

Ispitivanje povezanosti emocionalne empatije, altruizma i otpornosti sa zadovoljstvom životom

Bratanić, Ana

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:814964>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-30**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski studij društvenih znanosti- smjer Psihologija

Ana Bratanić

**Ispitivanje povezanosti emocionalne empatije,
altruizma i otpornosti sa zadovoljstvom životom**

Završni rad

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski studij društvenih znanosti- smjer Psihologija

Ispitivanje povezanosti emocionalne empatije, altruizma i otpornosti sa zadovoljstvom
životom

Završni rad

Student/ica:

Ana Bratanić

Mentor/ica:

Krešimir Prijatelj, mag. psych.

Zadar, 2023.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Ana Bratanić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Ispitivanje povezanosti emocionalne empatije, altruizma i otpornosti sa zadovoljstvom životom** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 29. rujna 2023.

Sadržaj

1. UVOD.....	3
1.1. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM	3
1.2. EMOCIONALNA EMPATIJA	5
1.3. ALTRUIZAM.....	5
1.4. OTPORNOST	6
1.5. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM I EMOCIONALNA EMPATIJA, ALTRUIZAM I OTPORNOST.....	7
2. CILJ, PROBLEMI, HIPOTEZE	8
2.1. CILJ.....	8
2.2. PROBLEMI.....	8
2.3. HIPOTEZE.....	8
3. METODA	9
3.1. SUDIONICI.....	9
3.2. MJERNI INSTRUMENTI.....	9
3.3. POSTUPAK	11
3.4. OBRADA PODATAKA.....	11
4. REZULTATI	12
5. RASPRAVA	18
6. ZAKLJUČAK.....	22
7. LITERATURA.....	22

Ispitivanje povezanosti emocionalne empatije, altruizma i otpornosti sa zadovoljstvom životom

SAŽETAK

Zadovoljstvo životom individualna je kognitivna procjena ukupne kvalitete života kao cjeline, uključujući sve relevantne kriterije u svijesti pojedinca, sa životom u cjelini kao objektom evaluacije a ne specifičnim područjima života. Zadovoljstvo životom bitan je pokazatelj mentalnog zdravlja te je pozitivno povezano sa širokim spektrom pozitivnih intrapersonalnih i interpersonalnih ishoda. Emocionalna empatija podrazumijeva emocionalni odgovor pojedinca na percipirana emocionalna iskustva drugih. Ona je primarni mehanizam nužan za povezanost s drugima i stoga djeluje kao pokretač prosocijalnog ponašanja putem osjetljivosti na emocionalne signale drugih. Altruizam uključuje dobrovoljne radnje koje se provode prema internaliziranim normama temeljeći se na principu pomaganja drugima. Uključuje mnoga prosocijalna ponašanja poput pomaganja, preuzimanja odgovornosti i doniranja. Otpornost se odnosi na sposobnost pojedinca da se prilagodi promjenjivim okruženjima, podrazumijevajući prepoznavanje prilika, prilagodbu ograničenjima te uspješnost oporavka nakon nezgode. S obzirom na spomenuto, cilj ovoga istraživanja jest bio utvrditi povezanost emocionalne empatije, altruizma i otpornosti sa zadovoljstvom životom. Uzorak je okupljao 374 sudionika, od čega 84.2% ženskog i 15.8% muškog spola, u rasponu dobi od 18 do 48 godina ($M= 22.69$, $SD= 4.59$). Sudjelovanje je bilo dragovoljno i anonimno. Istraživanje je provedeno u online verziji ispunjavanja upitnika u formi Google obrasca sadržanog od: čestice „Koliko ste zadovoljni svojim životom kao cjelinom?“, Skale emocionalne empatije (Raboteg-Šarić, 1993), Skale altruizma (Raboteg-Šarić, 1988) te Kratke skale otpornosti (Slišković i Burić, 2018). Utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom i emocionalne empatije, altruizma i otpornosti.

Ključne riječi: Zadovoljstvo životom, empatija, altruizam, otpornost

Examining the relationship between emotional empathy, altruism and resilience with life satisfaction

SUMMARY

Satisfaction with an individual's life is a cognitive assessment of the overall quality of life as a whole, including all relevant criteria in the individual's mind, with life as a whole as the object of evaluation and not specific areas of life. Life satisfaction is an important indicator of mental health and is positively related to a wide range of positive intrapersonal and interpersonal outcomes. Emotional empathy implies a vicarious emotional response of an individual to the perceived emotional experiences of others. It is the primary mechanism necessary for interpersonal connection and therefore acts as a driver of prosocial behavior through sensitivity to the emotional signals of others. Altruism involves voluntary actions carried out according to internalized norms based on the principle of helping others. It includes many prosocial behaviors such as assisting, taking accountability, and contributing. Resilience refers to an individual's capacity to adapt to changing environments, including recognizing opportunities, adapting to constraints, and successfully recovering from an accident. Given the low representation of research that links these constructs, the goal of this research was to determine the contribution of emotional empathy, altruism and resilience to the amount of life satisfaction. The sample gathered 374 participants, of which 84.2% were female and 15.8% male, in the age range of 18 to 48 years ($M= 22.69$, $SD= 4.59$). Participation was voluntary and anonymous. The research was conducted in the online version of filling out a questionnaire in the form of a Google form containing: the item "How satisfied are you with your life as a whole?", the Emotional Empathy Scale (Raboteg-Šarić, 1993), the Altruism Scale (Raboteg-Šarić, 1988) and the Short Scale resistance (Slišković & Burić, 2018). A statistically significant positive correlation was found between the level of life satisfaction and emotional empathy, altruism and resilience.

Key words: Life satisfaction, empathy, altruism, resilience

1. UVOD

Uvod u ovaj završni rad obuhvatit će u svom prvom dijelu opisivanje konstrukta zadovoljstva životom te važnost i potreba za njegovim istraživanjem, dok će definicije i doprinosi konstrukta emocionalne empatije, altruizma i otpornosti na količinu zadovoljstva životom biti opisani u drugom dijelu uvoda ovog seminarskog rada. Posljednji dio uvoda ovoga završnog rada sadržavati će opis istraživanja koja su polazište za izradu ovog završnog rada.

1.1. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

Subjektivno blagostanje smatra se širokim područjem znanstvenog interesa te ono kao takvo uključuje individualne emocionalne odgovore, kako pozitivne (npr. radosti i optimizma), tako i negativne (npr. tuga i ljutnja), zatim zadovoljstvo u specifičnoj domeni (npr. zadovoljstvo poslom) te globalne prosudbe o zadovoljstvu životom (Diener i sur., 1999). Za razliku od emocionalnih odgovora koji su kratkotrajni i fluktuirajući, zadovoljstvo u specifičnoj domeni i globalna procjena zadovoljstva životom smatraju se stabilnijim komponentama te stoga prikladnijim pokazateljima (Gilman i sur., 2000). Zadovoljstvo životom individualna je kognitivna procjena ukupne kvalitete života kao cjeline (Procor i sur., 2017). Opća procjena života uključuje sve relevantne kriterije u svijesti pojedinca: na primjer, koliko se dobro osjeća, koliko je vjerojatno ispunjenje očekivanje, koliko su različiti poželjni čimbenici izgledni itd. Dakle, objekt evaluacije je život u cjelini a ne specifična područja života (Kaya i sur., 2020). O prirodi odnosa između zadovoljstva domenom i generalnog zadovoljstva životom ne postoji istraživački konsenzus, pa tako neki stručnjaci slijede model „odozgo prema gore“ u kojem su osobnost ili temperament pojedinca jaka determinanta prosudbi o zadovoljstvu životom, a prosudbe o zadovoljstvu životom zauzvrat su utjecale na prosudbe o zadovoljstvu unutar različitih specifičnih domena (Pavot i Diener, 2008). Takvi modeli naglašavaju stabilnost zadovoljstva životom i smanjuju značaj promjena uzrokovanih situacijom. Pristup suprotan tome jest sadržan u modelu „odozdo prema gore“, čiji zastupnici (Andrews i Withey, 1976) smatraju da je zadovoljstvo životom određeno zbrajanjem razine zadovoljstva u pojedinim domenama. Iz perspektive ovog

