj nije savršeno ispunjen (Chang, 2006). Također, Rice i suradnici (2006) su pronašli značajnu pozitivnu povezanost između neadaptivnog perfekcionizma i stresa te neznačajnu povezanost između adaptivnog perfekcionizma i stresa, a Chang, Watkins i Hudson Banks (2004) navode kako je stres potpuni medijator u vezi neadaptivnog perfekcionizma te pozitivnog i negativnog afekta. Nounopoulos i suradnici (2006) su pronašli kako postoji značajna niska pozitivna povezanost prihvaćanja

prijatelja i adaptivnog perfekcionizma, dok ista ne postoji između prihvaćanja prijatelja i neadaptivnog perfekcionizma. Povezujući ova tri konstrukta Rice i suradnici (2006) zaključuju kako neadaptivni perfekcionisti imaju probleme u socijalnim odnosima što kod njih može stvoriti dodatni stres koji se negativno odražava na njihovu subjektivnu dobrobit.

Prijateljstvo i subjektivna dobrobit

Prijateljstvo se definira kao dobrovoljni međuodnos dviju osoba ostvaren u nekom vremenu kroz koji se teži ostvarenju socio-emocionalnih ciljeva za obje te osobe uz različite razine intimnosti, emocionalne bliskosti i međusobne pomoći (Hays, 1988). Postoji razlika u razini intimnosti i emocionalne bliskosti među prijateljima, pa tako postoje poznanici, prijatelji, bliski prijatelji i najbolji prijatelji (Demir, Özdemir i Weitekamp, 2007). Evolucijski je pojedinac birao prijatelje temeljem toga hoće li mu donijeti više štete ili koristi te je saveze formirao s onim pojedincima s kojima bi uspješno riješio suštinska pitanja adaptacije i opstanka vrste (Tooby i DeVore, 1987).

Salldarriaga, Bukowski i Greco (2013) navode kako je za pojedinca važno da ima prijatelje jer prijateljstvo unaprjeđuje pojedinčevu subjektivnu dobrobit kroz socio-emocionalni razvoj, te daje pojedincu osjećaj da ga netko voli, pokušava razumijeti i da negdje pripada. Također, prijatelji su ti koji pojedincu često pružaju pomoć u zahtjevnim vremenima ili problematičnim situacijama, ali i mogu pomoći pojedincu da, u manje zahtjevnim vremenima, poboljša određene segmente svojeg života. Nadalje, prijateljstvo je jedan od najvažnijih načina ispunjavanje osnovne psihološke potrebe privrženosti, tj. povezanosti s drugima te su upravo socijalni odnosi oni koji određuju razinu subjektivne dobrobiti pojedinca (Li i Cheng, 2016). Mnoga istraživanja u zapadnim individualističkim kulturama su utvrdila kako prijateljstvo može imati snažnije i pozitivnije djelovanje na subjektivnu dobrobit nego obitelj jer je ono bazirano na međusobnom sviđanju i (nekim) zajedničkim interesima. Također, osoba najčešće sa svojim prijateljima provodi manje vremena nego s članovima svoje obitelji, pa nastoji da vrijeme koje provede s njima bude što kvalitetnije i opuštenije, a ponekad su prijatelji bolji pružatelji emocionalne potpore nego obitelj (Antonucci, 1990).

Sretni pojedinci ujedno imaju i intimnije i kvalitetnije socijalne veze (Diener i Seligman, 2002). S obzirom na to da se sreća definira kao kognitivno-afektivna evaluacija vlastitog života (Diener, 1984) utvrđeno je kako je prijateljstvo, kao afektivna veza, snažno povezana sa srećom

pojedinca jer iskustvo prijateljstva čini kontekst u kojem su zadovoljene osnovne psihološke potrebe, i to ne samo privrženost, već i autonomija i kompetencija (Demir i Özdemir, 2010). Zaključno, postoje tri glavna načina kroz koje prijateljstvo djeluje na sreću pojedinca: već spomenuto zadovoljenje osnovnih psiholoških potreba, primanje podrške i pomoći u vremenu potrebe uz intimnost u odnosu te uživanje u provođenju zajedničkog vremena s prijateljem (Diener i Biswas-Diener, 2008).

Dva najistraživanija konstrukta u području psihologije prijateljstva su kvaliteta prijateljstva i podrška prijatelja (kao dio socijalne podrške). Kvalitetom prijateljstva se smatra stupanj u kojem određeni prijateljski odnos zadovoljava određene potrebe pojedinca u tom odnosu (Nangle, Erdley, Newman, Mason i Carpenter, 2003). Korelacija između kvalitete prijateljstva i razine sreće se uglavnom kreće između 0.20 i 0.40 te je ona viša kad se promatra kvaliteta prijateljstva s najboljim prijateljem (Demir i Özdemir, 2010). Dodatno, Demir, Özen, Dogan, Bilyk i Tyrell (2011) pronalaze kako je kvaliteta odnosa s najboljim prijateljem i dva bliska prijatelja značajno pozitivno povezana s višom razinom sreće kod studenata. Također, kvaliteta odnosa s najboljim prijateljem i prvim bliskim prijateljem je značajno pozitivno povezana sa razinom zadovoljstva životom te pozitivnog afekta, dok je negativno povezana s razinom negativnog afekta (Demir i sur., 2007). Nadalje, Spithoven i suradnici (2016) pronalaze da je sama kvaliteta prijateljstva više povezana sa razinom sreće te je značajnija varijabla u predviđanju razine sreće pojedinaca u odnosu na kvantitetu, tj. broj prijatelja. Na uzorku hrvatskih adolescenata utvrđeno je kako je kvaliteta prijateljstva bolji prediktor razine sreće i zadovoljstva životom od nekih obiteljskih varijabli (Raboteg-Šarić i Šakić, 2014). Navedeno je potvrđeno i u istraživanju na uzorku američkih studenata, u kojem je utvrđeno da je kvaliteta prijateljstva značajni pozitivni prediktor razine sreće povrh osobina ličnosti i broja prijatelja (Demir i Weitekamp, 2007).

Socijalna podrška definira se kao dostupnost druge osobe koja brine za pojedinca te ga poštuje i pruža mu emocionalnu, informacijsku, praktičnu i evaluativnu podršku unutar odnosa, a u ovom se slučaju to odnosi na prijatelja (Tardy, 1985). Emocionalna podrška se odnosi na davanje i primanje empatije, razumijevanja, brige, ljubavi i povjerenja, a informacijska je ona vrsta podrške u kojoj osoba daje i prima savjete koji se mogu koristiti u rješavanju problema ili konfliktnih situacija. Praktična ili instrumentalna podrška uključuje konkretnu pomoć kada se osoba u odnosu nalazi u problemu, a evaluativna podrška ili podrška (samo)procjenjivanju se odnosi na primanje i davanje konkretnih i relevantnih informacija za (samo)procjenu unutar odnosa (Tardy, 1985).

Socijalna podrška se može definirati i kao percepcija pojedinca da se netko brine za njega, da ga voli i cijeni te da se osjeća dijelom neke uzajamne komunikacijske mreže (Baumeister i Leary, 1995). U nizu je istraživanja utvrđeno kako je socijalna podrška zapravo zaštitni faktor u socio-emocionalnom razvoju djece i mladih jer pojedinci koji percipiraju da od svoje okoline primaju znatnu podršku se u stresnim situacijama često osjećaju manje pogođenima u odnosu na one pojedince koji primaju slabu socijalnu podršku (Buunk, 2003).

Utvrđeno je kako je socijalna podrška iznimno dobar prediktor razine zadovoljstva životom jer je samostalno objasnila skoro 40% varijance tog konstrukta na velikom uzorku studenata u Sjedinjenim Američkim Državama (Coffmann i Gilligan, 2002) te se konzistentan značajan pozitivnan prediktor dobre prilagodbe studenata na fakultet (Wilks, 2008). Utvrđeno je kako je podrška prijatelja značajni pozitivni prediktor razine pozitivnog afekta te značajni negativni prediktor razine negativnog afekta kod američkih studenata (Brannan, Biswas-Diener, Mohr, Mortazavi i Stein, 2013), dok isti autori pronalaze značajnu srednje visoku pozitivnu povezanost između razine pozitivnog afekta i podrške prijatelja te značajnu srednje visoku negativnu povezanost između razine negativnog afekta i podrške prijatelja. Nadalje, podrška prijatelja općenito, ali osobito podrška bliskih prijatelja, je pozitivan prediktor razine zadovoljstva životom (Raboteg-Šarić, Brajša-Žganec i Šakić, 2008; Sheets i Mohr, 2009). Dominguez-Fuentes i Hombrados-Mendieta (2012) su u svojem istraživanju utvrdili kako je instrumentalna podrška prijatelja mladih imigrantica u Španjolskoj važan prediktor razine njihove sreće, što su potvrdili i Lee i Padila (2016) na studentskom uzorku, a Brkljačić i Kaliterna Lipovčan (2010) zaključuju kako je na uzorku hrvatskih studenata zadovoljstvo podrškom prijatelja značajan prediktor razine sreće. Također, Manago i Vaughn (2015) navode kako bi broj prijatelja koje studenti imaju na društvenim mrežama mogao unaprijediti njihovu sreću, ali samo u slučaju da iste koriste upravo za dobivanje socijalne podrške od tih prijatelja. Spominju i kako zadovoljenje potrebe za povezanošću preko društvenih mreža, u odnosu na zadovoljenje potrebe za povezanošću u licem u lice, može trenutno djelovati na povećanje količine izraženog pozitivnog afekta i razine zadovoljstva životom, ali samo kratkoročno. Ipak, Valkenburg i Peter (2011) navode kako privatni *chat*-ovi na društvenim mrežama s bliskim prijateljima pomažu pojedincima da prime dodatnu socijalnu podršku od njih. Zaključno, iako je u literaturi većinom utvrđeno kako je podrška prijatelja važan korelat i prediktor sastavnica subjektivne dobrobiti, potrebno je provesti danja istraživanja zbog potvrde takvih rezultata na drugim populacijama.

Stres i subjektivna dobrobit

Taylor (1995) stresom smatra svaku emocionalnu i fiziološku reakciju organizma na nove i nepoznate uvjete i situacije, tj. stresore, koji prijete prilagodbi ili subjektivnoj dobrobiti pojedinca. Promatrajući stres kao konstrukt u akademskom kontekstu, najčešće se istražuje percipirani akademski stres koji Ragheb i McKinney (1993) definiraju kao iskustvo studenta u trenutku kada treba obaviti veći broj akademskih zadataka što mu stvara osjećaj anksioznosti i zbog čega otežano funkcionira u svakodnevnom životu pokušavajući riješiti sve te obaveze. Općenito su istraživanja utvrdila kako je razdoblje u kojem osoba studira (najčešće razdoblje mlađe odrasle dobi) jedno od najstresnijih razdoblja u životu jer se većina studenata prvi put susreće sa životom izvan obiteljskog doma te prvi puta mora preuzeti na sebe barem neke obaveze odraslih ljudi te je zbog toga, u kombinaciji s akademskim izazovima, moguća otežana prilagodba na studiranje (Cress i Lampman, 2007). Biwald, Ip, Shah i Serino (2014) navode kako se studenti suočavaju s gotovo dva puta više stresa u odnosu na opću populaciju. Također, Hill i Saranson (1966) su još sredinom 20. stoljeća smatrali kako je stres postao neka vrsta nevidljivog invaliditeta te da je usko povezan s osjećajima preopterećenosti i nižeg samopoštovanja kod mladih. Nadalje, Sangma, Shantibala, Akoijam, Maisnam, Vizovonuo i Vanlalduhsaki (2018) akademski stres smatraju rastućim globalnim problemom s obzirom na porast akademskih očekivanja koji studenti imaju sami od sebe, ali i mogući pritisak od strane obitelji.

Istraživanja su utvrdila kako su pojedinci koji izražavaju više ugodnih emocija adaptivniji na stres te su zadovoljniji životom, dok su oni pojedinci koji izražavaju više neugodnih emocija značajno manje zadovoljni svojim životom (Kiecolt-Glaser, McGuire, Robles i Glaser, 2002; Tugade i Fredrickson, 2004). Poots i Cassidy (2020) su u svojem istraživanju utvrdili kako je stres značajno negativno povezan sa razinom subjektivne dobrobiti kod studenata te je njezin značajan negativan prediktor. Nadalje, percipirani stres je negativno povezan sa razinom zadovoljstva životom kod studenata (Gnilka, Ashby i Rice, 2013; Towsand, 2010), a Abolghasemi i Varaniyab (2010) navode kako je percipirani negativni stres negativno povezan, dok je percipirani pozitivni stres pozitivno povezan sa razinom zadovoljstva životom. Također, za percipirani negativni stres je u istom istraživanju utvrđeno da je značajan negativan prediktor razine zadovoljstva životom. Slični su rezultati pronađeni i za povezanost percipiranog stresa sa srećom – ova dva konstrukta su međusobno značajno negativno povezana te je stres snažan značajan negativan prediktor razine sreće kod studenata (Gonçalves Silva i Figueiredo-Braga, 2018; Staats i sur., 2007). Kad se

promatra povezanost stresa s razinom pozitivnog afekta, rezultati istraživanja su nekonzistentni. Saklofske, Austin, Mastoras, Beaton i Osborne (2012) navode kako je percipirani akademski stres značajno negativno povezan s razinom pozitivnog afekta, dok su rezultati koje su dobili Staats i suradnici (2007) te Zhang i Zheng (2017) ukazali na neznačajnost te povezanosti. Zhang i Zheng (2017) neznačajnost navedene povezanosti objašnjavaju time da stres ima značajno jaču vezu s pojavom neugodnih emocija i negativnog afekta, a puno slabiju vezu s pozitivnim afektom. Značajna pozitivna povezanost stresa i razine negativnog afekta, kao i značajnost u predikciji razine negativnog afekta može se pronaći u zaključcima drugih istraživanja (Saklofske i sur., 2012; Staats i sur., 2007). Zaključno, nekonzistentnost u literaturi usmjerava na potrebu za danjim istraživanjem u području stresa i subjektivne dobrobiti.

Perfekcionizam i subjektivna dobrobit

Perfekcionizam se početno smatrao negativnim obilježjem pojedinca, no istraživanja devedesetih godina 20. stoljeća došla su do zaključka kako perfekcionizam zapravo čine dvije temeljne sastavnice od kojih jedna sadrži pozitivna, a druga negativna obilježja. Prvi su to dokazali Frost, Heimberg, Holt, Mattia i Neubauer (1993) faktorskom analizom čestica dvaju najkorištenijih višedimenzionalnih upitnika perfekcionizma MPS – F (ljestvica koju su razvili Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990) i MPS – H (ljestvica koju su razvili Hewitt i Flett, 1991). Zaključili su kako postoje dva faktora višeg reda: pozitivne težnje, koje se smatraju adaptivnim oblikom perfekcionizma i neadaptivne evaluacijske brige koju smatraju neadaptivnom sastavnicom perfekcionizma. Iz tog istraživanja proizlazi kako adaptivnu sastavnicu perfekcionizma čine osobni standardi i organiziranost (iz skale MPS – F) te sebi-usmjereni perfekcionizam i drugima-usmjereni perfekcionizam (iz skale MPS – H), dok se neadaptivna sastavnica perfekcionizma očituje u zabrinutosti zbog pogrešaka, roditeljskim prigovaranjima, roditeljskim očekivanjima i dvojbi u vlastite aktivnosti (iz skale MPS – F) te socijalno pripisanom perfekcionizmu (iz skale MPS – H). U novijim istraživanjima, stručnjaci dodaju i treću sastavnicu perfekcionizma, preciznije treću grupu pojedinaca koji zapravo postižu niske rezultate na obje sastavnice perfekcionizma te se oni smatraju neperfekcionistima (Stoeber i Otto, 2006). Sukladno novijoj trokomponentnoj teoriji perfekcionizma, Gaudreau i Thompson (2010) predlažu 2x2 model perfekcionizma. Oni pojedince dijele na one koji izražavaju visoku razinu adaptivnog i

neadaptivnog perfekcionizma, one koji su visoko samo na adaptivnom, one koji su visoko samo na neadaptivnom te one koji su nisko na obje sastavnice perfekcionizma.

Campbell i Di Paula (2002) navode kako motivacija najviše djeluje na činjenicu hoće li perfekcionizam imati pozitivne ili negativne posljedice za život pojedinca. Oni kažu kako je neadaptivnim perfekcionistima glavna motivacija izbjegavanje neuspjeha te da zato oni češće samo razmišljaju o tome, umjesto da nešto stvarno naprave kako bi ostvarili uspjeh, dok adaptivni perfekcionisti, kojima je glavna motivacija težnja k uspjehu, naporno rade na postizanju svojih ciljeva te su zadovoljniji postignutim i manje se brinu zbog odbijanja, dok su istovremeno skloni aktivno tražiti nove ciljeve. Također, Nounopoulos i suradnici (2006) spominju kako adaptivni perfekcionisti nisu skloni obeshrabrivanju kada ne uspiju, već tjeraju sami sebe da rade još jače nego prije, dok neadaptivni perfekcionisti osjećaju nelagodu jer nisu zadovoljili svoje (pre)visoke standarde te ih ta diskrepancija vodi u postizanje lošijih rezultata jer ih zapravo ti (pre)visoki standardi na neki način ograničavaju u uspjehu koji bi eventualno mogli postići. Nadalje, adaptivni perfekcionisti sami sebe ne procjenjuju negativnije ako ne uspiju u nekom zadatku, već neuspjeh smatraju rezultatom nedovoljnog truda ili neučinkovite strategije, dok neadaptivni perfekcionisti sebe uglavnom procjenjuju na temelju svojeg postignuća na nekom zadatku te ako ne uspiju, to doživljavaju kao osobni neuspjeh (Shafran i Mansell, 2001; Slade i Owens, 1998). Enns i Cox (2002) navode kako su adaptivni perfekcionisti skloniji prihvatiti kad pogriješe te su fleksibilni vezano uz svoje ciljeve koje nastoje ostvariti prilagođavajući se specifičnostima situacije i vlastitim sposobnostima. S druge strane, neadaptivni perfekcionisti često razmišljaju u terminu „sve ili ništa“ te neuspjehom proglašavaju sve ono što po njima nije savršena izvedba. Čak i ako uspiju postići nešto što smatraju savršenim, ponovno će procijeniti svoje ranije postavljene ciljeve te će ih proglasiti nedovoljno zahtjevnima i u krajnjem koraku će biti nezadovoljni bilo kakvim svojim rezultatom (Enns i Cox, 2002; Shafran i Mansell, 2001). Također će, za razliku od adaptivnih perfekcionista biti skloni ruminacijama o svojim prošlim pogreškama (Burns i Fedewa, 2005).

Proveden je velik broj istraživanja u kojima se promatralo kako perfekcionizam djeluje na subjektivnu dobrobit pojedinca. Pojedina istraživanja su kao podjelu perfekcionizma koristili onu Hewitta i Fletta (1991) na sebi-usmjereni, drugima-usmjereni i društveno pripisani, dok su drugi primjenjivali podjelu Frosta i suradnika (1990) na adaptivni i neadaptivni perfekcionizam, a većina rezultata je dosta nekonzistentna. U istraživanjima Çapana (2010), Gaudreau i Verner-Fillion (2012), Stoebera i Stoeber (2009) te Stoebera, Lalove i Lumley (2020) utvrđeno je kako je sebi-

usmjeren perfekcionizam neznačajno povezan s razinom zadovoljstva životom pojedinca, dok su Çalişandemir i Tagay (2015) zaključili kako je ova sastavnica perfekcionizma značajno pozitivno povezana s razinom zadovoljstva životom. Ipak, Çapan (2010) te Gaudreau i Verner-Fillion (2012) navode kako je sebi-usmjeren perfekcionizam zapravo značajan prediktor razine zadovoljstva životom kod studenata i studenata-sportaša. Nadalje, nekonzistentni su i rezultati istraživanja povezanosti sebi-usmjerenog perfekcionizma te razine pozitivnog i negativnog afekta. Stoeber i Corr (2016) te Stoeber i suradnice (2020) navode da su na njihovom uzorku studenata, sebi-usmjereni perfekcionizam i razina pozitivnog afekta značajno pozitivno povezani, dok su Gaudreau i Verner-Fillion (2012) zaključili kako je ta povezanost neznačajna. No, kao i u slučaju zadovoljstva životom, za sebi-usmjereni perfekcionizam je utvrđeno da je značajan pozitivan prediktor razine pozitivnog afekta (Gaudreau i Verner-Fillion, 2012). Zanimljivi su rezultati dobiveni za povezanost sebi-usmjerenog perfekcionizma s razinom negativnog afekta – Gaudreau i Thompson (2010) su pronašli kako je sebi-usmjereni perfekcionizam negativan prediktor pojave negativnog afekta, dok su Stoeber i suradnice (2010) pronašli pozitivnu povezanost između navedenih varijabli. Slijedeće su istraživači promatrali povezanost pojedinih aspekata subjektivne dobrobiti s perfekcionizmom usmjerenim prema drugima. Ovdje su također nađeni nekonzistentni rezultati jer Çalişandemir i Tagay (2015) izvješćuju o značajnoj pozitivnoj povezanosti drugima-usmjerenog perfekcionizma s razinom zadovoljstva životom, dok Çapan (2010) te Stoeber i suradnice (2020) navode da među tim varijablama ne postoji značajna povezanost. Što se tiče razine pozitivnog afekta, Stoeber i Corr (2016) pronalaze njegovu značajnu pozitivnu povezanost s perfekcionizmom usmjerenim prema drugima, u istraživanju dok Stoeber i suradnica (2020) ta povezanost nije bila značajna. Ipak, za drugima-usmjeren perfekcionizam je utvrđeno da je konzistentno pozitivno povezanim s razinom negativnog afekta (Stoeber i Corr, 2016; Stoeber i sur., 2020). Rezultati nisu dosljedni ni za treću sastavnicu perfekcionizma po Hewittu i Flettu (1991) – društveno pripisani perfekcionizam. Çapan (2010) te Stoeber i suradnice (2020) su pronašli kako je ova sastavnica perfekcionizma neznačajno povezana s razinom zadovoljstva životom, dok Çalişandemir i Tagay (2015), Gaudreau i Verner-Fillion (2012) te Stoeber i Stoeber (2009) zaključuju kako je društveno pripisani perfekcionizam značajno negativno povezan sa razinom zadovoljstva životom. Nadalje, Gaudreau i Thompson (2010) su pronašli kako je društveno pripisani perfekcionizam značajan negativan prediktor razine pozitivnog afekta, a Stoeber i Corr (2016) su pronašli značajnu negativnu povezanost među navedenim varijablama. S

druge strane, Gaudreau i Verner-Fillion (2012) te Stoeber i suradnice (2020) ne pronalaze značajnu povezanost između istih varijabli. Međutim, razina negativnog afekta je najkonzistentnije povezana i s ovom sastavnicom perfekcionizma – istraživanja su utvrdila kako je ona značajno negativna (Stoeber i Corr, 2016; Stoeber i sur., 2020).

Nedosljednost rezultata se javlja i kada je u istraživanja subjektivne dobrobiti uključena podjela perfekcionizma po Frostu i suradnicima (1990) na adaptivni i neadaptivni. Chang i suradnici (2004) te Suh, Gnilka i Rice (2017) su pronašli značajnu pozitivnu povezanost između adaptivnog perfekcionizma i razine zadovoljstva životom, a također je pronađeno kako je adaptivni perfekcionizam značajan pozitivan prediktor razine zadovoljstva životom (Chan, 2007; Levine i Milyavskaya, 2018). S druge strane, Park i Jeong (2015) te Mackinnon i Sherry (2012) zaključuju kako nema značajne povezanosti između ova dva konstrukta. Ashby, Noble i Gnilka (2012) na američkim studenticama te Gilman, Ashby, Šverko, Florell i Varjas (2005) na hrvatskim i američkim adolescentima nalaze kako adaptivni perfekcionizam nije značajno objasnio varijancu zadovoljstva životom. Na te se rezultate nadovezuju Suh i suradnici (2017) koji su utvrdili kako ne postoji značajna povezanost adaptivnog perfekcionizma s razinom sreće, ali Khosroshahi i Kheyroddin (2012) pronalaze da su ova dva konstrukta značajno pozitivno povezana te da adaptivni perfekcionizam značajno pozitivno predviđa razinu sreće. Što se tiče povezanosti razine pozitivnog afekta s adaptivnim perfekcionizmom, većina istraživanja je utvrdila značajnu pozitivnu povezanost i značajnu pozitivnu predikciju razine pozitivnog afekta pomoću adaptivnog perfekcionizma (Chang i sur., 2004; Chan, 2007; Wang i Zhang, 2017), no rezultati Stoeber, Kobori i Tanno (2010) te Ram (2005) su utvrdili neznačajnu povezanost između tih varijabli. Slično je i za povezanost razine negativnog afekta i adaptivnog perfekcionizma – Chang i suradnici (2004) te Ram (2005) nalaze kako oni nisu značajno povezani niti je adaptivni perfekcionizam značajan prediktor razine negativnog afekta, no Chan (2007), Stoeber i suradnici (2010) te Wang i Zhang (2017) su utvrdili kako su ta dva konstrukta značajno negativno povezana.

Što se tiče povezanosti neadaptivnog perfekcionizma i razine zadovoljstva životom, tu je situacija jasnija. Naime, u većini istraživanja je utvrđeno da su ta dva konstrukta u značajnoj negativnoj korelaciji (Cheng i sur., 2004; Park i Jeong, 2015; Suh i sur., 2017), a neka istraživanja navode kako je neadaptivni perfekcionizam značajan negativan prediktor razine zadovoljstva životom (Gilman i sur., 2005; Levine i Milyavskaya, 2018; Mackinnon i Sherry, 2012). Također, Suh i suradnici (2017) su pronašli kako neadaptivni perfekcionizam značajno negativno predviđa

razinu sreće, što potvrđuju Khosroshahi i Kheyroddin (2012). Nadalje, neadaptivni perfekcionizam je konzistentno značajno negativno povezanim s razinom pozitivnog afekta te značajno pozitivno povezan s razinom negativnog afekta (Chang i sur., 2004; Chan, 2007; Ram, 2005) uz činjenicu kako je Chan (2007) utvrdio da je neadaptivni perfekcionizam značajan pozitivan prediktor razine negativnog afekta, ali ne predviđa značajno razinu pozitivnog afekta. Stoeber i suradnici (2010) su također zaključili kako neadaptivni perfekcionizam značajno pozitivno predviđa razinu negativnog afekta, no oni navode kako je neadaptivni perfekcionizam značajan negativan prediktor pozitivnog afekta. Zaključno, nekonzistentnost u rezultatima prethodnih istraživanja, koji dijelom ipak mogu biti objašnjeni razlikama u operacionalizaciji perfekcionizma kod različitih autora, upućuju na potrebu dodatnog istraživanja povezanosti sastavnica subjektivne dobrobiti s različitim aspektima perfekcionizma.

Ciljevi i problemi istraživanja

S obzirom na ranije navedeno, glavni cilj ovog istraživanja bio je objasniti subjektivnu dobrobit kod studenata, tj. njezine sastavnice: zadovoljstvo životom, sreću, pozitivni afekt i negativni afekt, na temelju podrške prijatelja, perfekcionizma te percipiranog akademskog stresa. Drugi cilj istraživanja bio je na temelju kvalitativne analize odgovora sudionika ispitati što za njih predstavlja sreća.

S obzirom na ciljeve istraživanja i literaturu, formirani su slijedeći problemi i hipoteze:
1. Ispitati povezanost različitih sastavnica subjektivne dobrobiti (zadovoljstva životom, sreće, pozitivnog te negativnog afekta) s percipiranom i stvarnom podrškom prijatelja, percipiranim akademskim stresom te adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom.

Hipoteza 1: Razina zadovoljstva životom će biti značajno pozitivno povezana s podrškom prijatelja, značajno negativno s neadaptivnim perfekcionizmom i stresom, a neznačajno s adaptivnim perfekcionizmom.

Hipoteza 2: Razina sreće bit će značajno pozitivno povezana s podrškom prijatelja i adaptivnim perfekcionizmom, a značajno negativno sa stresom i neadaptivnim perfekcionizmom.

Hipoteza 3: Razina pozitivnog afekta će biti značajno pozitivno povezana s podrškom prijatelja i adaptivnim perfekcionizmom, značajno negativno s neadaptivnim perfekcionizmom, a neznačajno sa stresom.

Hipoteza 4: Razina negativnog afekta bit će značajno pozitivno povezana sa stresom i neadaptivnim perfekcionizmom, značajno negativno s podrškom prijatelja, a neznačajno s adaptivnim perfekcionizmom.

2. Ispitati relativni doprinos percipirane i stvarne podrške prijatelja, percipiranog akademskog stresa, adaptivnog te neadaptivnog perfekcionizma u objašnjenju varijance zadovoljstva životom, sreće, pozitivnog te negativnog afekta.

Hipoteza 5: Varijanci zadovoljstva životom značajno će pozitivno doprinositi podrška prijatelja, značajno negativno stres i neadaptivni perfekcionizam, a neznačajno adaptivni perfekcionizam.

Hipoteza 6: Varijanci sreće će značajno pozitivno doprinositi podrška prijatelja, značajno negativno stres i neadaptivni perfekcionizam, a neznačajno adaptivni perfekcionizam.

Hipoteza 7: Varijanci pozitivnog afekta značajno će pozitivno doprinositi podrška prijatelja i adaptivni perfekcionizam, značajno negativno neadaptivni perfekcionizam, a neznačajno stres.

Hipoteza 8: Varijanci negativnog afekta će značajno pozitivno doprinositi stres i neadaptivni perfekcionizam, značajno negativno podrška prijatelja, a neznačajno adaptivni perfekcionizam.

3. Ispitati koriste li studenti, u opisu sreće, češće riječi vezane uz socijalne odnose ili riječi vezane uz emocionalna stanja.

Hipoteza 9: Studenti će, opisujući što je za njih sreća, češće koristiti riječi vezane uz emocionalna stanja.

Metoda

Sudionici

U ovom istraživanju sudjelovalo je 254 sudionika studenata Sveučilišta u Zagrebu. Od toga je 201 (79.1%) studentica te 53 (20.9%) studenata. Sudionici su prosječno stari 21.93 godine (*SD* = 2.08), a raspon dobi se kreće od 18 do 32. Najviše sudionika je navelo kako ima 23 godine (njih 63), a svega je troje sudionika navelo kako su stariji od 27 godina. Nadalje, najviše studenata se nalazi na 3. (20.4%) te 1. i 4. godini (19.3%) studija. 17.7% sudionika nalazi se na 5. godini studija, 16.5% sudionika na 2. godini, a najmanje sudionika (6.7%) se nalazi na 6. ili apsolventskoj godini studija. Također, najviše sudionika studira društvene (37.8%) i tehničke (27.6%) znanosti, 14.2% sudionika studira biomedicinske ili biotehničke znanosti, a 12.6% sudionika humanističke. Najmanje sudionika studira u području prirodnih znanosti (6.7%) i u umjetničkom području (*N* = 2).