modela, promjene u zadovoljstvu specifičnom domenom kombiniraju se kako bi proizvele varijabilnost u prosudbama o razini ukupnog zadovoljstva životom. Odrednice zadovoljstva životom mogu se tražiti na dvije razine: u vanjskim uvjetima te unutarnjim psihološkim procesima. Ako je moguće identificirati vanjske okolnosti u kojima su ljudi u prosjeku zadovoljni, potencijalno je moguće pokušati stvoriti takve uvjete za sve u cilju promicanja većeg zadovoljstva životom. S druge strane, s postignutim razumijevanjem mentalnih procesa uključenih u postizanje visoke razine zadovoljstva životom teoretski je moguće pomoći drugima da ih steknu. Nadalje, unatoč sustavnom i znanstveno orijentiranom istraživanju konstrukta zadovoljstva životom, istraživački konsenzus oko jedne cjelovite teorije još nije ostvaren (Penezić, 1996). Sukladno tome, *teorija krajnjih točaka* leži na hipotezi o ostvarivanju zadovoljstva ispunjavanjem temeljnih potreba ili ciljeva. Tako zadovoljavanje potreba dovodi do sreće, i obrnuto, konstantno nezadovoljavanje potreba dovodi do osjećaja nesretnosti. Nadalje, *teorija ugode i bola* ističe da su ljudi biološki programirani za osjećaj zadovoljstva nakon ispunjenja neke potrebe zasnovane na deprivaciji. Iduća se teorija, *teorija aktiviteta*, zalaže da osjećaj zadovoljstva i ugode rezultat angažiranosti u nekoj interesantnoj djelatnosti. Povezano s time, pretjerano teške i zahtjevne djelatnosti dovode do osjećaja anksioznosti, dok s druge strane pretjerano lake i nezahjevne dovode do osjećaja dosade. Zatim, *asocijacionistička teorija* počiva na ideji mreža pozitivnih asocijacija i stečene vještine da se konstantno reagira na pozitivne načine dolazeći do razvoja atribucija. Finalno, *teorija procjene* polazi od pretpostavke da je komparacija s drugim individuama ključ za postizanjem i održavanjem svoga nivoa sreće i zadovoljstva (Penezić, 1996).

Zadovoljstvo životom bitan je pokazatelj mentalnog zdravlja te je kao takvo pozitivno povezano sa širokim spektrom pozitivnih intrapersonalnih i interpersonalnih ishoda (Proctor i sur., 2017). Sukladno tome, Heller i suradnici (2006) navode da su pojedinci s većim životnim zadovoljstvom generalno ekstrovertniji i društveniji, imaju više zadovoljavajućih odnosa te sudjeluju u većem broju različitih aktivnosti. S druge strane, oni s niskim životnim zadovoljstvom općenito su izloženiji većem riziku od lošeg mentalnog i fizičkog zdravlja te su skloniji eksternaliziranju i internaliziranju problema u ponašanju, nasilju, agresiji i psihopatološkim stanjima poput depresije, neuroticizma, anksioznosti te poremećaja prehrane (Liu i sur., 2012). Takvi su pojedinci stoga skloniji zlouporabi raznih supstanci poput cigareta, kokaina, marihuane te alkohola (Valois i sur., 2010), kao i fizičkoj tučnjavi, nošenju oružja te nasilju (Proctor i sur., 2017).

1.2. EMOCIONALNA EMPATIJA

Empatija jest sposobnost prepoznavanja onoga što druga osoba osjeća i doživljava te daljnja sposobnost adekvatnog i ispravnog odgovora na to prepoznavanje (Marilaf-Caro i sur., 2017). Pojam dolazi od grčke riječi *empathia*, što znači uvažavanje osjećaja druge osobe (Marilaf-Caro i sur., 2017). Ona je primarni mehanizam nužan za međuljudsku povezanost i stoga djeluje kao pokretač prosocijalnog ponašanja putem osjetljivosti na emocionalne signale drugih (Whalen, 2017). Postoje dvije vrste empatije: emocionalna i kognitivna. Dok je kognitivna empatija definirana kao intelektualni proces identificiranja i razumijevanja tuđih osjećaja uz zadržavanje objektivnog stava namjernim udaljavanjem, emocionalna empatija podrazumijeva zamjenski emocionalni odgovor pojedinca na percipirana emocionalna iskustva drugih (Lee i sur., 2001). Emocionalna empatija ima naslijeđeni potencijal i razvija se prirodno, dok se kognitivna razvija često tek nakon njenog razvoja (Whalen, 2017). Dokazano je da pojedinci s visokom razinom emocionalne empatije generalno pokazuju i veću fiziološku pobuđenost, reprezentiranu većim brojem otkucaja srca te većom razinom provodljivosti kože (Mehrabian i sur., 1988). Među istraživačima postoji generalni konsenzus (Blatný, 2010; Whalen, 2017) oko činjenice da žene stječu i pokazuju emocionalnu empatiju više od muškaraca. Nedostatak emocionalne empatije povezan je s nasiljem, agresijom i drugim međuljudskim problemima (Mitsopoulou i Giovazolias, 2015), dok je veća razina emocionalne empatije povezana s pozitivnim međuljudskim odnosima, prijateljstvom, sklonošću prosocijalnom ponašanju te društvenom bliskošću (Morelli i sur., 2015), stoga je poticanje njenog razvoja kod djece postalo važan aspekt njihovog odgoja (Lee i sur., 2001). Tako ispitanici s višom emocionalnom empatijom izjavljuju veću prosječnu uključenost, angažiranost i naklonost roditelja tijekom djetinjstva (Davis, 1994).