Tablica 1. *Prikaz frekvencija odgovora sudionika na pet pitanja vezanih uz obilježja studiranja (N=254)*

	Da	Ne	Nisu odgovorili
Jesu li fakultet i smjer koji trenutno pohađate bili Vaš prvi izbor?	184	70	0
Jeste li promijenili mjesto boravka upisom na studij?	152	101	1
Jeste li ikada morali ponovno upisati isti kolegij?	93	160	1
Jeste li ikada ponavljali godinu studija?	64	188	2
Jeste li položili sve kolegije iz posljednjeg semestra?	144	109	1

Iz Tablice 1. vidljivo je kako je za preko 70% sudionika prvi izbor fakulteta i smjera na fakultetu bio upravo onaj koji trenutno studiraju, a njih 60% je zbog studiranja promijenilo mjesto boravka te su se preselili u Zagreb. 63% sudionika je navelo kako nikad nisu morali ponovno upisati isti kolegij, dok je 75% navelo kako nikad nisu ponavljali godinu studija. Skoro 57% sudionika je kroz protekli zimski ispitni rok uspjelo položiti sve kolegije iz prethodnog semestra.

Operacionalizacija konstrukata i mjera

U ovom je istraživanju korišteno pet upitnika koji su se odnosili na podršku prijatelja, perfekcionizam, percipirani akademski stres, sreću te pozitivan i negativan afekt. Dodatno je korištena jedna čestica zadovoljstva životom, jedna čestica kojom je ispitano što za sudionike znači sreća, pet pitanja o obilježjima studiranja te četiri pitanja o sociodemografskim podacima pojedinog sudionika istraživanja.

Ljestvica socijalne podrške – podljestvica *Socijalna podrška prijatelja* (*Social Support Scale – Subscale Friends*) autora MacDonald (1998) je korištena kao mjera percipirane, ali i stvarne socijalne podrške koju pojedinac prima od svojih prijatelja. Ljestvica je dostupna za korištenje u akademske svrhe te se nalazi u Prilogu 1. Cjelokupna ljestvica se sastoji od 56 čestica od kojih se njih 28 odnosi na socijalnu podršku prijatelja. Ova podljestvica mjeri četiri tipa socijalne podrške prijatelja: emocionalnu, instrumentalnu, informacijsku te podršku samopoštovanju. Sudionici su ispunjavali ljestvicu tako da su označili koliko se slažu sa svakom pojedinom tvrdnjom na ljestvici od pet stupnjeva gdje „1“ označava da se uopće ne slažu, a „5“ da se potpuno slažu s tvrdnjom. Ukupni rezultat se formira kao linearna kombinacija podljestvice, uz obrnuto bodovanje pet čestica (u kojima „1“ označava da se potpuno slažu, a „5“ da se uopće ne slažu s tvrdnjom). Teorijski raspon se kreće od 28 do 140, a viši rezultat na podljestvici Socijalna podrška prijatelja označava veću socijalnu podršku koju pojedinac prima stvarno ili percipirano. Primjer čestice je: „Vrlo sam blizak sa svojim prijateljima“. Pouzdanost podljestvice u hrvatskim okvirima je vrlo visoka te iznosi 0.95, a podljestvica ima i zadovoljavajuću temporalnu valjanost u šestomjesečnom roku (0.73) (Ivanov, 2010). Pouzdanost podljestvice u ovom istraživanju također iznosi 0.95.

Ljestvica percipiranog stresa (*Perceived Stress Scale* – PSS) autora Cohen, Kamarck i Mermelstein (1983) adaptirana za studente, korištena je kako bi sudionici izrazili razinu stresa koju osjećaju zbog svojih akademskih obaveza. Ljestvica je javno dostupna te se nalazi u Prilogu 2. Ljestvica percipiranog stresa se sastoji od 10 čestica i dvije podljestvice od kojih se jedna odnosi na osjećaj bespomoćnosti (šest čestica), a druga na percipiranu samoefikasnost (četiri čestice). Sudionici su ispunili ljestvicu tako da su ozačili koliko se slažu sa svakom pojedinom tvrdnjom na ljestvici od pet stupnjeva gdje „0“ označava da se tako nikada nisu osjećali u proteklih mjesec dana, a „4“ da su se tako jako često osjećali u proteklih mjesec dana. Zbog olakšane interpretacije podataka, u ovom je istraživanju korištena ljestvica koja se kretala od „1“ do „5“. Ukupni rezultat

se formira kao linearna kombinacija ljestvice, uz obrnuto bodovanje četiri čestice podljestvice percipirane samoefikasnosti (gdje „1“ označava da su se tako osjećali jako često u proteklih mjesec dana, a „5“ da se tako nisu osjećali nikad u proteklih mjesec dana). Teorijski raspon za ljestvicu se kreće od 10 do 50, a na podljestvicama od 6 do 30 (osjećaj bespomoćnosti), tj. od 4 do 20 (percipirana samoefikasnost). Viši rezultat na ljestvici označava veću razinu percipiranog akademskog stresa, dok viši rezultat na podljestvici osjećaj bespomoćnosti označava višu razinu bespomoćnosti, tj. višu razinu tzv. negativnog stresa, a viši rezultat na podljestvici percipirane samoefikasnosti označava višu razinu percipirane samoefikasnosti , tj. višu razinu tzv. pozitivnog stresa (Andreou i sur., 2011). Primjer čestice iz podljestvice osjećaja bespomoćnosti je: „Vezano uz Vaš studij, koliko često ste u proteklih mjesec dana bili uznemireni zbog nečega što se neočekivano dogodilo?“ , a primjer čestice iz podljestvice percipirane samoefikasnosti je: „Vezano uz Vaš studij, koliko često ste u proteklih mjesec dana osjećali da se stvari odvijaju baš onako kako želite?“. Pouzdanost cijele ljestvice je visoka te iznosi 0.84, a za pojedine podljestvice iznosi zadovoljavajućih 0.83, tj. 0.71 (Örücü i Demir, 2009). Pouzdanost ljestvice u ovom istraživanju iznosi 0.84.

Višedimenzionalni upitnik perfekcionizma (*Multidimensional Inventory on Perfectionism in Sports*) autora Ströber, Otto i Stoll (2004), prilagođen za studente, je u ovom istraživanju upotrjebljen kako bi se izrazile razine adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma koje prikazuju sudionici. Dozvola za korištenje upitnika je dobivena od autora J. Stoebera. Cjelokupni upitnik se sastoji od 18 čestica, od kojih prvih pet čine podljestvicu adaptivnog perfekcionizma, drugih pet podljestvicu neadaptivnog perfekcionizma, a posljednjih osam podljestvicu percipiranog pritiska okoline k savršenstvu. U ovom su istraživanju upotrijebljene prve dvije podljestvice, tako da se upitnik sastojao od 10 čestica. Sudionici su trebali označiti broj uz tvrdnju (za svaku pojedinu česticu) za koju smatraju da ih najviše opisuje gdje „1“ označava nikada, a „5“ označava uvijek. Ukupni se rezultat formira kao linearna kombinacija dviju navedenih podljestvica, s tim da se rezultati na svakoj podljestvici mogu izraziti i pojedinačno. Teorijski raspon za cijelu ljestvicu (bez podljestvice percipiranog pritiska okoline za savršenstvo) se kreće od 10 do 50, a za svaku od podljestvica od 5 do 25. Viši rezultat na cijeloj ljestvici govori o višoj razini perfekcionizma kod pojedinog sudionika, dok viši rezultati na podljestvicama označavaju višu razinu adaptivnog, tj. neadaptivnog perfekcionizma. Primjer čestice adaptivnog perfekcionizma je: „Težim tome da budem što savršeniji“, a primjer čestice neadaptivnog perfekcionizma je: „Osjećam se izrazito

uznemireno ako se sve ne odvija savršeno“. Za pouzdanost ljestvice i njezinih podljestvica Stroeber i Rennert (2008) navode kako su vrlo visoke te da se nalaze u rasponu od 0.92 do 0.96. Pouzdanost ljestvice u ovom istraživanju iznosi 0.91.

Subjektivna skala sreće (*Subjective Happiness Scale* – SHS) autorica Lyubomirsky i Lepper (1999) je korištena kako bi sudionici mogli izraziti razinu svoje sreće te ju usporediti s njima relevantnim pojedincima iz okoline. Ljestvica je javno dostupna te se nalazi u Prilogu 3. Subjektivna skala sreće sastoji se od četiri čestice. Sudionici su samoprocjenu vlastite sreće dali na prvoj čestici „Općenito se smatram…“ gdje „1“ znači kako se osoba opisuje vrlo nesretnom, a „7“ da se osoba opisuje vrlo sretnom. Na drugoj su se čestici sudionici trebali usporediti osobama svoje dobi: „ Kad se usporedim s vršnjacima, smatram da sam…“, gdje „1“ označava da se osoba smatra puno manje sretnom od svojih vršnjaka, a „7“ da se smatra puno više sretnom od svojih vršnjaka. Posljednje dvije čestice se odnose na to koliko dobro sudionici smatraju da ih opisuju. Jedna od tih čestica govori o sreći, tj. koliko osoba smatra da ju opisuje tvrdnja da uživa u životu od „1“ uopće ne do „7“ u potpunosti. Druga čestica, koja se naknadno rekodira, govori o nesreći, tj. koliko osoba smatra da ju opisuje tvrdnja o tome da nije sretna koliko bi mogla biti od „1“ uopće ne do „7“ u potpunosti. Ljestvica nema podljestvica te se ukupan rezultat računa kao linearna kombinacija svih četiriju čestica, a teorijski raspon se kreće od 4 do 28. Viši rezultat na ljestvici subjektivne sreće označava kako osoba sebe percipira sretnom općenito te sretnijom od drugih. Lyubomirsky i Lepper (1999) navode kako je pouzdanost cijele skale visoka (0.86) te kako ima vrlo visoku temporalnu valjanost (0.90). Pouzdanost ljestvice u ovom istraživanju iznosi 0.85.

Skala pozitivnog i negativnog afekta (*Positive Affect and Negative Affect Scale* – PANAS) autora Watson, Clark i Tellegen (1988) je namijenjena mjerenju razine afektivnih stanja pojedinca u trenutku mjerenja ili u kraćem ili duljem vremenskom razdoblju koje je prethodilo mjerenju. Dozvola za korištenje ljestvice dobivena je od doc.dr.sc. V. Križanić koja je jedna od prevoditeljica ove ljestvice na hrvatski jezik. Sama se ljestvica sastoji od 20 afektivnih stanja te je sudionik trebao procijeniti koliko osjeća, na skali od „1“ vrlo malo ili nimalo do „5“ izrazito, pojedino afektivno stanje u proteklih tjedan dana. 10 se čestica odnosi na pozitivan afekt, a 10 čestica na negativan te su na taj način formirane dvije podljestvice. Ukupan rezultat na pojedinoj podljestvici se sastoji od 10 samoprocjena sudionika na česticama te podljestvice. Teorijski raspon cijele ljestvice se kreće od 20 do 100, ali rezultati se najčešće izražavaju na podljestvicama pojedinačno, gdje se teorijski raspon kreće od 10 do 50. Viši rezultat na podljestvici pozitivnog afekta znači kako

pojedinac izražava više pozitivnih, a viši rezultat na podljestvici negativnog afekta znači kako pojedinac izražava više negativnih afektivnih stanja. U podljestvicu pozitivan afekt ulaze čestice: zainteresirano, uzbuđeno (pozitivno), snažno, oduševljeno, ponosno, usredotočeno, nadahnuto, odlučno, pažljivo i aktivno, a podljestvicu negativan afekt čine sljedeće čestice: uznemireno, uzrujano, osjećaj krivnje, uplašeno, neprijateljski raspoloženo, razdražljivo, osjećaj srama, nervozno, živčano te zabrinuto (Knezović i Križanić, u pripremi). Watson i suradnici (1988) navode kako je pouzdanost podljestvica visoka (0.88 za pozitivan te 0.85 za negativan afekt). Pouzdanost podljestvice pozitivnog afekta u ovom istraživanju iznosi 0.90, a podljestvice negativnog afekta 0.89.

Zadovoljstvo životom mjereno je jednom česticom („Koliko ste zadovoljni svojim životom?“) na kojoj su sudionici trebali izraziti koliko su zadovoljni vlastitim životom od „1“ uopće nisam zadovoljan do „10“ u potpunosti sam zadovoljan. Viši rezultat znači veću razinu zadovoljstva životom kod sudionika. Lauri Korajlija, Mihaljević i Jokić-Begić (2019) navode da je pouzdanost ovakvog načina mjerenja zadovoljstva životom granično zadovoljavajuća (0.74), a u ovom istraživanju se pouzdanost nije mogla izraziti jer nije bilo drugih mjera zadovoljstva životom pomoću kojih bi se ona mogla provjeriti.

Jedna čestica korištena je za kvalitativnu analizu odgovora *što sreća znači pojedinom sudioniku*. Sudionici su u jednoj riječi ili izrazu trebali navesti što je za njih sreća.

Čestice *obilježja studiranja* su vezane uz to je li sudioniku fakultet i smjer koji trenutno pohađa bio prvi izbor, je li promijenio mjesto boravka upisom studija, je li ikada morao ponovno upisati isti kolegij ili ponavljati godinu te je li položio sve ispite iz semestra koji je prethodio istraživanju. Na svih pet čestica sudionici su odgovarali s da ili ne.

Sociodemografske čestice su se odnosile na pitanja o spolu i dobi sudionika, godini studija te području njihova studiranja.

Postupak

Istraživanje je provedeno kroz mjesec ožujak i prvu polovicu mjeseca travnja 2020. godine. *Online* upitnik koji je sadržavao navedene instrumente podijeljen je u studentskim grupama na društvenim mrežama, poslan na e-mail studentskim grupama te distribuiran prijateljima i poznanicima istraživačice koji su studenti. Na početku upitnika bili su navedeni osnovni podaci o istraživačici, svrha istraživanja te njegovo prosječno trajanje od oko 10 minuta. Nadalje je

navedeno kako je istraživanje u potpunosti dobrovoljno i u cijelosti anonimno te da nitko neće moći provjeravati podatke niti ih povezati s pojedinim sudionikom istraživanja. Uz to je navedeno kako će se rezultati istraživanja analizirati isključivo na grupnoj razini u akademsko-znanstvenu svrhu. Također je navedeno kako sudionici mogu odustati ako žele u bilo kojem trenutku bez ikakvih posljedica. Na kraju je naveden kontakt istraživačice kako bi se sudionici koji imaju neka pitanja ili ih zanimaju rezultati istraživanja mogli javiti.

Rezultati

Iz tablice deskriptivnih podataka (Tablica 2) za varijablu zadovoljstva životom može se vidjeti kako je pola sudionika smješteno u razmaku od osam stupnjeva, dok se druga polovica nalazi unutar svega tri stupnja teorijskog raspona ljestvice. Ova varijabla ima negativno asimetričnu raspodjelu ($z > 1.96$, $p < 0.5$). Varijabla sreće se normalno raspodijelila ($z < 1.96$, $p > 0.05$), iako su najčešće vrijednosti na varijabli sreće bile 22, dakle, više od aritmetičke sredine. Također, varijable pozitivnog i negativnog afekta su se raspodijelile simetrično ($z < 1.96$, $p < 0.05$).

Tablica 2. *Deskriptivni podaci varijabli uključenih u istraživanje (N=254)*

	Min	*Max*	*M*	*SD*	*C*
Subjektivna dobrobit					
Zadovoljstvo životom	2	10	7.42	1.57	8
Sreća	6	28	18.42	5.23	19
Pozitivni afekt	11	50	31.56	8.34	32
Negativni afekt	10	50	29.22	8.68	29
Podrška prijatelja	42	136	114.03	18.10	118
Emocionalna podrška	10	35	29.05	5.33	30
Podrška samopoštovanju	11	35	28.06	4.85	28
Informacijska podrška	9	35	29.73	5.52	31
Instrumentalna podrška	11	32	27.19	4.00	28
Percipirani akademski stres	11	50	30.65	8.03	30
Osjećaj bespomoćnosti	6	30	19.46	5.66	20
Percipirana samoefikasnost	4	20	12.81	3.30	13
Perfekcionizam					
Adaptivni perfekcionizam	6	25	18.25	4.96	19
Neadaptivni perfekcionizam	5	25	14.98	5.09	15

Za varijablu podrške prijatelja, koja je nastala zbrajanjem četiri tipa podrške prijatelja, se utvrdilo kako je negativno asimetrična ($z > 1.96$, $p < 0.5$), što se može vidjeti i iz aritmetičke sredine i medijana koji se nalaze visoko u teorijskom rasponu. Sudionici su, u prosjeku, naveli kako primaju najviše informacijske podrške prijatelja, a najmanje instrumentalne podrške prijatelja, ali razlike među tipovima podrške su vrlo male. Promatrajući tipove podrške pojedinačno, maksimalna teorijska gornja granica pojedinačne podljestvice ($D = 35$) je najčešća vrijednost koju su sudionici navodili na podljestvicama emocionalne ($N = 40$) i informacijske podrške ($N = 58$). Kod podrške samopoštovanju, tipa podrške s najvećim rasponom odgovora, najčešći odgovor je bio 27 (N = 25), a kod instrumentalne podrške, kod koje je raspon odgovora bio najmanji, sudionici su najčešće imali zbroj odgovora 31 ($N = 55$).

Rezultatima je utvrđeno kako je percipirani akademski stres u ovom istraživanju normalno raspodijeljena varijabla ($z < 1.96$, $p > 0.05$) s aritmetičkom sredinom i medijanom koji se nalaze oko sredine teorijskog raspona ljestvice. Sama ljestvica je u ovom istraživanju poprimila gotovo

sve vrijednosti. Što se tiče podljestvica, one su simetrično raspodijeljene ($z < 1.96$, $p < 0.05$) te su također obuhvatile sve vrijednosti teorijskog raspona.

Varijabla adaptivnog perfekcionizma je negativno asimetrična ($z > 1.96$, $p < 0.5$) te je utvrđeno kako je najveći broj sudionika ($N = 36$) imao zbroj odgovora na ovoj podljestvici jednak gornjoj teorijskoj granici raspona te kako se polovica sudionika nalazi u zadnjih sedam stupnjeva skale (u odnosu na drugu polovicu koja se „razvukla“ kroz 14 stupnjeva). Iako je varijabla neadaptivnog perfekcionizma simetrično raspodijeljena ($z < 1.96$, $p < 0.05$), zanimljivo je kako postoje čak tri najčešće vrijednosti – 12, 13 i 17 ($N = 20$). Aritmetička sredina i medijan varijable neadaptivnog perfekcionizma nalaze se blizu sredine teorijskog raspona podljestvice, što se ne može reći za podljestvicu adaptivnog perfekcionizma.

Tablica 4. *Pearsonove korelacije varijabli uključenih u istraživanje (N=254)*

	ZŽ	SHS	PA	NA	PP	PSS	AP	NP
ZŽ	-							
SHS	.70**	-						
PA	.48**	.48**	-					
NA	-.44**	-.51**	-.35**	-				
PP	.44**	.45**	.36**	-.28**	-			
PSS	-.47**	-.57**	-.50**	.58**	-.37**	-		
AP	-.06	-.15*	.15*	.13*	.005	.21**	-	
NP	-.34**	-.50**	-.11	.41**	-.28**	.49**	.59**	-

** p< ,01; * p< ,05

Napomena: ZŽ = Zadovoljstvo životom; SHS = Sreća; PA = Pozitivni afekt; NA = Negativni afekt; PP = Podrška prijatelja; PSS = Percipirani stres; AP = Adaptivni perfekcionizam; NP = Neadaptivni perfekcionizam

Promatrajući povezanosti među četiri sastavnice subjektivne dobrobiti može se vidjeti kako je najviša korelacija među varijablama ona između zadovoljstva životom i sreće, a najniža ona između pozitivnog i negativnog afekta. Korelacije među varijablama podrška prijatelja, percipirani stres, perfekcionizam, adaptivni perfekcionizam i neadaptivni perfekcionizam su uglavnom srednje visoke ili niske, dok između podrške prijatelja i adaptivnog perfekcionizma ne postoji značajna povezanost.

Razina zadovoljstva životom je srednje visoko pozitivno povezana s podrškom prijatelja, srednje visoko negativno povezana sa stresom i neadaptivnim perfekcionizmom, a neznačajno s

adaptivnim perfekcionizmom. Nadalje, utvrđeno je kako je razina sreće u srednje visokoj pozitivnoj korelaciji s podrškom prijatelja, srednje visokoj negativnoj korelaciji sa stresom i neadaptivnim perfekcionizmom te u niskoj negativnoj korelaciji s adaptivnim perfekcionizmom.

Razina pozitivnog afekta je srednje visoko pozitivno povezana s podrškom prijatelja, srednje visoko negativno povezana sa stresom, nisko pozitivno s adaptivnim perfekcionizmom, a neznačajno s neadaptivnim perfekcionizmom. Također, utvrđeno je kako je razina negativnog afekta u srednje visokoj pozitivnoj korelaciji sa stresom i neadaptivnim perfekcionizmom, niskoj pozitivnoj korelaciji s adaptivnim perfekcionizmom te u niskoj negativnoj korelaciji s podrškom prijatelja.

Kako bi se pokušale objasniti sastavnice subjektivne dobrobiti kod studenata na temelju podrške prijatelja, percipiranog akademskog stresa te perfekcionizma, provedene su četiri regresijske analize (za svaku sastavnicu zasebno), a ti su rezultati prikazani u Tablicama 5, 6, 7 i 8.

Tablica 5. *Doprinos podrške prijatelja, percipiranog stresa, adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u predviđanju zadovoljstva životom (N=254)*

Prediktori	Kriterij: zadovoljstvo životom			
	b	SE(*b*)	*β*	*t*
Podrška prijatelja	0.03	0.01	0.29	4.98*
Percipirani stres	-0.06	0.01	-0.29	-4.52*
Adaptivni perfekcionizam	0.02	0.02	0.07	1.07
Neadaptivni perfekcionizam	-0.05	0.02	-0.15	-1.91
	R^2	$R^2_{kor.}$	*df*	*F*
	0.31	0.30	249	27.96

* $p < ,01$

Pomoću podrške prijatelja, percipiranog stresa te dviju sastavnica perfekcionizma, objašnjeno je 30% varijance zadovoljstva životom. Utvrđeno je kako je podrška prijatelja značajni pozitivni, a percipirani stres značajni negativni prediktor razine zadovoljstva životom, a njihovi beta koeficijenti su podjednake apsolutne vrijednosti.

Tablica 6. *Doprinos podrške prijatelja, percipiranog stresa, adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u predviđanju sreće (N=254)*

Prediktori	Kriterij: sreća			
	b	SE(*b*)	*β*	*t*
Podrška prijatelja	0.07	0.02	0.24	4.53*
Percipirani stres	-0.22	0.04	-0.34	-5.75*
Adaptivni perfekcionizam	0.09	0.06	0.09	1.43
Neadaptivni perfekcionizam	-0.32	0.07	-0.31	-4.35*
	R^2	$R^2_{kor.}$	*df*	*F*
	0.44	0.43	249	48.62

* $p < ,01$

Promatrajući doprinos istih prediktora objašnjenju sreće, može se vidjeti kako objašnjavaju 43% varijance. Također je utvrđeno kako su percipirani stres i neadaptivni perfekcionizam značajni negativni prediktori razine sreće, a podrška prijatelja značajni pozitivni prediktor.

Tablica 7. *Doprinos podrške prijatelja, percipiranog stresa, adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u predviđanju pozitivnog afekta (N=254)*

Prediktori	Kriterij: pozitivni afekt			
	b	SE(*b*)	*β*	*t*
Podrška prijatelja	0.09	0.02	0.20	3.55*
Percipirani stres	-0.53	0.07	-0.50	-8.02*
Adaptivni perfekcionizam	0.29	0.11	0.17	2.62*
Neadaptivni perfekcionizam	0.18	0.13	0.11	1.40
	R^2	$R^2_{kor.}$	*df*	*F*
	0.34	0.33	249	32.06

* $p < ,01$

Nastavno na Tablice 5 i 6.., iz Tablica 7. može se vidjeti doprinos prethodno navedenih konstrukata pozitivnom afektu. Sve četiri prediktorske varijable objasnile su 33% varijance pozitivnog afekta. Percipirani stres je snažan negativan prediktor razine pozitivnog afekta, dok su podrška prijatelja i adaptivni perfekcionizam slabiji, ali značajni pozitivni prediktori istog kriterija.

Tablica 8. *Doprinos podrške prijatelja, percipiranog stresa, adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma u predviđanju negativnog afekta (N=254)*

Prediktori	Kriterij: negativni afekt			
	b	SE(*b*)	*β*	*t*
Podrška prijatelja	-0.03	0.03	-0.05	-0.91
Percipirani stres	0.51	0.07	0.47	7.44*
Adaptivni perfekcionizam	-0.11	0.12	-0.06	-0.94
Neadaptivni perfekcionizam	0.32	0.13	0.19	2.50
	R^2	$R^2_{kor.}$	*df*	*F*
	0.35	0.34	249	34.00

* $p < ,01$

Situacija je nešto drugačija kod razine negativnog afekta. Naime, iako su podrška prijatelja, percipirani stres, adaptivni i neadaptivni perfekcionizam objasnili 34% varijance negativnog afekta, samo je za percipirani stres utvrđeno kako je značajan prediktor.

Tablica 9. *Prikaz frekvencija pojave najčešćih odgovora na pitanje sudionicima što je za njih sreća (N=233)*

Odgovori		*f*
Ugodne emocije		96
	Ljubav	39
	Mir	24
	Zadovoljstvo	18
	Ispunjenost	10
Socijalni odnosi		69
	Obitelj	35
	Izvan obitelji	20
Svakodnevne okolnosti i „male stvari“		38
Zdravlje i život		21
Uspjeh i ispunjenje ciljeva		16
Ostalo		6

*napomena: pojedini sudionici su navodili više odgovora te se ti odgovori nalaze u više od jedne kategorije

Kvalitativnom analizom odgovora sudionika, po modelu Kaliterne Lipovčan i suradnika (2017), utvrđeno je kako sudionici sa srećom najviše povezuju ugodne emocije poput ljubavi, mira, zadovoljstva te ispunjenosti. Nadalje, često spominju socijalne odnose, posebice s članovima

obitelji, a ponekad i one izvan obitelji, puno češće prijateljske nego romantične – od 20 spominjanja izvan-obiteljskih odnosa, 16 puta su spomenuti prijateljski odnosi. Neki sudionici su svoj osjećaj sreće povezali sa svakodnevnim okolnostima i „malim stvarima“ poput „Sreća je sunčan dan bez obaveza.“ ili „Sreća je sloboda.“ Ovdje je zanimljivo primijetiti upravo koliko često su sudionici spominjali sunce te osjećaje slobode i opuštenosti u svojim opisima sreće (gotovo pola ove kategorije). Također, sudionici u opisima sreće spominju zdravlje sebe i svojih bližnjih, ali i život općenito. Nekoliko sudionika je navelo kako je za njih sreća uspjeh, bilo u materijalnom ili nematerijalnom smislu te ispunjenje određenih ciljeva ili snova koje su imali. Zaključno, šest izjava sudionika poput „Iskreno, ne znam što je za mene sreća.“ ili „Sreća za mene više ne postoji.“ su smještene u kategoriju Ostalo jer su se izdvajale u odnosu na druge izjave, tj. nisu mogle biti smještene ni u jednu drugu kategoriju.

Rasprava

Ovom je istraživanju glavni cilj bio predvidjeti razine sastavnica subjektivne dobrobiti studenata na temelju podrške prijatelja, percipiranog stresa, adaptivnog te neadaptivnog perfekcionizma, a drugi cilj je bio kvalitativno analizirati odgovore sudionika u kojima su oni naveli što za njih predstavlja sreća.

Sveučilište u Zagrebu je najveće u Republici Hrvatskoj i na njemu studira najviše studenata (Rimac i suradnici, 2019). Dio studenata je prije upisa fakulteta živio u Zagrebu ili njegovoj blizini, ali dio ih dolazi iz drugih dijelova Hrvatske. To su utvrdili i rezultati ovog istraživanja gdje je 60% sudionika navelo kako je promijenilo prebivalište dolaskom na studij što je nešto više od 50% studenata koje su u Europskom studentskom istraživanju identificirali Rimac i suradnici (2019), ali ne iznenađuje s obzirom na to da je uzorak bio tražen i u, između ostalog, grupama na društvenim mrežama u kojima su članovi većinom studenti koji stanuju u studentskim domovima u Zagrebu. Nadalje, čak više od 70% sudionika se izjasnilo kako su upisali fakultet i smjer koji su prvotno željeli. To je pozitivna informacija jer se povećava mogućnost da će taj fakultet i završiti (Gündogar i sur., 2007). Također, od 37% sudionika koji su u nekom trenutku trebali ponovno upisati neki kolegij te 25% sudionika koji su ponavljali barem jednu godinu studija gotovo polovica studira na fakultetima tehničkog usmjerenja. Zaključno, čak 57% studenata je sve ispite iz prethodnog zimskog semestra riješilo na zimskom ispitnom roku te bi to moglo značiti kako je većina studenata angažirana oko svojih akademskih obaveza. Prethodno navedena pitanja o obilježjima studiranja korištena su u nekim istraživanjima vezanima uz akademski stres (npr. Galli i sur., 2008; Lee, 2017), no u ovom istraživanju su služila kao opisne varijable jer je samo varijabla o položenim ispitima u prošlom ispitnom roku bila značajno pozitivno, ali vrlo nisko, povezana s percipiranim akademskim stresom kod sudionika.

Za varijablu zadovoljstva životom u ovom je istraživanju utvrđeno negativna asimetrična raspodjela s aritmetičkom sredinom 7.42 što je u skladu s rezultatima drugih istraživanja provedenih na hrvatskim studentima (Brkljačić i Kaliterna Lipovčan, 2010; Lauri Korajlija i sur., 2019). Konstrukt sreće se inače često raspodjeljuje također negativno asimetrično, no u ovom istraživanju je utvrđena normalna raspodijeljenost, što je karakteristično za neke uzorke (Bond i Lang, 2019). Činjenica da se razina zadovoljstva životom raspodjeljuje asimetrično, a razina sreće normalno može se objasniti time da je zadovoljstvo životom ispitano samo jednom česticom, dok je sreća ispitana validiranom skalom od četiri čestice. Izraženost pozitivnog afekta kod hrvatskih

studenata je u ovom istraživanju na razini one koja se javlja kod britanskih studenata, dakle s tendencijom češće pojave ugodnih emocija (Stoeber i Corr, 2016; Stoeber i sur., 2020). S druge strane, izraženost negativnog afekta u ovom je istraživanju nešto veća nego u prethodno navedenima, a kao mogući razlozi se tu javljaju objektivne okolnosti (pandemija zarazne bolesti i polukarantena, potres) koje su mogle imati utjecaja na sudionike za vrijeme rješavanja upitnika te su zato oni izrazili nešto više razine razdražljivosti, uznemirenosti i zabrinutosti nego sudionici drugih istraživanja.