1.3. ALTRUIZAM

Altruistična su ponašanja definirana kao dobrovoljne radnje koje se provode prema internaliziranim normama temeljeći se na principu pomaganja drugima (Samuel i Pandey, 2018). Motiv brige o potrebama i dobrobiti drugih ljudi proizlazi iz osjećaja suosjećanja, bez očekivanja bilo kakve nagrade (Ummet i sur., 2015). Altruizam uključuje mnoga

prosocijalna ponašanja poput pomaganja, preuzimanja odgovornosti i doniranja. Iako se pomoć za reciprocitet i suradnja radi ostvarivanja profita definiraju kao prosocijalna ponašanja, ona nisu ujedno i altruistična, iako pozitivno utječu na drugu stranu (Gintis i sur., 2003). Razlikuju se tri glavne teorije uzroka prosocijalnog ponašanja, odnosno „egoistična“, „egocentrična“ i „altercentrična“ teorija (Khalil, 2004). Egoistična perspektiva naglašava nuđenje altruistične pomoći samo u slučaju očekivanja buduće koristi. Dobročinstvo promatra kao sebičnu strategiju za osiguravanje buduće suradnje (Bergstrom i Stark, 1993). Pojedinaac koji surađuje zapravo je zainteresiran za maksimiziranje svoje očekivane koristi te je stoga suradnju pogrešno smatrati altruizmom (Bergstrom i Stark, 1993). Nadalje, egocentrično gledište tvrdi da funkcija korisnosti donatora uključuje korisnost potencijalnih primatelja. Altruist kroz emocionalnu blizinu izvlači zadovoljstvo ne zato što je drugome potpomognuto, nego zato što je užitak drugog već dio altruistove korisnosti (Wilson, 1975). U evolucijskom smislu, pojedinci se ne ponašaju samo na način kojim bi unaprijedili vlastite reproduktivne šanse, nego im je u cilju povećati reproduktivnih gena koje nose braća, sestre te rođaci. Dakle, ono što se čini kao pomoć braći, sestrama i rođacima zapravo je pomoć vlastitih šansi (Wilson, 1975). Napokon, altercentrični pristup zagovara izvor djelovanja dobročinitelja u osobini ličnosti koja proizlazi iz umjetne selekcije, odnosno „moralnog gena“.

1.4. OTPORNOST

Otpornost je tijekom posljednjih desetljeća postala važan čimbenik u istraživanju i teoriji mentalnog zdravlja (Abolghasemi i Varaniyab, 2010). Ona je definirana kao prilično stabilna crta osobnosti koja odražava sposobnost pojedinca da se prilagodi promjenjivim okruženjima. Ti adaptivni odgovori podrazumijevaju prepoznavanje prilika, prilagodbu ograničenjima i uspješnost oporavka nakon nezgode (Cohn, 2009). Otporne osobe imaju optimističan, poletan i energičan pristup životu, znatiželjne su i otvorene za nova iskustva (Abolghasemi i Varaniyab, 2010). U skladu s navedenim, dokazano je da je otpornost povezana s nizom važnih životnih ishoda: takvi su pojedinci psihološki zdraviji i bolje prilagođeniji, pokazuju bolju interpersonalnu i intrapersonalnu prilagodbu kroz životni vijek, višu razinu samopoštovanja, brži kardiovaskularni oporavak od eksperimentalnog izazivanja

neugodnih emocija te pozitivnije značenje pronađeno u negativnim okolnostima (Kong i sur., 2015).

1.5. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM I EMOCIONALNA EMPATIJA, ALTRUIZAM I OTPORNOST

Bloom (2017) i Zaki (2020) ističu pozitivnu povezanost razine emocionalne empatije i razine zadovoljstva životom, dajući objašnjenje iz evolucijske perspektive. Empatija promiče povezanost među ljudima, koja je neophodna za postizanje visoke razine zadovoljstva životom u potrazi za ciljevima koji nadilaze individualne potrebe te stavljaju fokus na opće dobro. Bez visoke sposobnosti razumijevanja misli i osjećaja drugih, ljudima bi bilo teško doživjeti osjećaj dobrobiti u svojoj povezanosti s drugima. No, suprotno tome, Lee i suradnici (2001) govore o postojanju negativne povezanosti između prije spomenutih konstrukata, tvrdeći da se u slučaju više razine emocionalne empatije podrazumijevaju i poteškoće u odvajanju od percipiranih problema drugih ljudi, što bi moglo rezultirati njihovom većom izloženošću negativnom utjecaju. Pojedinci s višom razinom emocionalne empatije bi se lako emocionalno uzбудili te bi imali više poteškoća u suočavanju s emocionalno stresnim situacijama, reflektirajući se i na njihovo cjelokupno zadovoljstvo životom.

Adler (1937) je vjerojatno bio prvi teoretičar koji se bavio ulogom altruističkog pomaganja kao psihološki korisnog fenomena (Dulin i sur., 2001). On pretpostavlja da je altruističko pomaganje urođena ljudska dispozicija koja rezultira pozitivnim osjećajima i povećanim životnim zadovoljstvom. Po Adleru (1937), altruizam istovremeno ispunjava i samopotvrđuje te tako rezultira pojačanim osjećajem vlastite vrijednosti. Nadalje, s Vaillantove (2002) točke gledišta, altruizam služi kao obrambeni mehanizam, odnosno sredstvo za odbijanje bolnih, prvenstveno negativnih emocija.

Većina se istraživača slaže oko pozitivne povezanosti razine otpornosti te količine zadovoljstva životom, budući da će se ljudi s visokom otpornošću učinkovitije suočiti s izazovima svog života, fleksibilno se prilagoditi životnom stresu (Cazan i Truta, 2015). Također, suočeni sa stresom, ljudi s visokom otpornošću doživljavaju više pozitivnih

emocija nego oni manje otporni, iako doživljavaju negativne emocije na usporedivim razinama (Abolghasemi i Varaniyab, 2010).

2. CILJ, PROBLEMI, HIPOTEZE

2.1. CILJ

Cilj ovog istraživanja je utvrditi povezanost emocionalne empatije, altruizma i otpornosti s razinom zadovoljstva životom. Pregledom recentne literature nije pronađeno istraživanje koje povezuje ove konstrukte na širokom uzorku iz Republike Hrvatske, kao ni sam odnos ovih konstrukata što bi moglo doprinijeti novim spoznajama

2.2. PROBLEMI

1. Ispitati odnos stupnja zadovoljstva životom i emocionalne empatije
2. Ispitati odnos stupnja zadovoljstva životom i altruizma
3. Ispitati odnos stupnja zadovoljstva životom i otpornosti

2.3. HIPOTEZE

1. Na temelju prethodnog istraživanja Morelli i suradnika (2015), očekuje se pozitivna povezanost između stupnja zadovoljstva životom i razine emocionalne empatije, tj. da će emocionalno empatičniji sudionici u prosjeku biti zadovoljniji svojim životom.
2. Na temelju prethodnog istraživanja Becchetti i suradnika (2017), očekuje se pozitivna povezanost između stupnja zadovoljstva životom i razine altruizma, tj. da će altruističniji sudionici u prosjeku biti zadovoljniji svojim životom.

3. Na temelju prethodnog istraživanja Prince-Embury i suradnika (2017), očekuje se pozitivna povezanost između stupnja zadovoljstva životom i razine otpornosti, tj. da će otporniji sudionici u prosjeku biti zadovoljniji svojim životom.

3. METODA

3.1. SUDIONICI

Istraživanje je provedeno u uzorku od 374 sudionika, te su od njih skupljeni podaci koji neće biti daljnje detaljno analizirani. Od prethodno spomenutog broja sudionika, 84.2% čini ženski, dok 15.8% čini muški spol. Opseg dobi sudionika u uzorku kretao se od 18 do 48 godina ($M=22.69$; $SD=4.59$). U trenutku ispunjavanja upitnika, 40.9% sudionika navelo je kako nisu u intimnoj vezi, a njih 59.1% kako su u intimnoj vezi. Također, 24.3% sudionika navelo je kako za vrijeme provođenja istraživanja ne studira, a 75.7% kako studira. Uzorak se bazirao na dobrovoljnom odazivu, a molba za sudjelovanjem je bila prosljeđena u online varijanti s molbom da se upitnik proslijedi drugim osobama prema metodi snježne grude.