Nadalje, utvrđeno je kako je podrška prijatelja negativno asimetrično raspodjeljena, tj. sudionici su naveli da većinom primaju višu potporu svojih prijatelja te je to u skladu s istraživanjem provedenom na splitskim i zadarskim studentima (Ivanov, 2008). Što se tiče tipova socijalne podrške, nešto je veća razlika među tipovima u ovom istraživanju u odnosu na istraživanje Ivanov (2008), ali razlika nije velika te su oba uzorka studenata navela kako primaju više emocionalne i informacijske podrške u odnosu na podršku samopoštovanju i instrumentalnu podršku. Razlog za općenito primanje manje instrumentalne podrške kod ovih uzoraka može biti u tome da je riječ o studentima koji često nemaju dobre financijske uvjete ili ih financiraju roditelji te su svjesni da je takva situacija kod većine njihovih prijatelja koji studiraju, pa nisu skloni pitati prijatelje da im posuđuju novac, a većina čestica ovog tipa podrške je bila usmjerena upravo na financijsku pomoć. S druge strane, čestice emocionalne i informacijske podrške u ovom upitniku uključuju bliskost, tj. davanje savjeta za što nisu potrebne materijalne stvari, već osoba koja sluša i pokazuje da joj je stalo do svojeg prijatelja ili prijateljice.

Slijedeće, za percipirani akademski stres je, u ovom istraživanju, utvrđeno da je normalno raspodijeljena varijabla te se njegova aritmetička sredina nalazi oko polovice teorijskog raspona što je u skladu s istraživanjem Civitci (2015), no s druge strane, ovaj rezultat je dosta viši od rezultata koji su dobili Chang (2006) te Gonçalves Silva i Figueiredo-Braga (2018). Viša razina stresa detektirana kod sudionika u ovom istraživanju može biti dvojako objašnjena. S jedne strane, većina sudionika je u trenutku provedbe istraživanja bila uključena u provedbu nastave na daljinu, tj. online putem te je to moglo stvoriti dodatni akademski stres s obzirom na to da je takav oblik nastave i preuzimanja akademskih obaveza nov za većinu studenata. S druge pak strane, neki sudionici možda nisu pažljivo pročitali uputu u kojoj je stajalo da na čestice odgovaraju s obzirom na svoj akademski kontekst te su na njih djelovanje mogli imati neugodni osjećaji proizašli iz situacije pandemije ili potresa. Dodatno se, kao razlog povećanog stresa, mogu navesti slučajevi

studenata koji su se u vrijeme sudjelovanja u istraživanju nalazili u svojim domovima, okruženi obitelji koja je mogla stvarati dodatan stres sudioniku.

Također, utvrđeno je kako je varijabla adaptivnog perfekcionizma negativno asimetrično raspodijeljena, što je u skladu s rezultatima koje je dobila Ram (2005), a vrijednost aritmetičke sredine je nešto viša od one koju su na adolescentima dobili Stoeber i Rambow (2007). S druge strane, za neadaptivni perfekcionizam je utvrđena simetrično raspodjela, što nije u skladu s zaključkom Ram (2005), ali se aritmetička sredina nalazi na razini rezultata koje su dobili Stoeber i Rambow (2007). Nadalje, Ram (2005) je na uzorku studenata dobila kako oni više izražavaju neadaptivni perfekcionizam od adaptivnog, dok su sudionici ovog istraživanja izrazili više razine adaptivnog u odnosu na neadaptivni perfekcionizam. Rezultati ovog istraživanja bi mogli ukazivati na to da je sudionicima bilo lakše priznati da su skloni savršenstvu nego da postanu uznemireni i frustrirani ako ne uspiju u svojem naumu da postignu visoki cilj koji su si postavili, ali i da se žele pokazati u boljem svjetlu. Zaključno, utvrđeno je kako je ovaj uzorak studenata prosječno sretan i zadovoljan životom, s nešto višom tendencijom izražavanja ugodnih, ali i neugodnih emocija. Podrška prijatelja je usklađena s rezultatom drugog istraživanja provedenog na hrvatskim studentima, ali je utvrđeno kako je percipirani akademski stres dosta visok u odnosu na prethodna istraživanja. Također, utvrđeno je kako su sudionici skloniji iskazivanju adaptivnog u odnosu na neadaptivni perfekcionizam.

Korelacije sastavnica subjektivne dobrobiti s podrškom prijatelja, percipiranim stresom te adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom

Povezanost među sastavnicama subjektivne dobrobiti je srednje visoka i visoka. Uspoređujući rezultate ovog istraživanja s rezultatima koje su na indijskim studentima dobili Singh i Jha (2008), vidljiva je velika razlika. Utvrđeno je kako su sve korelacije između zadovoljstva životom, sreće, pozitivnog te negativnog afekta u ovom istraživanju barem dva puta veće od onih koje su dobili Singh i Jha (2008). Primjerice, povezanost razine sreće i zadovoljstva životom je u ovom istraživanju gotovo 0.7 dok u navedenom istraživanju iznosi svega 0.18. Apsolutna povezanost razine pozitivnog i negativnog afekta, koja je u ovom istraživanju najmanja među povezanostima varijabli subjektivne dobrobiti te iznosi 0.35 je u istraživanju Singh i Jha (2008) nepostojeća. Zanimljivo je primijetiti da su navedeni istraživači koristili iste instrumente za mjerenje sreće i afekata te kako su imali sličan broj sudionika kao i ovo istraživanje. Mogući razlog

postojanja ovih razlika mogao bi biti u tome da su u ovo istraživanje bili uključeni studenti s više grupacija fakulteta te s različitih godina preddiplomskog i diplomskog studija, dok su Singh i Jha (2008) svoje istraživanje proveli samo na studentima jednog usmjerenja preddiplomskog studija.

U ovom je istraživanju utvrđeno kako je razina zadovoljstva životom značajno pozitivno povezana s podrškom prijatelja, značajno negativno sa stresom i neadaptivnim perfekcionizmom te neznačajno s adaptivnim perfekcionizmom. Ti su rezultati potpuno u skladu s hipotezom 1. Uspoređujući povezanost razine zadovoljstva životom s podrškom prijatelja u ovom istraživanju s rezultatima Coffman i Gilligan (2002) te Sheets i Mohr (2009), može se primijetiti kako se povezanost od 0.44 nalazi između rezultata dvaju navedenih istraživanja. Do te razlike moglo je doći zato što su u istraživanje Coffman i Gilligan (2002) bili uključeni samo studenti prve godine kojima je, uz potporu prijatelja na fakultetu, još uvijek važna potpora prijatelja s kojima su se družili kroz adolescenciju, ali i stoga što su Sheets i Mohr (2009) svoje istraživanje proveli na biseksualnim studentima koji inače imaju nižu razinu sreće te primaju nižu općenitu socijalnu potporu u odnosu na svoje heteroseksualne kolege (Young, Berenson, Cohen i Garcia, 2005). Nadalje, povezanost percipiranog akademskog stresa i razine zadovoljstva životom u ovom istraživanju je slična onima u istraživanjima Saklofske i suradnika (2012) te Civitci (2015). U ovom je istraživanju dobiveno kako su razina zadovoljstva životom i adaptivni perfekcionizam u nepostojećoj korelaciji, što je u skladu s dijelom radova na ovu temu (Mackinnon i Sherry, 2012; Park i Jeong, 2015), ali nije u skladu s rezultatima Chana (2007) te Suh i suradnika (2017), koji su ove varijable povezali na niskoj do srednje visokoj razini. Ta bi se razlika mogla objasniti uzorkom koji je proučavao Chan (2007) (darovita djeca i adolescenti), a kod Suh i suradnika (2017) bi riječ mogla biti o tome da su istraživanje proveli isključivo na studentima psihologije, kao i to da su u njihovom istraživanju korišteni drugačiji upitnici perfekcionizma i zadovoljstva životom. S druge strane, srednje visoka povezanost neadaptivnog perfekcionizma i razine zadovoljstva životom je u skladu s drugim istraživanjima (Chang, 2004; Suh i sur., 2017).

Slijedeće, rezultati ukazuju na to da je razina sreće u ovom uzorku studenata značajno pozitivno povezana s podrškom prijatelja, a značajno negativno sa stresom, adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom. Ti su rezultati većinom sukladni s hipotezom 2. Utvrđeno je kako je povezanost između razine sreće i podrške prijatelja, u ovom istraživanju, na sličnoj razini kao ona u istraživanju Lee i Padila (2016). Slična je situacija i s povezanošću stresa i razine sreće jer su Gonçalves Silva i Figueiredo-Braga (2018) dobili korelaciju od -0.52 dok je u ovom istraživanju

ona iznosila -0.57. Također, povezanost razine sreće s adaptivnim perfekcionizmom je niska, ali značajno negativna, dok je u istraživanju Suh i suradnika (2017) ta povezanost bila značajna. Za korelaciju neadaptivnog perfekcionizma s razinom sreće je utvrđeno da je srednje visoka negativna, što je nešto više od rezultata Suh i suradnika (2017). Jedini rezultat koji nije u skladu s hipotezom je onaj o negativnoj povezanosti razine sreće i adaptivnog perfekcionizma. Naime, Khosroshahi i Kheyroddin (2012) navode kako su ova dva konstrukta u značajnoj srednje visokoj pozitivnoj korelaciji, dok Suh i suradnici (2017) za tu vezu nisu dobili značajan rezultat. Razlika s zadnje navedenim istraživanjem i nije velika kad se uzme u obzir da su Suh i suradnici (2017) dobili skoro značajnu povezanost, dok je u ovom istraživanju ta povezanost niska. S druge strane, moguće je kako su Khosroshahi i Kheyroddin (2012) dobili toliko visoku povezanost zbog kulture sveučilišta na kojem su provodili istraživanje (jedno od najprestižnijih iranskih sveučilišta), gdje se iznimno cijeni stremljenje savršenstvu te javno izražavanje ugodnih emocija i sreće.

Nadalje, utvrđeno je kako je razina pozitivnog afekta pozitivno povezana s podrškom prijatelja i adaptivnim perfekcionizmom, negativno sa stresom, a neznačajno s neadaptivnim perfekcionizmom, što je samo djelomično u skladu s hipotezom 3. Povezanost razine pozitivnog afekta s podrškom prijatelja je srednje visoka pozitivna, što je u skladu s rezultatima Brannan i suradnika (2013). Vrijednosti korelacija percipiranog akademskog stresa s razinom pozitivnog afekta u ovom istraživanju slične su onima u istraživanju Saklofske i suradnika (2012). Rezultati iz literature nisu konzistentni u vezi povezanosti adaptivnog perfekcionizma s razinom pozitivnog afekta. Korelacija iz ovog istraživanja je značajna niska pozitivna te je na sličnoj razini s rezultatima Ram (2005) te Wang i Zhang (2017), ali je i puno niža od korelacije koju je dobio Chan (2007). Razlog za to bi mogao biti u uzroku jer je Chan (2007) svoje istraživanje proveo na darovitoj djeci i adolescentima. S druge strane, povezanost neadaptivnog perfekcionizma i pozitivnog afekta u ovom istraživanju je neznačajna, dok su Ram (2005) te Wang i Zhang (2017) dobili značajne, ali niske korelacije ovih varijabli.

Također, rezultati ukazuju na to da je razina negativnog afekta značajno pozitivno povezana sa stresom te s adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom, a značajno negativno s podrškom prijatelja, što je većinski usklađeno s hipotezom 4. Korelacija razine negativnog afekta s podrškom prijatelja je srednje visoka negativna, što je u skladu s rezultatima Brannan i suradnika (2013), kao što je korelacija percipiranog akademskog stresa i razine negativnog afekta u ovom istraživanju slična onoj koju su dobili Saklofske i suradnici (2012). Literatura u kojoj se opisuje

povezanost adaptivnog perfekcionizma s razinom negativnog afekta je nekonzistentna, pa je tako Chan (2007) dobio da je ona značajna niska negativna, Wang i Zhang (2017) da je neznačajna, a Ram (2005) da je značajna niska pozitivna. Rezultati ovog istraživanja su u skladu s posljednje navedenim rezultatom, vjerojatno zbog sličnosti osobina uzoraka istraživanja (studenti različitih usmjerenja i godina studija). Uspoređujući povezanost neadaptivnog perfekcionizma s razinom negativnog afekta, koja je u ovom istraživanju srednje visoka pozitivna, s drugim istraživanjima, može se vidjeti kako su i u njima te vrijednosti srednje visoke pozitivne (Chan, 2007; Ram, 2005; Wang i Zhang, 2017).

Zaključno, utvrđeno je kako je podrška prijatelja u srednje visokoj pozitivnoj korelaciji sa razinom zadovoljstva životom, sreće i pozitivnog afekta, dok korelira nisko negativno s razinom negativnog afekta. Stres je srednje visoko povezan sa svim sastavnicama subjektivne dobrobiti – negativno sa razinom zadovoljstva životom, sreće i pozitivnog afekta, a pozitivno s razinom negativnog afekta. Adaptivni perfekcionizam je u niskim korelacijama s razinom sreće (negativna) te s razinama pozitivnog i negativnog afekta (pozitivna), dok je u nultoj korelaciji sa zadovoljstvom životom. Neadaptivni perfekcionizam je srednje visoko negativno povezan s razinom zadovoljstva životom i sreće, srednje visoko pozitivno s razinom negativnog afekta te nije značajno povezan s razinom pozitivnog afekta.

Ispitivanje doprinosa podrške prijatelja, percipiranog stresa te adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma sastavnicama subjektivne dobrobiti

Drugi problem postavljen u ovom istraživanju, kao i pripadajuće četiri hipoteze, vezani su uz predikciju razina pojedinih sastavnica subjektivne dobrobiti pomoću varijabli podrške prijatelja, percipiranog stresa, adaptivnog te neadaptivnog perfekcionizma. Iz Tablice 5. može se vidjeti kako je hipoteza 5 većinom potvrđena. Varijanci zadovoljstva životom pozitivno doprinosi podrška prijatelja, stres negativno, a adaptivni i neadaptivni perfekcionizam istoj kriterijskoj varijabli ne doprinose značajno. Ukupno je ovim prediktorima objašnjeno 31% varijance zadovoljstva životom. Zaključak o značajnom pozitivnom predviđanju razine zadovoljstva životom na temelju podrške prijatelja usklađen je s onim koji su dobili Brkljačić i Kaliterna Lipovčan (2010), Coffman i Gilligan (2002) te Sheets i Mohr (2009), iako je podrška prijatelja samostalno objasnila gotovo dvostruko manje varijance zadovoljstva životom nego u istraživanju Coffman i Gilligan (2002). Nadalje, percipirani akademski stres je značajan negativan prediktor

razine zadovoljstva životom, što je usklađeno sa zaključcima Abolghasemi i Varaniyab (2010) te Gonçalves Silva i Figueiredo-Braga (2018). Adaptivni perfekcionizam ne predviđa značajno razinu zadovoljstva životom, pa je ovaj nalaz u skladu s nalazima Ashby i suradnika (2012), Chan (2007), Levine i Milyavskaya (2018) te Gilman i suradnika (2005). Također, za neadaptivni perfekcionizam nije utvrđeno da je značajan prediktor razine zadovoljstva životom te ti rezultati nisu u skladu s literaturom (Chan, 2007; Gilman i sur., 2005). Ovi se rezultati mogu objasniti razlikama u uzorku, jer su navedeni istraživači svoja istraživanja provodili na adolescentima, ali i razlikama u instrumentariju. Diener i suradnici (1999) zadovoljstvo životom svrstavaju pod kognitivnu sastavnicu subjektivne dobrobiti te govore o njoj kao o procesu samoprocjene vlastitog života pomoću vrijednosti i kriterija koje osoba ima, pa se može zaključiti kako je podrška prijatelja važna za očuvanje nekih osobnih vrijednosti, ali i pozitivnog mišljenja o sebi, dok stres ugrožava osobne vrijednosti pojedinca.

Nadalje je utvrđeno kako je varijanca sreće značajno pozitivno objašnjena podrškom prijatelja, značajno negativno stresom i neadaptivnim perfekcionizmom te neznačajno adaptivnim perfekcionizmom, a navedena četiri prediktora objasnila su gotovo 44% varijance sreće. Rezultati su potpuno u skladu s hipotezom 6. Pozitivna predikcija razine sreće temeljem podrške prijatelja je u skladu s rezultatima istraživanja Brkljačić i Kaliterna Lipovčan (2010) te Lee i Padilla (2016), a percipirani akademski stres je značajan negativan prediktor razine sreće, što je usklađeno sa zaključcima Abolghasemi i Varaniyab (2010) te Gonçalves Silva i Figueiredo-Braga (2018). Također, rezultati su potvrdili kako adaptivni perfekcionizam ne predviđa značajno razinu sreće, što je u skladu sa zaključcima Khosroshahi i Kheyroddin (2012), Chang i suradnika (2004) te Ram (2005), a značajno negativno predviđanje razine sreće pomoću neadaptivnog perfekcionizma je u skladu sa zaključcima Suh i suradnika (2017) te Khosroshahi i Kheyroddin (2012). Nastavno na rezultate dobivene za razinu zadovoljstva životom kao kriterija i s obzirom na definiciju sreće koju daje Veenhoven (2001) gdje sreću smatra razinom ugodnosti i osjećaja „da je sve kako treba“, moglo bi se zaključiti da su upravo prijatelji oni koji pomažu pojedincu da se tako osjeća. S druge strane, stres kao nova i potencijalno ugrožavajuća situacija (Taylor, 1995) te neadaptivni perfekcionizam kao sklonost kritičkoj samoprocjeni (Gaudreau i Thompson, 2010) bi mogli biti činitelji koju ugrožavaju osjećaj ugodnosti i smirenosti u životu, a to je posebno aktualno u studentskoj populaciji.

Sljedeće, varijanci pozitivnog afekta značajno pozitivno pridonose podrška prijatelja i adaptivni perfekcionizam, značajno negativno stres, a neznačajno neadaptivni perfekcionizam. Ti su rezultati djelomično usklađeni s hipotezom 7. Prethodno navedenim prediktorima objašnjeno 34% varijance pozitivnog afekta. Za podrška prijatelja je Chou (1999) utvrdio da je značajan pozitivan prediktor razine pozitivnog afekta, kao što je utvrđeno da je adaptivni perfekcionizam značajan pozitivan prediktor istog kriterija te je to u skladu s literaturom (Chan, 2007; Chang i sur., 2004). No, s druge strane, utvrđeno je kako je percipirani akademski stres iznimno dobar prediktor razine pozitivnog afekta, što nije u skladu s objašnjenjem Zhang i Zheng (2017) da stres ima slabiju vezu s pozitivnim nego negativnim afektom. Moguće objašnjenje ovog nalaza leži u tome što su navedeni istraživači svoje sudionike tražili da svaki dan pišu dnevnike emocija i stresa vezanih, ali i nevezanih uz akademsko okruženje, dok su u ovom istraživanju sudionici trebali odgovoriti na pitanja vezana uz isključivo akademski stres. Nadalje, razina pozitivnog afekta nije značajno predviđena temeljem neadaptivnog perfekcionizma, što nije u skladu s rezultatom Chan (2007), no jest usklađeno sa zaključkom Stoebera i suradnika (2010). Moguća razlika leži u sličnosti, tj. različitosti uzoraka. Naime, Chan (2007) je svoje istraživanje proveo na darovitim adolescentima, dok je uzorak koji su istraživali Stoeber i suradnici (2010) sličan uzorku sudionika iz ovog istraživanja. Na razinu ugodnih emocija u proteklih tjedan dana, koja je u ovom istraživanju mjera pozitivnog afekta, su pozitivno djelovali podrška prijatelja i adaptivni perfekcionizam, a negativno stres. S obzirom na situaciju karantene u kojoj je većina sudionika rješavala istraživanje, moguće je da su primijetili kako izražavaju više ugodnih emocija dok su u audio ili video kontaktu s prijateljima. Također, stremljenje visokim ciljevima i njihovo eventualno postizanje, kod osoba s izraženom osobinom adaptivnog perfekcionizma dovodi do osjećaja zadovoljstva i ostalih ugodnih emocija. Ipak, akademski stres, koji je bio prisutan za vrijeme nove situacije *online* nastave, doprinosio je manjoj sklonosti samoopažanog izražavanja ugodnih emocija.

Također je utvrđeno kako stres značajno pozitivno objašnjava značajan dio varijance negativnog afekta, dok se za podršku prijatelja te adaptivni i neadaptivni perfekcionizam nije utvrdila značajnost u predikciji. Ovi su rezultati djelomično usklađeno s hipotezom 8, a sami prediktori objašnjavaju nešto više od 35% varijance kriterija. Razina negativnog afekta se može značajno pozitivno predvidjeti pomoću percipiranog akademskog stresa, što su zaključili i Saklofske i suradnici (2012) te Staats i suradnici (2007). Nadalje je utvrđeno kako je adaptivni

perfekcionizam, sukladno očekivanjima (Chan, 2007; Stoeber i sur., 2010), neznačajan prediktor razine negativnog afekta. S druge strane, razina negativnog afekta se u ovom istraživanju nije mogla značajno predvidjeti na temelju podrške prijatelja, kao što su zaključili Chou (1999) te Brannan i suradnici (2013). Razlozi za nepostojanje značajnosti u predikciji mogli bi biti vezani uz različite instrumente jer je Chou (1999) za varijablu podrška prijatelja koristio svega jednu česticu, ali i općenito nešto niža procjena podrške od strane prijatelja u tom istraživanju, a Brannan i suradnici su značajnu predikciju razine negativnog afekta temeljem podrške prijatelja dobili samo na američkom uzorku studenata, dok su na uzorku studenata iz arapskih zemalja također dobili neznačajnost u predviđanju. Nadalje, neadaptivni perfekcionizam ne predviđa značajno razinu negativnog afekta, što nije usklađeno s literaturom (Chan, 2007; Gilman i sur., 2005), ali tu se ponovno razlog može naći u različitim uzorcima te različitim upitnicima perfekcionizma. Nastavno na činjenicu da je akademski stres u situaciji online nastave doprinosio manjem izražavanju pozitivnog afekta, utvrđeno je kako je dovodio i do većeg izražavanja neugodnih emocija poput ljutnje, a s druge strane i osjećaja straha i zabrinutosti zbog mogućih posljedica pandemije i prirodnih nepogoda koje su u tom trenutku bile vrlo aktualne.

Zaključno se može primijetiti kako stres igra važnu ulogu u predviđanju svih sastavnica subjektivne dobrobiti i to u negativnom smjeru za razine zadovoljstva životom, sreće i pozitivnog afekta, a u pozitivnom smjeru za razinu negativnog afekta. Zato je važno pomoći studentima da pronađu učinkovit način nošenja s akademskim stresom koji će im biti blizak i koji će biti skloni primjenjivati u stresnim situacijama kroz svoj studij. Također je važno da ovaj rezultat bude dodatan poticaj onima koji se brinu za dobrobit studenata da se naprave određene aktivnosti kako bi se studentima pomoglo u smanjenju stresa koji osjećaju zbog svojih akademskih obaveza. Sljedeći važan zaključak je činjenica da se utvrdilo kako je podrška prijatelja važna za sretan život jer je za pojedinca koji ima podršku svojih prijatelja vjerojatnije da će biti sretan, zadovoljan životom te da će izražavati više ugodnih emocija, što može dovesti do drugih važnih pozitivnih posljedica u životu (Friedrickson, 2013). Nadalje, je važno, posebno studentima prve godine, omogućiti neku vrstu upoznavanja i druženja s kolegama na fakultetu i šire, kako bi studenti bili u prilici pronaći što više prijatelja koji im mogu pružati sve oblike socijalne podrške. S druge strane, za adaptivnu i neadaptivnu sastavnicu perfekcionizma nije utvrđeno da su važni prediktori sastavnica koje čine subjektivnu dobrobit na ovom uzorku, što ne znači kako se ne trebaju razviti intervencije koje će studentima kojima perfekcionizam otežava akademsku i socijalnu prilagodbu,

pomoći u poboljšanju njihovog mentalnog zdravlja. No, za varijablu neadaptivnog perfekcionizma je utvrđeno kako je visoko negativno povezana sa sastavnicama subjektivne dobrobiti te bi se trebala skrenuti pozornost na pojedince koji imaju izraženu osobinu neadaptivnog perfekcionizma i pomoći im u kognitivnom restrukturiranju distorzija koje se često javljaju kod osoba s izraženom upravo tom osobinom.

Kvalitativna analiza

Kroz kvalitativnu analizu odgovora na pitanje „Što je za Vas sreća?“ na ovom uzorku se moglo zaključiti kako je većina sudionika navela da su to ugodne emocije, prvenstveno ljubav i unutarnji mir te socijalni odnosi, najviše obiteljski. To je u skladu s hipotezom 9 koja je pretpostavila da će sudionici u svojim opisima sreće više koristiti ugodne emocije. Za samu kvalitativnu analizu korišteno je kodiranje po modelu Kaliterna Lipovčan i suradnici (2017) te je otkriveno kako se većina odgovora mogla svrstati u kategorije ugodnih emocija, socijalnih odnosa, svakodnevnih i „malih“ stvari te zdravlja i života. Ipak, dodana je kategorija uspjeha i ispunjenja ciljeva jer se činilo kako je to nekim sudionicima vrlo važno i da se ne može svrstati ni u jednu od prethodno navedenih kategorija. Dakle, kada se rezultati ove kvalitativne analize usporede s literaturom, može se vidjeti kako su usklađeni s onima koje je dobio Pflug (2009) koji je na uzorku studenata također dobio kako oni sreću najčešće opisuju pomoću ugodnih emocija, iako su oni najviše navodili zadovoljstvo, a u ovom istraživanju su sudionici najčešće navodili ljubav. Nadalje, Shin i suradnici (2018) su, u opisima sreće, prvenstveno stavili naglasak na odnos individualističke kulture, gdje su važne emocije i odnosi van obitelji, te kolektivističke kulture, u kojoj su najvažniji socijalni obiteljski odnosi. Rezultati ovog istraživanja su utvrdili kako su ovom uzorku studenata za opis sreće najvažnije ugodne emocije (kao obilježje individualističkog opisa sreće), ali obitelj se spominjala puno češće nego prijateljski odnosi (kao obilježje kolektivističkog opisa sreće). Dobiveni zanimljivi rezultat bi se mogao objasniti uzorkom studenata, koji su u Hrvatskoj u toj dobi još barem djelomično vezani uz obitelj, ali i time da je, zbog uvjeta smanjenog kretanja i *online* nastave, većina sudionika u vrijeme ispunjavanja istraživanja bila kod kuće s obitelji te im je to bila bliža asocijacija nego prijatelji s kojima nisu mogli biti u čestom fizičkom kontaktu. Također, utvrđeno je kako su ovi rezultati neusklađeni s onima koje su dobili Delle Fave i suradnici (2011) jer su njihovim sudionicima za opise sreće bili najvažniji socijalni odnosi, prvenstveno obiteljski, a tek onda ugodne emocije i to najčešće osjećaj harmonije, koji se u ovom istraživanju

kao takav nije spominjao. Ipak, literatura, kao i rezultat ovog istraživanja, generalno utvrđuje kako u kvalitativnim analizama sreće, pojedinci iz različitih država, ali i različitih dobnih skupina, najčešće navode ugodne emocije i socijalne odnose te se čini kako su to najvažnije sastavnice opisa sreće širom svijeta.

Metodološka ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja

Ovo istraživanje provedeno je na malom i prigodnom uzorku studenata Sveučilišta u Zagrebu tako da bi bilo dobro provesti istraživanje s većim uzorkom, kao i provesti longitudinalno istraživanje u kojem bi se promatralo događaju li se kakve promjene u odnosu varijabli kroz godine studiranja. Također, nedostatak ovog istraživanja je manji udio muških sudionika, ali i mali udio studenata prirodnih znanosti i umjetničkih usmjerenja koji mogu biti zanimljivi, primjerice u analizi perfekcionizma, kao što je utvrdilo istraživanje Furnham i Crump (2013). Zbog tih je razloga onemogućena generalizacija rezultata dobivenih u ovom istraživanju na cijelu populaciju studenata Sveučilišta u Zagrebu, ali i šire.

Istraživanje je provedeno *online* putem te sudionici nisu mogli u realnom vremenu pitati istraživačicu ako im nešto nije bilo jasno te je povećana mogućnost iskrivljavanja odgovora ili odgovaranja na pitanja nasumično. Ipak, ovim je istraživanjem na *online* način obuhvaćeno više potencijalnih sudionika koji su različiti po nekim demografskim obilježjima, pa bi se u budućnosti ovakva istraživanja mogla provoditi kombiniranjem *online* i licem-u-lice ispitivanja.

U istraživanje bi bilo zanimljivo uključiti i nekoliko drugih varijabli, poput akademske prilagodbe, zadovoljenja osnovnih psiholoških potreba ili podrške obitelji te provesti neke dodatne analize u kojima bi se analizirao npr. medijatorski učinak pojedinih varijabli. Nadalje, u ovom istraživanju nije provedena analiza u kojoj bi se moglo vidjeti razlikuju li se oni studenti koji su adaptivni perfekcionisti od onih koji su neadaptivni ili od onih koji nisu perfekcionisti s obzirom na sastavnice subjektivne dobrobiti, što bi se moglo analizirati u danjim koracima. Također, bilo bi važno vidjeti razlikuju li se po odnosu nekih varijabli studenti koji su promijenili mjesto prebivališta zbog studiranja ili studenti koji jesu ili nisu članovi studentskih udruga.