3.2. MJERNI INSTRUMENTI

Orijentirajući se na ranija istraživanja (Cheung i Lucas, 2014; Lauri Korajlija i sur., 2019), zadovoljstvo životom ispitivano je samo jednom česticom koja glasi “*Koliko ste zadovoljni svojim životom kao cjelinom?*”, sa mogućim odgovorima na skali procjene od 0 do 10, pri čemu 0 označava “nimalo zadovoljan/na”, a 10 “u potpunosti zadovoljan/na”). Takve kratke

mjere, za razliku od mjera s više čestica, imaju nekoliko prednosti, poput smanjenja troškova istraživanja te smanjenja njegove dužine, zbog čega su sudionici manje izloženi osjećaju dosade, iritacije, zamora, gnjavaže te frustracije, naposljetku rezultirajući njihovoj boljoj kognitivnoj participaciji pri rješavanju upitnika (Lauri Korajlija i sur., 2019). Pouzdanost tipa unutarnje konzistencije mjere zadovoljstva jednom česticom definirana je uporabom formule za korekciju zbog atenuacije te iznosi 0,74 (Lauri Korajlija i sur., 2019). Osim toga, statistički značajna te visok pozitivan stupanj korelacije između rezultata na mjeri zadovoljstva životom jednom česticom te rezultata na ljestvici zadovoljstva životom s više čestica (Pearsonov koeficijent korelacije iznosi 0,82, $p < .01$), ukazujući na visok stupanj kriterijske valjanosti (Lauri Korajlija i sur., 2019).

Skala emocionalne empatije (Raboteg-Šarić, 1993) mjeri težnju i potrebu afektivnog reagiranja uvjetovana emocionalnim stanjem drugih osoba. Skala je komponirana od 19 (devetnaest) tvrdnji koje opisuju emocionalne doživljaje koji su konguentni osjećajnom stanju drugih te osjećaje naklonosti prema onima koji su u nevolji. Maksimalni mogući rezultat je 76 bodova, a veći rezultat na skali je proporcionalan većoj tendenciji doživljavanja emocionalne empatije. Skala emocionalne empatije ima zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (Cronbach Alpha iznosi 0.897), ukazujući na njenu visoku pouzdanost kao mjernog instrumenta.

Skala altruizma (Raboteg-Šarić, 1988) se sastoji od 17 (sedamnaest) čestica koja sadrže opise svakodnevnog ponašanja. Sudionici odgovaraju jesu li se, i koliko često, ponašali na opisani način zaokruživanjem odgovora na skali Likertova tipa sastavljenoj od pet stupnjeva (0-nikada, 4-veoma često). Konačan se rezultat konstruira kao linearna kombinacija svih procjena podijeljena s brojem tvrdnji, pri čemu se viši rezultat odnosi na veću razinu altruizma. Skala altruizma ima zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (Cronbach Alpha iznosi 0.891), ukazujući na njenu visoku pouzdanost kao mjernog instrumenta.

Kratka skala otpornosti (Slišković i Burić, 2018) je sastavljena od ukupno 6 (šest) čestica, s time da su tri pozitivnoga smjera (primjer tvrdnje: „Obično se brzo oporavim nakon teških vremena.“), a preostale tri negativnoga smjera (primjer tvrdnje: „Teško mi je prolaziti kroz

stresne događaje.“). Sudionici svoje prosudbe daju na skali Likertovog tipa od pet stupnjeva (1 – „uopće se ne slažem”, 2 – „ne slažem se”, 3 – „niti se slažem niti se ne slažem”, 4 – „slažem se”, 5 – „u potpunosti se slažem”). Konačan rezultat na skali se konstruira kao prosječan rezultat na svim česticama, podrazumijevajući obrnuto vrednovanje triju čestica negativnoga smjera. Na taj način se viši ukupni rezultat na skali odnosi na veću razinu otpornosti. Kratka skala otpornosti ima zadovoljavajuću pouzdanost tipa unutarnje konzistencije (Cronbach Alpha iznosi 0.894), ukazujući na njenu visoku pouzdanost kao mjernog instrumenta.

Sociodemografski upitnik

U svrhu provedbe ovog istraživanja koncipiran je sociodemografski upitnik kojim su prikupljeni podaci o sudionicima koji neće biti daljnje detaljnije analizirani, poput spola i dobi sudionika. Isto tako, sociodemografskim upitnikom se također ispitivao status intimne veze sudionika kao i postojanje njihovog studentskog statusa.

3.3. POSTUPAK

Provođenje istraživanja i prikupljanje podataka je provedeno u online verziji ispunjavanja upitnika sadržanog od *Skale zadovoljstva životom*, *Skale emocionalne empatije*, *Skale altruizma* te *Kratke skale otpornosti* u formi Google obrasca. Sudionici su istraživanju pristupili dobrovoljno, nakon čitanja informiranog pristanka. Sudionike se između ostalog upoznalo s ciljem, prirodom te sadržajem planiranog istraživanja. Osim toga, naglašena je i anonimnost sudjelovanja u istraživanju, kao i interpretiranje rezultata na grupnoj razini. Prikupljanje podataka započeto je nakon dobivenog odobrenja od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