Praktične implikacije istraživanja

Iako postoje određena metodološka ograničenja ovog istraživanja, dobiveni rezultati imaju nekoliko mogućih implikacija za širu akademsku zajednicu jer je, kroz samo istraživanje, utvrđeno

kako ovaj uzorak studenata prima višu razinu podrške prijatelja, ali je i više pod stresom te je skloniji adaptivnom perfekcionizmu nego neadaptivnom. Također je utvrđeno da je percipirani akademski stres kontinuirano srednje jak negativan prediktor svih sastavnica subjektivne dobrobiti te je to ono na čemu bi se najviše trebalo raditi. Razina stresa se smanjuje kada je situacija barem djelomično poznata, pa tako Staats i suradnici (2007) predlažu razvoj tutorstva i mogućnost da stariji studenti mlađima objasne pojedino gradivo te ih ohrabre prije zahtjevnih ispita. Takvi se programi rijetko provode na Sveučilištu u Zagrebu te bi ih trebalo pojačati. S druge strane, Chang (2006) predlaže da studenti, zajedno sa svojim savjetovateljima, pokušaju razviti učinkovite strategije suočavanja sa stresom. Nažalost, savjetovališta su također rijetka na razini Sveučilišta u Zagrebu te još uvijek postoje studenti koji se srame na taj način potražiti pomoć. Ran i suradnici (2016) dodatno navode radionice i rad sa studentima van uobičajenih akademskih obaveza, ali i *online* savjetovanje, kao načine na koji im se može pomoći da smanje razinu svojeg stresa, bilo vezano uz trenutne akademske obaveze, bilo vezano uz npr. buduće zaposlenje. Ovakav način komunikacije sa studentima se kroz proteklih nekoliko godina počeo češće primjenjivati na ovim područjima te je to vrlo pohvalno.

Nadalje je utvrđeno kako je podrška prijatelja značajni prediktor razine zadovoljstva životom, sreće te pozitivnog afekta. U tom području Coffman i Gilligan (2002) predlažu razvoj mreže studentske potpore u koju bi bili uključeni studenti s više fakulteta i različitih godina te međusobno dijelili iskustva i pružali potporu jedni drugima, a takvu je potporu najvažnije, kroz cijelu akademsku godinu, usmjeriti studentima prve godine. U tom kontekstu Lee i Padilla (2016) su osmislili programe podrške sreći s naglaskom na široj socijalnoj potpori za studente, dakle, potpori od strane kolega, prijatelja van fakulteta, obitelji, ali i šire zajednice. Tako nešto se još ne provodi na Sveučilištu u Zagrebu, iako većina fakulteta ima udruge studenata u kojima se, između ostalog, potiču međusobna druženja studenata.

Za adaptivni i neadaptivni perfekcionizam nije utvrđeno da su značajni prediktori subjektivne dobrobiti u kombinaciji s percipiranim akademskim stresom i podrškom prijatelja. Također, za ovaj je uzorak utvrđena veća sklonost adaptivnom, nego neadaptivnom perfekcionizmu, što je pomalo neuobičajeno. Rice i suradnici (2006) navode kako je važno moći identificirati osobe koje studiraju, a koje su perfekcionisti, te im pomoći s eventualnim socijalnim i emocionalnim problemima koji se mogu javiti vezano uz tu njihovu osobinu. Dodatno navode da osobe koje su miješani perfekcionisti mogu imati velikih problema u prilagodbi kada su suočene

sa stresom te da je tu važno raditi na strategijama suočavanja, ali i eventualnim kognitivnim restrukturiranjima pojedinih misli koje im se javljaju, a to može pozitivno djelovati na povećanje subjektivne dobrobiti studenata. Također, Arpin-Cribbie, Irvine i Ritvo (2012) smatraju kako je važno da se kod mladih prvo istraže perfekcionističke interpretacije te da im se pomogne da prepoznaju da im to stvara stres kako bi se mogle uspješnije nositi sa svakodnevnim životnim situacijama. Na razini Sveučilišta u Zagrebu se perfekcionizam dosta malo spominje, eventualno teorijski kao dio studija psihologije, te bi se trebalo više staviti naglasak na to kako se nositi s perfekcionizmom u različitim životnim kontekstima.

Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je dvojak. S jedne strane su se željele predvidjeti razine četiri sastavnice subjektivne dobrobiti (zadovoljstva životom, sreće te pozitivnog i negativnog afekt) kod studenata Sveučilišta u Zagrebu temeljem četiri prediktora: podrške prijatelja, percipiranog akademskog stresa te adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma. S druge strane, cilj je bio napraviti kvalitativnu analizu odgovora sudionika na pitanje što je za njih sreća.

Utvrđeno je kako su zadovoljstvo životom, sreća, pozitivni afekt i razina podrške prijatelja ovog uzorka na razini onih iz literature, a negativni afekt i percipirani akademski stres blago povišeni u odnosu na prethodna istraživanja. Za ovaj je uzorak također utvrđeno da izražava veću razinu adaptivnog u odnosu na neadaptivni perfekcionizam.

Nadalje, utvrđeno je kako je razina zadovoljstva životom u značajnoj pozitivnoj korelaciji s podrškom prijatelja, značajnoj negativnoj sa stresom i neadaptivnim perfekcionizmom te neznačajnoj s adaptivnim perfekcionizmom. Sreća je značajno pozitivno povezana s podrškom prijatelja, a značajno negativno sa stresom te adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom. Pozitivni afekt je značajno pozitivno povezan s podrškom prijatelja i adaptivnim perfekcionizmom, značajno negativno sa stresom, a neznačajno s neadaptivnim perfekcionizmom. Utvrđeno je i kako je negativni afekt u značajnoj pozitivnoj korelaciji sa stresom te adaptivnim i neadaptivnim perfekcionizmom, dok je u značajnoj negativnoj korelaciji s podrškom prijatelja.

Sljedeće, utvrđeno je kako se razina zadovoljstva životom može značajno pozitivno predvidjeti temeljem podrške prijatelja, značajno negativno temeljem akademskog stresa, dok su adaptivni i neadaptivni perfekcionizam neznačajni prediktori, a svi navedeni prediktori objasnili su 31% varijance zadovoljstva životom. Varijanca sreće se može značajno pozitivno predvidjeti

na temelju podrške prijatelja, značajno negativno na temelju stresa i neadaptivnog perfekcionizma, dok je utvrđeno kako je adaptivni perfekcionizam neznačajan prediktor. Ova su četiri prediktora objasnila 44% varijance sreće. Razinu pozitivnog afekta moguće je značajno pozitivno predvidjeti temeljem podrške prijatelja i adaptivnog perfekcionizma, značajno negativno temeljem stresa, dok je neadaptivan perfekcionizam neznačajan prediktor, a svi prediktori su objasnili 34% varijance pozitivnog afekta. 35% varijance negativnog afekta objasnio je većinom jedan značajan pozitivan prediktor – stres, dok je utvrđeno kako su ostali prediktori neznačajni.

Zaključno, sudionici ovog istraživanja su, kao odgovor na pitanje što je za njih sreća, najčešće navodili ugodne emocije poput ljubavi i unutarnjeg mira, socijalne odnose, s naglaskom na obitelj te svakodnevne tzv. male stvari u životu. Rjeđe su navodili zdravlje i život te uspjeh i ostvarenje ciljeva.

Literatura

Abolghasemi, A. i Varaniyab, S.T. (2010). Resilience and perceived stress: Predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia: Social and Behavioral Sciencies*, *5*, 748-752.

Andreou, E., Alexopoulos, E.C., Lionis, C., Varvogli, L., Gnardellis, C., Chrousos, G.P. i Darviri, C. (2011). Perceived stress scale: Reliability and validity study in Greece. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *8*, 3287-3298.

Anguo, X. (2011). Survey of happiness of college students and thinking. *Value Engineering*, *15*, 255-256.

Antonucci, T.C. (1990). Social support and social relationships. U R.H. Binstock i L.K. George (ur.), *Handbook of aging and social sciences: Third Edition* (str. 205-226). San Diego: Academic Press.

Arpin-Cribbie, C., Irvine, J. I Ritvo, P. (2012). Web-based cognitive-behavioral therapy for perfectionism: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, *22*, 194-207.

Ashby, J.S., Noble, C.L. i Gnilka, P.B. (2012). Multidimensional perfectionism, depression and satisfaction with life: Differences among perfectionists and tests of a stress-mediation model. *Journal of College Counseling*, *15*, 130-143.

Baumeister, R.F. i Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*, 619-640.

Bidwal, M.K., Ip, E.J., Shah, B.M. i Serino, M.J. (2014). Stress, drugs and alcohol use among health care professional students: A focus on prescription stimulants. *Journal of Pharmacy Practice*, *27*(1), 1-8.

Bond, T.N. i Lang, K. (2019). The sad truth about happiness scales. *Journal of Political Economy*, *127*(4), 1629-1640.

Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C.D., Mortazavi, S. i Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, *8*(1), 65-75.

Brkljačić, T. i Kaliterna Lipovčan, Lj. (2010). Zadovoljstvo životom i osjećaj sreće kod studenata. *Suvremena psihologija*, *13*(2), 189-201.

Bulo, J.G. i Sanchez, M.G. (2014). Sources of stress among college students. *CVCITC Research Journal*, *1*(1), 16-25.

Burns, L.R. i Fedewa, B.A. (2005). Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*, *38*(1), 103-114.

Buunk, B.P. (2003). Afilijacija, privlačnost i intimni odnosi. U M. Hewstone i W. Stroebe (ur.), *Socijalna psihologija: Europske perspektive* (str. 317-344). Jastrebarsko: Naklada Slap.

Busseri, M.A. i Sadava, S.W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Review*, *15*, 209-314.

Çalişandemir, F. i Tagay, Ö. (2015). Multidimensional perfectionism and humor styles: The predictors of life satisfaction. *Procedia: Social and Behavioral Sciencies*, *174*, 939-945.

Campbell, J.D. i Di Paula, A. (2002). Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit. U G.L. Flett i P.L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (str. 181-198). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Çapan, B.E. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia: Social and Behavioral Sciencies*, *169*, 1665-1671.

Chan, D.W. (2007). Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being. *Journal for the Education of the Gifted*, *31*(1),77-102.

Chang, E.C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *25*(9), 1001-1022.

Chang, E.C., Watkins, A.F. i Hudson Banks, K. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism relate to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, *51*(1), 93-102.

Chou, K.L. (1999). Social support and subjective well-being among Hong Kong Chinese young adults. *The Journal of Genetic Psychology*, *160*(3), 319-331.

Civitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia: Social and Behavioral Sciencies*, *205*, 271-281.

Coffman, D.L. i Gilligan, T.D. (2002). Social support, stress, and self-efficacy: Effects on students' satisfaction. *Journal of College Student Retention*, *4*(1), 53-66.

Cohen, S. i Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, *13*(2), 99-125.

Cohen, S., Kamarch, T. i Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, *24*(4), 385-396.

Cress, V.C. i Lampman, C. (2007). Hardiness, stress and health-promoting behaviors among college students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, *12*(1), 18-23.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. i Wissing, M.P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, *100*, 185-207.

Demir, M. i Özdemir, M. (2010). Friendship, need satisfaction and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *11*, 243-259.

Demir, M., Özdemir, M. i Weitkamp, L.A. (2007). Looking to happy tomorrows with friends: Best and close friendships as they predict happiness. *Journal of Happiness Studies*, *8*, 243-271.

Demir, M., Özen, A., Dogan, A., Bilyk, N.A. i Tyrell, F.A. (2011). I matter to my friend, therefore I am happy: Friendship, mattering and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *12*, 983-1005.

Demir, M. i Weitekamp, L.A. (2007). I am so happy ‘cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, *8*, 181-211.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542-575.

Diener, E. i Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden: Wiley/Blackwell.

Diener, E. i Seligman, M.E.P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*(1), 81-84.

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. i Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2), 26-302.

Dominguez-Fuentes, J.M. i Hombrados-Mendieta, M.I. (2012). Social support and happiness in immigrant women in Spain. *Psychological Reports*, *110*(3), 977-990.

Enns, M.W. i Cox, B.J. (2002). The nature and assesment of perfectionism: A critical analysis. U G.L. Flett i P.L. Hewitt (ur.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (str. 33-62). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Friedrickson, B.L. (2013). Positive emotions broaden and bulid. U P. Devine i A. Plant (ur). *Advances in experimental social psychology: Volume 47* (str. 1-53). Burlington: Elsevier Academic Press.

Frost, R.O., Heimberg, R.G., Holt, C.S., Mattia, J.I. i Neubauer, A.L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *14*(1), 119-126.

Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. i Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, *14*(5), 449-468.

Furnham, A. i Crump, J. (2013). The sensitive, imaginative, articualte art student and consevative, cool, numerate science student: Individual differences in art and science students. *Learning and Individual Differences*, *25*, 150-155.

Galli, S., Ciancaleoni, M., Chiesi, F. i Primi, C. (2008). *Who failed the introductory statistics examination? A study on a sample of psychology students*. Preuzeto 29.03.2020. sa stranice: https://www.academia.edu/30125928/Who_Failed_the_Introductory_Statistics_Examination_A_Study_on_a_Sample_of_Psychology_Students

Gaudreau, P. i Thompson, A. (2010). Testing a 2 x 2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences*, *48*, 532-537.

Gaudreau, P. i Verner-Fillion, J. (2012). Dispositional perfectionism and well-being: A Test of the 2 x 2 model of perfectionism in the sport domain. *Sport, Excercise, and Performance Psychology*, *1*(1), 29-43.

Gilman, R., Ashby, J.S., Šverko, D., Florell, D. i Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian and American youth. *Personality and Individual Differences*, *39*, 155-166.

Gnilka, P.B., Ashby, J.S. i Rice, K.G. (2013). *Perfectionism, depression, and life satisfaction: Tests of perceived stress as a mediator*. Poster prezentiran na konferenciji Američke psihološke udruge, Honolulu, Hawaii, Sjedinjene Američke Države.

Gonçalves Silva, R. i Figueiredo-Braga, M. (2018). Evaluation of the relationships among happiness, stress, anxiety and depression in pharmacy students. *Currents in Pharmacy Teacing and Learning*, *10*(7), 903-910.

Gündogar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci,S i Keçeci, D. (2007). Üniversite Ögrencilerinde Yasam Doyumunu Yordayan Etkenlerin Incelenmesi (Investigation of the predictors of life satisfaction in university students). *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *10*(1), 14-27.

Hays, R.B. (1988). Friendship. U S. Duck (ur.), *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions* (str. 391-408). New York: Wiley.

Hewitt, P.L. i Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopatology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*(3), 456-470.

Hill, K.T. i Saranson, S.B. (1996). The relation of test anxiety and defensiveness to test and school performance over the elementary school years. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *31*(2), 1-76.

Ivanov, L. (2008). *Značenje opće, akademske i socijalne samoefikasnosti te socijalne podrške u prilagodbi studiju*. Neobjavljeni magistarski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.

Ivanov, L. (2010). Skala socijalne podrške. U I. Tucak Junaković, V. Ćubela Adorić, Z. Penezić, A. Proroković (ur.), *Zbirka psihologijskih upitnika i skala: Svezak 5* (str. 69-77). Zadar: Sveučilište u Zadru.

Joshanloo, M. i Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, *12*, 105-113.

Kaliterna Lipovčan, Lj., Prizmić Larsen, Z., Brkljačić, T., Sučić, I. i Balabanić, I. (2017). *Happiness is in the eye of the beholder*. Poster prezentiran na konferenciji International Society for Quality-of-Life Studies (ISQOLS), Innsbruck, Austrija.

Kiecolt-Glaser, J.K., McGuire, L., Robles, T.F. i Glaser, R. (2002). Emotions, morbidity and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology. *Annual Review of Psychology*, *53*, 83-107.

Khosroshahi, J.B i Kheyroddin, J.B (2012). Relationship between identity styles and perfectionism with happiness among students. *Journal of Psychology*, *16*, 36-50.

Knezović, Z. i Križanić, V. (u pripremi). *Validacija hrvatske verzije PANAS-X.* Neobjavljeni rukopis.