3.4. OBRADA PODATAKA

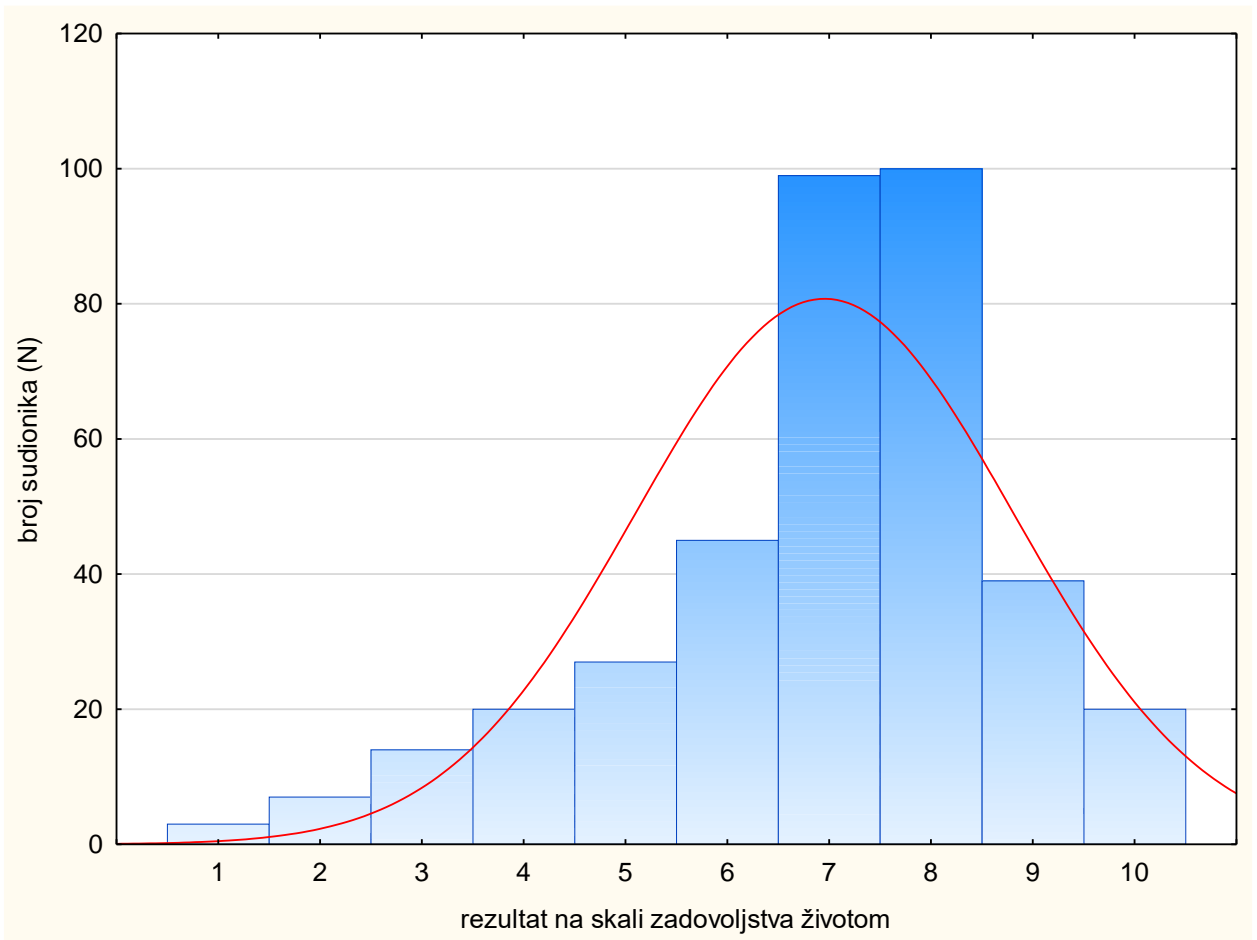
Početni korak u analizi podataka bio je utvrđivanje deskriptivnih pokazatelja rezultata u programu *TIBCO Statistica* na skalama zadovoljstva životom, emocionalne empatije, altruizma te otpornosti; kao i prikazivanju njihovih deskriptivnih podataka u programu *TIBCO Statistica*. Zatim je, u svrhu potrebe utvrđivanja njihovog međusobnog odnosa, izračunata multipla korelacija između zadovoljstva životom, emocionalne empatije, altruizma i otpornosti, također u prethodno spomenutom programu.

4. REZULTATI

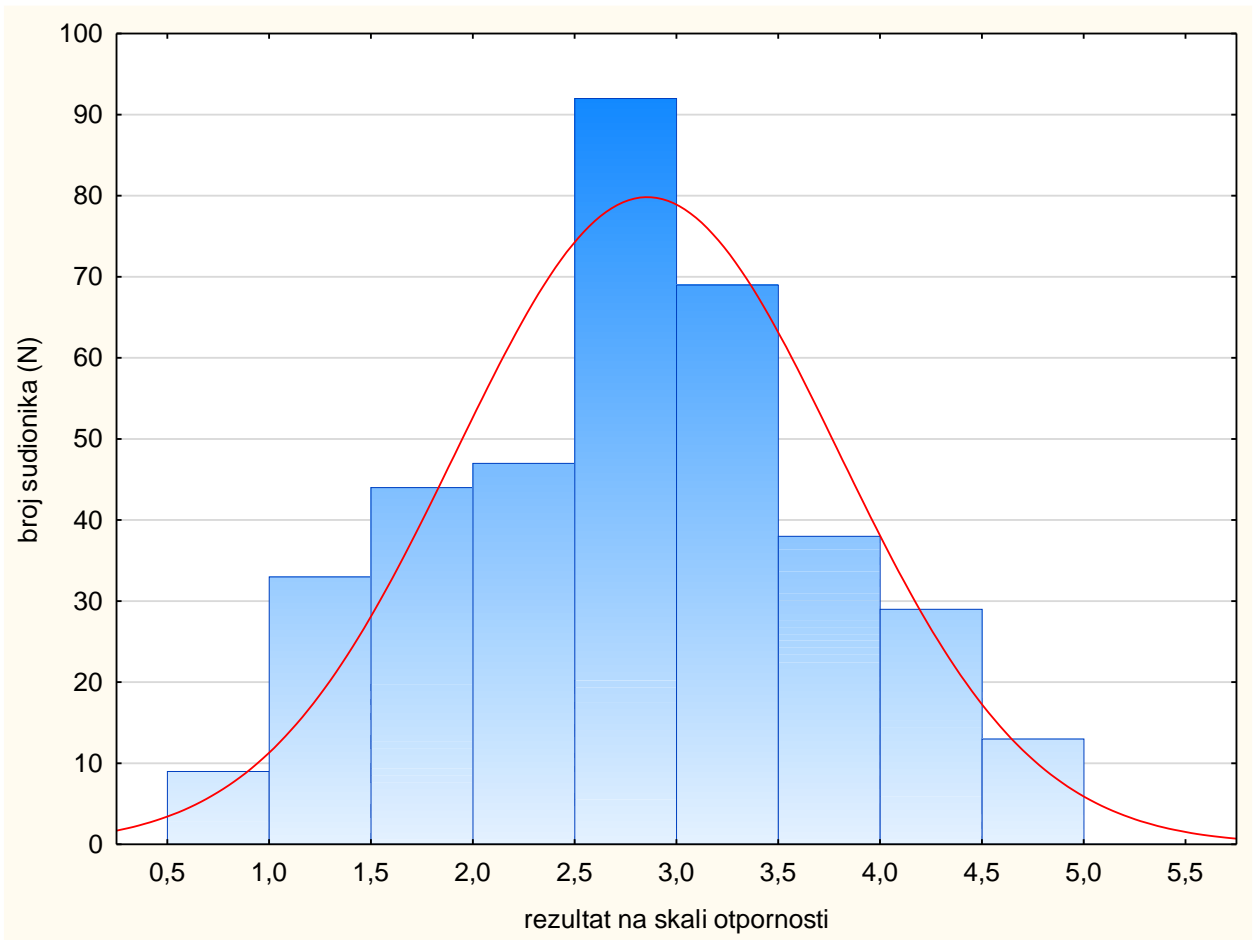
Za potrebe odgovora na istraživačke probleme, prije provođenja statističke analize izračunati su deskriptivni podaci (M , SD) za procjene zadovoljstva životom, razinu emocionalne empatije, razinu altruizma te razinu otpornosti ($N=374$). Podaci su prikazani u Tablici 1 te grafički na Slici 1, Slici 2, Slici 3 i Slici 4.

Tablica 1 Prikaz deskriptivnih parametara (M , SD) za razinu zadovoljstva životom, razinu emocionalne empatije, razinu altruizma te razinu otpornosti ($N=374$).