Lauri Korajlija, A., Mihaljević, I. i Jokić-Begić, N. (2019). Mjerenje zadovoljstva životom jednom česticom. *Socijalna psihijatrija*, *47*(4), 449-469.

Lee, D.S. i Padilla, A.M. (2016). Predicting South Korean university students' happiness through social support and efficacy beliefs. *International Journal of Advanced Counseling*, *38*(1), 48-60.

Lee, W.W.S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure and stress in associate degree students. *Journal of Adolescence*, *60*, 148-152.

Levine, S.L. i Milyavskaya, M. (2018). Domain-specific perfectionism: An examination of perfectionism beyond the trait-level and its link to well-being. *Journal of Research in Personality*, *74*, 56-65.

Li, T. i Cheng, S. (2015). Family, friends, and subjective well-being: A comparison between the West and Asia. U M. Demir (ur.), *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures* (str. 235-251). Dordrecht, Nizozemska: Springer.

Lyubomirsky, S. i Lepper, H.S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, *46*(2), 137-155.

MacDonald, G. (1998). Development of a social support scale: An evaluation of psychometric properties. *Research on Social Work Practice*, *8*(5), 564-574.

Mackinnon, S.P. i Sherry, S.B. (2012). Perfectionistic self-presentation mediates the relationship between perfectionistic concerns and subjective well-being: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, *53*(1), 22-28.

Manago, A.M. i Vaughn, L. (2015). Social Media, friendship and happiness in the millennial generation. U M. Demir (ur.), *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures* (str. 187-202). Dordrecht, Nizozemska: Springer.

Moghnie, L. i Kazarian, S.S. (2012). Subjective happiness of Lebanese college youth in Lebanon: Factorial structure and invariance of the Arabic Subjective happiness scale. *Social Indicators Research*, *109*, 203-210.

Nangle, D.W., Erdley, C.A., Newman, J.E., Mason, C.A. i Carpenter, E.M. (2003). Popularity, friendship quantity and friendship quality: Interactive influences on children's loneliness and depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *32*(4), 546-555.

Nounopoulos, A., Ashby, J.S. i Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the schools*, *43*(5), 613-622.

Örücü, M.C. i Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for Turkish university students. *Stress and Health*, *25*, 103-109.

Park, H. i Jeong, D.Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists and nonperfectionists. *Personality and Individual Differences*, *72*, 165-170.

Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in Germany and South Africa. *Social Indicators Research*, *92*, 551-563.

Poots, A. i Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student well-being. *International Journal of Educational Research*, *99*, 1-9.

Raboteg-Šarić, Z. i Šakić, M. (2014). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, *9*, 749-765.

Raboteg-Šarić, Z., Brajša-Žganec, A. i Šakić, M. (2008). Life satisfaction in adolescents: the effects of perceived family economic status, self-esteem and quality of family and peer relationships. *Društvena istraživanja*, *18*(3), 547-564.

Raheb, M.G. i McKinney, J. (1993). Campus recreation and perceived academic stress. *Journal of College Student Development*, *34*, 5-10.

Ram, A. (2005). *The relationship of positive and negative perfectionism to academic achievement, achievement motivation and well-being in tertiary students*. Neobjavljeni diplomski rad. Christchurch, Novi Zeland: Sveučilište Canterbury.

Ran, M.S., Mendez, A.J., Leng, L.L., Bansil, B., Reyes, N., Corder, G., Carreon, C., Fausto, M., Maminta, L. i Tang, M. (2016). Predictors of mental healts among college students in Guam: Implications for counseling. *Journal of Counseling and Development*, *94*, 344-355.

Rice, K.G., Leever, B.A., Christopher, J. i Porter, J.D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis)connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology*, *53*(4), 524-534.

Rimac, I., Bovan, K. i Ogresta, J. (2019). *Socijalni i ekonomski uvjeti studentskog života u Hrvatskoj: Nacionalno izvješće istraživanja Eurostudent VI za Hrvatsku*. Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja.

Saklofske, D.H., Austin, E.J., Mastoras, S.M., Beaton, L. i Osborne, S.E. (2012). Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success. *Learning and Individual Differences*, *22*, 251-257.

Saldarriaga, L.M., Bukowski, W.M. i Greco, C. (2013). Friendship and happiness: A bidirectional dynamic process. U M. Demir (ur.), *Friendship and happiness: Across the life-span and cultures* (str. 59-78). Dordrecht, Nizozemska: Springer.

Sangma, Z.M. Shantibala, K., Akoijam, B.S., Maisnam, A.B., Vizovonuo, V. i Vanlalduhsaki, R. (2018). Perception of students on parental and teachers' pressure on their academic performance. *Journal of Dental and Medical Sciences*, *17*(1), 68-75.

Shafran, R. i Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopatology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, *21*(6), 879-906.

Sheets, R.L. i Mohr, J.J. (2009). Perceived social support from friends and family and psychosocial functioning in bisexual young adult college students. *Journal of Counseling Psyhology*, *56*(1), 152-163.

Shin, J., Suh, E.M., Eom, K. i Kim, H.S. (2018). What does ‘‘happiness’’ prompt in your mind? Culture, word choice, and experienced happiness. *Journal of Happiness Studies*, *19*(3), 649-662.

Slade, P.D. i Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, *22*(3), 372-390.

Spithoven, A.W.M., Lodder, G.M.A., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M., Verhagen, M., Scholte, R.H.J. (2016). Adolescents' loneliness and depression associated with friendship experiences and well-being: A person-centered approach. *Journal of Youth and Adolescence*, *45*(3), 547-567.

Staats, S., Cosmar, D. i Kaffenberger, J. (2007). Sources of happiness and stress for college students: A replication and comparison over 20 years. *Psychological Reports*, *101*, 685-696.

Singh, K. i Jha, S.D. (2008). Positive and negative affect and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *34*, 40-45.

Stöber, J., Otto, K. i Stoll, O. (2004). Mehrdimensionales Inventar zu Perfektionismus im Sport (Multidimensional inventory of perfectionism in sport) U J. Stöber, K. Otto, E. Pescheck i O. Stoll (ur)., *Skalendokumentation „Perfektionismus im Sport"* (str. 4-13). Halle: Martin Luther University of Halle.

Stoeber, J. i Corr, P.J. (2016). A short empirical note on perfectionism and flourishing. *Personality and Individual Differences*, *90*(1), 50-53.

Stoeber, J., Kobori, O. I Tanno, Y. (2010). The multidimensional perfectionism cognitions inventory – English (MPCI-E): Reliability, validity and relationships with positive and negative affect. *Journal of Personality Assessment*, *92*(1), 16-25.

Stoeber, J., Lalova, A.V. i Lumley, E.J. (2020). Perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154, 1-4.

Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, *10*, 295-319.

Stoeber, J. i Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement and well-being. *Personality and Individual Differences*, *42*, 1379-1389.

Stoeber, J. i Rennert, D. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress, appraisal, coping styles and burnout. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, *21*(1), 37-53.

Stoeber, J. i Stoeber, F.S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, *46*, 530-535.

Suh, H., Gnilka, P.B. i Rice, K.G. (2017). Perfectionism and well-being: A positive psychology framework. *Personality and Individual Differences*, *111*, 25-30.

Svanum, S. i Bigatti, S.M. (2009). Academic course engagement during one semester forecasts college success: Engaged students are more likely to earn a degree, do it faster and do it better. *Journal of College Student Development*, *50*(1), 120-132.

Svjetska banka (2018). *Education statistics*. Preuzeto 11.05.2020. sa stranice: http://datatopics.worldbank.org/education/country/croatia

Tardy, C. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology*, *13*(2), 187-202.

Taylor, S. (1995). *Health psychology*. New York: McGraw-Hill.

Tooby, J. i DeVore, I. (1987). The reconstruction of hominid behavioral evolution thorugh strategic modeling. U W.G. Kinzey (ur.), *The evolution of human behaviour: Primate models* (str. 183-237). Albany: State University of New York Press.

Towsand, J.C. (2010). *The moderating role of social support on the relationship of perceived stress and life satisfaction of psychology graduate students*. Neobjavljeni doktorski rad. Lawrence, Kansas, Sjedinjene Američke Države: Sveučilište Kansas.

Tugade, M.M. i Fredrickson, B.L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 320-333.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V. i Kitayama, S. (2004). Cultural construction of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, *5*, 223-239.

Valkenburg, P.M. i Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities and risks. *Journal of Adolescent Health*, *48*(2), 121-127.

Veenhoven, R. (2001). World database of happiness: Item bank introductory text. Preuzeto 11.05.2020. sa stranice: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=11&ved=2ahUKEwjgrcbqk6zpAhWFwcQBHbwiDcMQFjAKegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fworlddatabaseofhappiness.eur.nl%2Fhap_quer%2Fitembank-introtext.pdf&usg=AOvVaw1me52kN9IeMDzZmV3i3Q-8

Wang, Y. I Zhang, B. (2017). The dual model of perfectionism and depression among Chinese university students. *South African Journal of Psychiatry*, *23*, 1-7.

Watson, D., Clark, L.A. i Tellengen, 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.

Wilks, S.E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, *9*(2), 106-125.

Young, J.F., Berenson, K., Cohen, P. i Garcia, J. (2005). The role of parent and peer support in predicting adolescent depression: A longitudinal community study. *Journal of Research on Adolescence*, *15*, 407-423.

Zhang, J. i Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, *60*, 114-118.

Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M. i Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme*, *16*(1), 121-140.

Prilozi

Prilog 1. Ljestvica Socijalne podrške – Podljestvica Socijalna podrška prijatelja (Social Support Scale – Subscale Friends; Macdonald, 1998)

Ispred Vas se nalaze tvrdnje koje se odnose na Vaše prijatelje. Uz svaku tvrdnju nalazi se skala od pet stupnjeva na kojoj trebate označiti koliko se slažete ili ne slažete sa svakom od tvrdnji. Pri tome brojevi imaju slijedeće značenje:

1 - Uopće se ne slažem

2 - Uglavnom se ne slažem

3 - Niti se slažem niti se ne slažem

4 - Uglavnom se slažem

5 - U potpunosti se slažem

1. Vrlo sam blizak sa svojim prijateljima.	1	2	3	4	5
2. Ako trebam posuditi neku manju svotu novca mogu računati na to da će mi tu svotu novca posuditi prijatelj.	1	2	3	4	5
3. Moji me prijatelji previše kritiziraju.	1	2	3	4	5
4. Moji me prijatelji savjetuju i pružaju mi podršku kada mi je to potrebno.	1	2	3	4	5
5. Ponekad osjećam da me prijatelji ne vole istinski.	1	2	3	4	5
6. Moji mi prijatelji pružaju praktičnu pomoć.	1	2	3	4	5
7. Moji prijatelji prepoznaju važnost stvari koje činim za njih.	1	2	3	4	5
8. Kada imam osobnih problema mogu računati na pomoć svojih prijatelja.	1	2	3	4	5
9. Postoji najmanje jedan prijatelj kojem mogu povjeriti svoje intimne osjećaje.	1	2	3	4	5
10. Kada bih bio/la bez novca, moji prijatelji bi mi priskočili u pomoć.	1	2	3	4	5
11. Često se osjećam bolje nakon razgovora sa svojim prijateljima.	1	2	3	4	5
12. Moji prijatelji me savjetuju kada trebam donijeti neku važnu odluku.	1	2	3	4	5
13. Moji me prijatelji razumiju.	1	2	3	4	5
14. Ako mi se pokvari automobil mogu računati na to da će mi prijatelj doći pomoći.	1	2	3	4	5
15. Postoji najmanje jedan prijatelj koji mi izražava svoju naklonost.	1	2	3	4	5
16. Moji prijatelji mi daju dobre savjete kad imam osobnih problema.	1	2	3	4	5
17. Moji prijatelji pokazuju da im je stalo do mene.	1	2	3	4	5

18. Ako se radi o nečem hitnom mogu računati na to da će mi prijatelj pružiti praktičnu pomoć.	1	2	3	4	5
19. Često dobivam komplimente od svojih prijatelja.	1	2	3	4	5
20. Moji mi prijatelji nisu od pomoći kad imam osobnih problema.	1	2	3	4	5
21. Osjećam da me prijatelji vole.	1	2	3	4	5
22. Postoji najmanje jedan prijatelj koji će mi ponuditi pomoć i ako je ne tražim.	1	2	3	4	5
23. Često imam osjećaj da moji prijatelji zanemaruju moje napore.	1	2	3	4	5
24. Kada trebam savjet mogu se obratiti svojim prijateljima.	1	2	3	4	5
25. Razgovaram sa svojim prijateljima o stvarima koje su mi zaista važne.	1	2	3	4	5
26. Moji me prijatelji neće napustiti i ako upadnem u teškoće.	1	2	3	4	5
27. Moji me prijatelji pohvale kada uradim nešto dobro.	1	2	3	4	5
28. Postoji najmanje jedan prijatelj koji mi pomaže suočavati se sa svakodnevnim životnim problemima.	1	2	3	4	5

Prilog 2. Ljestvica percipiranog stresa (Percieved Stress Scale, PSS; Cohen i sur., 1983)

Molim Vas procijenite koliko često ste se doživljavali određene misli i osjećaje u posljednjih mjesec dana vezano uz Vaš studij i akademske obaveze. Pri tome brojevi imaju slijedeće značenje:

1 - Nikada
2 - Skoro nikada
3 - Ponekad
4 - Prilično često
5 - Jako često

Vezano uz Vaš studij, koliko često ste u proteklih mjesec dana…

1. ... bili uznemireni zbog nečega što se neočekivano dogodilo?	1	2	3	4	5
2. ... osjećali da ne možete kontrolirati važne stvari u vašem životu?	1	2	3	4	5
3. ... se osjećali nervozno i pod stresom?	1	2	3	4	5
4. ... vjerovali u svoje sposobnosti da možete izaći na kraj s osobnim problemima?	1	2	3	4	5
5. ... osjećali da se stvari odvijaju baš onako kako želite?	1	2	3	4	5
6. ... imali osjećaj da ne možete izaći na kraj sa svim stvarima koje ste morali napraviti?	1	2	3	4	5
7. ... uspjeli kontrolirati stvari koje vas iritiraju?	1	2	3	4	5
8. ... osjećali da imate kontrolu nad onim što vam se događa u životu?	1	2	3	4	5
9. ... razljutili zbog stvari koje su izvan vaše kontrole?	1	2	3	4	5
10. ... osjećali da su se poteškoće toliko nagomilale da ih ne možete savladati?	1	2	3	4	5

Prilog 3. Subjektivna skala sreće (Subjective Happiness Scale, SHS; Lyubomirsky i Lepper, 1999)

Molim Vas da za slijedeća četiri pitanja odaberete broj za koji smatrate da Vas najbolje opisuje.

1. Općenito, smatram se …
   1 - Vrlo nesretnom osobom do 7 - Vrlo sretnom osobom

2. Kada se usporedim sa svojim vršnjacima, smatram da sam …
   1 - Puno manje sretan/a do 7 - Puno više sretan/a

3. Neki ljudi su općenito prilično sretni. Uživaju u životu neovisno o tome što se događa te iz svega nastoje izvući najbolje. Koliko Vas osobno ova tvrdnja opisuje?
   1 - Uopće me ne opisuje do 7 - U potpunosti me opisuje

4. Neki ljudi su općenito prilično nesretni. Nisu depresivni, ali nisu ni sretni koliko bi mogli biti. Koliko Vas osobno ova tvrdnja opisuje?
   1 - Uopće me ne opisuje do 7 - U potpunosti me opisuje