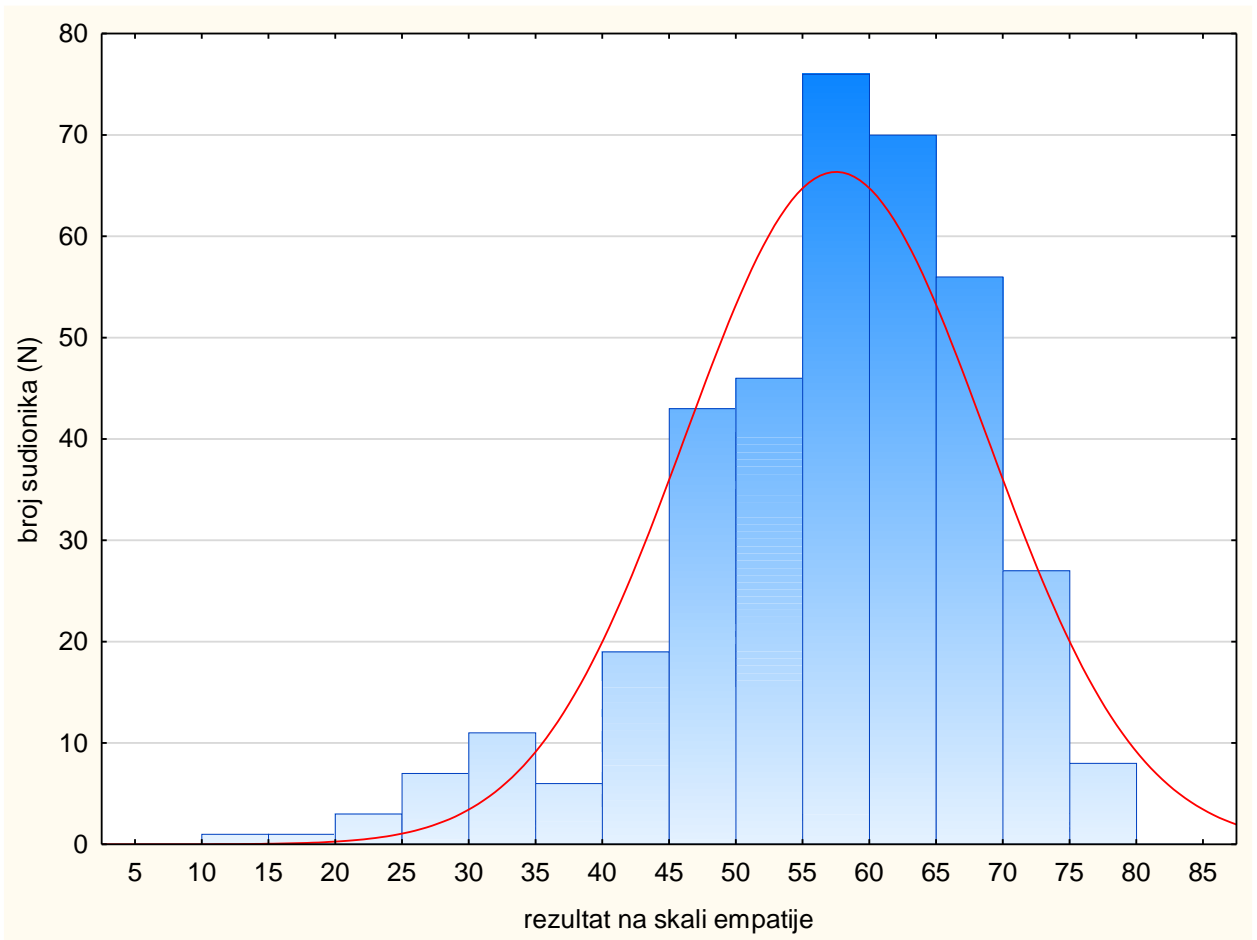
Varijabla	N	M	Minimum	Maksimum	SD
Zadovoljstvo životom	374	6.919	1	10	1.848
Empatija	374	57.238	14	76	11.244
Altruizam	374	46.580	10	68	11.612
Otpornost	374	2.844	1	5	0.935



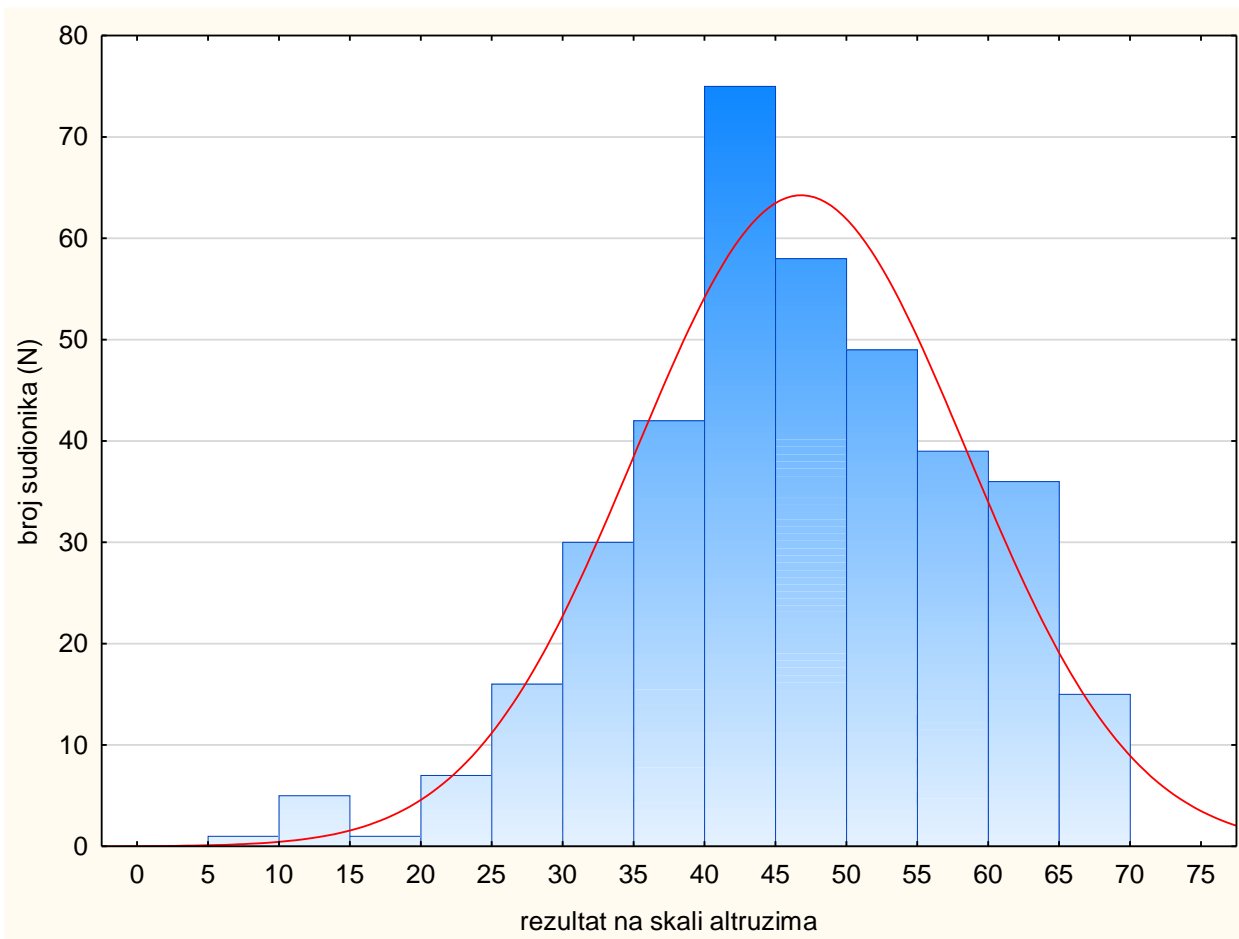
Slika 1 Grafički prikaz distribucije rezultata na skali zadovoljstva životom ($N=374$).



Slika 2 Grafički prikaz distribucije rezultata na skali otpornosti ($N=374$).



Slika 3 Grafički prikaz distribucije rezultata na skali empatije ($N=374$).



Slika 4 Grafički prikaz distribucije rezultata na skali altruizma ($N=374$).

Dobiveni deskriptivni parametri ukazuju na kretanje prosječnih vrijednosti konstrukata zadovoljstva životom, empatije te altruizma kreću u gornjim polovicama skalnog spektra, dok za konstrukt otpornosti sudionici u prosjeku pokazuju nešto niže do srednje vrijednosti na ljestvici (Tablica 1, Slika 1, Slika 2, Slika 3, Slika 4).

Za potrebe odgovora na istraživačke probleme, tj. kako bi se ustanovio odnos razine zadovoljstva životom sa razinama emocionalne empatije, altruizma te otpornosti, izračunata je multipla korelacija između zadovoljstva životom, emocionalne empatije, altruizma i otpornosti. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 2.

Tablica 2 Prikaz rezultata multiple korelacije s ciljem utvrđivanja odnosa razine zadovoljstva životom i emocionalne empatije, razine zadovoljstva životom i altruizma, razine zadovoljstva životom i otpornosti, razine empatije i altruizma, razine empatije i otpornosti te razine altruizma i otpornosti (N=374).

	Empatija	Altruizam	Otpornost	Zadovoljstvo životom
Empatija	1	,464**	,195**	,107*
Altruizam		1	,070	,158**
Otpornost			1	,424**
Zadovoljstvo životom				1

* $p < .05$; ** $p < .01$

Prema podacima iz Tablice 2, utvrđena je statistički značajna, ali niska, pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom te razine emocionalne empatije uz razinu rizika manju od 5%, ali veću od 1% (Tablica 2). Emocionalno empatičniji sudionici su u prosjeku i zadovoljniji svojim životom.

Također je utvrđena i statistički značajna, ali niska, pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom te razine altruizma uz razinu rizika manju od 1% (Tablica 2). Altruističniji sudionici su u prosjeku i zadovoljniji svojim životom.

Zatim, utvrđena je i statistički značajna pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom te razine otpornosti uz razinu rizika manju od 1% (Tablica 2). Otporniji sudionici su u prosjeku i zadovoljniji svojim životom.

Osim spomenutih, također je i utvrđena i statistički značajna pozitivna povezanost između razine empatije te razine altruizma uz razinu rizika manju od 1% (Tablica 2). Empatichniji sudionici su u prosjeku i altruističniji.

Nadalje, utvrđena je i statistički značajna, ali niska, pozitivna povezanost između razine emocionalne empatije te razine otpornosti uz razinu rizika manju od 1% (Tablica 2). Empatičniji sudionici su u prosjeku i otporniji.

No, nije utvrđena povezanost između razine altruizma te razine otpornosti (Tablica 2).

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja je bio utvrditi razinu povezanosti između emocionalne empatije, altruizma i otpornosti sa zadovoljstvom životom.

Prvi je problem bio ispitati odnos količine zadovoljstva životom i emocionalne empatije, a očekivala se pozitivna povezanost, točnije da će emocionalno empatičniji sudionici u prosjeku biti zadovoljniji svojim životom.

U skladu s dobivenim rezultatima, iznesena se hipoteza prihvaća, budući da je utvrđena statistički značajna pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom te razine emocionalne empatije.

Većina dosadašnjih istraživanja (Lee i sur., 2001; Marilaf Caro i sur., 2017) ističe pozitivnu povezanost razine zadovoljstva života i emocionalne empatije, objašnjujući je činjenicom da emocionalna empatija pomaže u sprječavanju fizičke i emocionalne iscrpljenosti od radnog opterećenja (Marilaf Caro i sur., 2017). Osim toga, budući da je emocionalna empatija primarni mehanizam za međuljudsku povezanost, djeluje kao pokretač prosocijalnog ponašanja putem osjetljivosti na emocionalne signale drugih te ima ulogu u promicanju zdravlja i dobrobiti kroz razvoj potrebnih društvenih vještina za stvaranje socijalnih odnosa i komunikacijskih vještina (Whalen, 2017). Motivacija ljudi za izgradnjom i održavanjem društvenih odnosa je ključna za njihovo preživljavanje i dobrobit. Također, ljudima pružanje podrške drugima može dati osjećaj smisla koji je povezan s pozitivnim učinkom i životnim zadovoljstvom. Prema Bloomu (2017), emocionalna empatija promiče međusobnu ljudsku povezanost, neophodnu za postizanje visoke razine zadovoljstva životom u potrazi za ciljevima koji nadilaze potrebe pojedinca te stavljaju naglasak na opće dobro. Bez visoke

sposobnosti razumijevanja misli i osjećaja drugih, ljudima bi bilo teško doživjeti osjećaj dobrobiti u svojoj povezanosti s drugima.

Nadalje, drugi je problem bio ispitati odnos količine zadovoljstva životom i altruizma, a očekivala se pozitivna povezanost, točnije da će altruističniji sudionici u prosjeku biti zadovoljniji svojim životom.

U skladu s dobivenim rezultatima, iznesena se hipoteza prihvaća, budući da je utvrđena statistički značajna pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom te razine altruizma.

Kao što je prethodno spomenuto, Adler (1937), jedan od prvih teoretičara koji je isticao ulogu altruističkog ponašanja i pomaganja kao psihološki blagotvornog za mentalno zdravlje, tvrdi da je altruizam urođena ljudska sklonost koja rezultira pozitivnim osjećajima i povećanim životnim zadovoljstvom te osjećajem veće vlastite vrijednosti. Adler konceptualizira altruizam kao energetska, motivirajuću varijablu koja je povezana s povišenim razinama pozitivnog utjecaja (Adler, 1937). Vaillant (2002) daje još jedan pogled na odnos između altruizma i psiholoških mehanizama, tvrdeći da altruizam ima psihološku reparativnu funkciju služeći za zaštitu pojedinaca od iskustva uznemirujućih emocija te je posljedično povezan sa smanjenim razinama negativnog efekta. Prema Vaillant (2002), altruizam je obrambeni mehanizam, kojeg osobe koriste kao sredstvo za otklanjanje bolnih, prvenstveno negativnih emocija.

Na kraju, treći je problem bio ispitati odnos količine zadovoljstva životom i otpornosti, a očekivala se pozitivna povezanost, točnije da će otporniji sudionici u prosjeku biti zadovoljniji svojim životom.

U skladu s dobivenim rezultatima, iznesena se hipoteza prihvaća, budući da je utvrđena statistički značajna pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom te razine otpornosti.

Većina dosadašnjih istraživanja ističe pozitivnu povezanost razine zadovoljstva životom i otpornosti, navodeći da se pojedinci s viskom otpornošću uspješnije suočavaju s izazovima svog života te se fleksibilnije prilagođavaju životnom stresu, ujedno doživljavajući više pozitivnih emocija nego oni manje otporni (Abolghasemi i Varaniyab, 2010). Otpornost je karakterizirana sposobnošću učinkovitog oporavka od stresa, fleksibilne prilagodbe te sposobnošću pozitivnog rasta kao odgovor na situacije koje se stalno mijenjaju. Otporne

osobe imaju optimističan, poletan i energičan pristup životu, znatizeljne su i otvorena za nova iskustva. Sukladni tome, otpornost je povezana s nizom pozitivnih životnih ishoda: otporniji u pojedinci često psihološki zdraviji te bolje prilagođeni, imaju više razine samopoštovanje te interpersonalne i intrapersonalne prilagodbe, kao i brži oporavak od izazvanih negativnih emocija te veći napredak u suočavanju s nedaćama (Kong, 2015). Također, otporniji pojedinci imaju unutarnji lokus kontrole te imaju veću osobnu kontrolu nad svojim životima (Cazan i Truta, 2015).

Osim postavljenih problema i hipoteza na koje odgovor daju prethodno spomenuti rezultati, također je ustanovljena i statistički značajna pozitivna povezanost između razine empatije te razine altruizma, što je u skladu s većinom prethodnih istraživanja (Boljkovac, 2019; Mijić, 2019; Slunjski, 2006). Batson i sur. (2002) spomenutu povezanost objašnjuju *hipotezom empatija-altruizam*, tvrdeći da doživljeni osjećaj empatije prema pojedincu u potrebi uzrokuje altruističnu motivaciju i želju za smanjenjem ili otklanjanjem te potrebe. Sudeći tako, osjećaj empatije uvjet je i prediktor težnje za altruističnim aktom (Mijić, 2019). Dakle, tek s percipiranim osjećanjem sažaljenja i suosjećanja s osobom u potrebi, osoba se poistovjećuje s njome te dobije motivaciju i želju za aktovima pomaganja i nesebičnog pružanja pomoći (Mijić, 2019). Slično tome, i Boljkovac (2019) empatične osjećaje i reakcije smatra temeljem altruističnih aktova.

Nadalje, dobivena statistički značajna pozitivna povezanost između razine empatije te razine otpornosti je u skladu s rezultatima istraživanja Lasota i suradnika (2020) koji tvrde da je empatija značajni prediktor otpornosti te može predstavljati emocionalnu vještinu neophodnu za opstanak i podupiranje značajne razine otpornosti. Osim toga, studije pokazuju pozitivnu korelaciju otpornosti s konstruktima ličnosti poput otvorenosti prema iskustvu, optimizam, samokontrola te visoka pozitivna emocionalnost (Vinayak i Sudac, 2018).

Finalno, u ovome istraživanju nije utvrđena povezanost između razine altruizma te razine otpornosti, što je u suprotnosti s većinom dosadašnjih provedenih istraživanja (Kakavoulis, 1999; Leontopolou, 2010) koji su utvrdili pozitivnu povezanost između dva prethodno spomenuta konstrukta, pa su tako pojedinci koje odlikuje sklonost pomaganju drugima, ljubaznost te zainteresiranost za moralna pitanja također odlikuje i visoka razina otpornosti ega te sposobnost samoregulacije (Leontopolou, 2010). Nedostatak povezanosti između konstrukta altruizma te otpornosti dobiven u ovome istraživanju može se objasniti

potencijalnim nedostacima i ograničenjima provedenog istraživanja detaljnije objašnjenih u nastavku.

Ograničenja provedenog istraživanja i praktične implikacije

Što se tiče metodoloških nedostataka provedenog istraživanja, kod ovakvog tipa istraživanja potrebno je istaknuti slabosti tehnike samoprocjena i tehnika prikupljanja podataka online anketiranjem. Iako je online anketiranje najbrži i najlakši način prikupljanja podataka od svih metoda, ekonomski je isplativije od ostalih metoda, rezultira većim odazivom ispitanika jer na njih odgovaraju kada im je najpogodnije, brzinom kojom žele i koliko dugo žele te su odgovori ispitanika automatski spremljeni u bazu podataka ankete omogućujući lako rukovođenje podacima i manju mogućnost pogreške; tehniku prikupljanja online putem obilježavaju i neki nedostaci ograničavajući valjanost dobivenih rezultata. Pa tako ne znamo tko zapravo ispunjava upitnike te je isto tako netko može riješiti više puta. Osim toga, sama odsutnost upitnike čini online ankete nepogodne za otvorena pitanja jer nema uvježbanog ispitivača da istraži odgovore ispitanika. Kod metode samoprocjenjivanja moguć je i problem iskrivljenog mišljenja i percepcije samoga sebe, često uzrokujući procjenjivanje vlastitih osobnosti i sposobnosti drugačijim nego što one u stvarnosti jesu. Osim nehotećno iskrivljenih odgovora, moguće je i namjerno mijenjanje odgovora zbog želje osobnog prikazanja i predstavljanja u što boljem svjetlu, dajući društveno poželjne odgovore doimajući se na taj način empatičnijima, zadovoljnijima vlastitim životom te emocionalno kompetentnijima. Nadalje, budući da su u uzorku razine obrazovanja ispitanika, kao i njihove dobne skupine vrlo heterogene, moguća je određena stopa pada koncentracije te povećanja nervoze i treme tijekom rješavanja velikog broja čestica, što u konačnici može imati značajnog efekta na procjenu iskustava i emocionalnih stanja. Isto tako, moguće je da i određen broj ispitanika nije navikao na provedenu vrstu ispitivanja, budući da upitnici imaju nedostatke poput ograničavanja odgovora i odabira među dostupnim stavkama ili pogrešnog razumijevanja postavljenih pitanja. Osim toga, ispitanici su već samim odazivom i pristankom na sudjelovanje u istraživanju pokazali empatično ponašanje budući da ispitanici nisu bili financijski motivirani i nagrađeni za sudjelovanje u istraživanju, time isključujući potencijalne ispitanike kojima je empatija manje razvijena osobina. Kao što je prije istaknuto, većina je istraživanja utvrdila pozitivnu povezanost među prethodno spomenutima varijablama, ali ta povezanost potencijalno postaje jača ili slabija s godinama ili tijekom vremena. Stoga se predlaže provođenje longitudinalne studije o moderiranju

uloge vremena, dobi i drugih kontrolnih varijabli, kao i potencijalne medijatore odnosa među varijablama.

6. ZAKLJUČAK

Utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom i razine emocionalne empatije.

Također, utvrđena je i statistički značajna pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom i razine otpornosti.

Finalno, utvrđena je i statistički značajna pozitivna povezanost između razine zadovoljstva životom i razine altruizma.

7. 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 Sciences*, 5, 748-752.

Adler, A. (1937). Mass psychology. *International Journal of Individual Psychology*, 2, 111–120.

- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L. i Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103–125.
- Andrews, F. M. (1976). Social indicator of well-being: Americans, perception of life quality/FM Anderews, SB Withney. *New York*, 10-25.
- Andrews, F. M. i S. Withey (1976). *Social indicators of well-being. American Perceptions of life-quality*. Plenum Press.
- Batson, C. D., Ahmad, N., Lishner, D. A., Tsang, J., Snyder, C. R. i Lopez, S. J. (2002). Empathy and altruism. *The Oxford handbook of hypo-egoic phenomena*, 161-174.
- Becchetti, L., Corrado, L. i Conzo, P. (2017). Sociability, altruism and well-being. *Cambridge Journal of Economics*, 41(2), 441-486.
- Bergstrom, T. C. i Stark, O. (1993). How altruism can prevail in an evolutionary environment. *American Economic Review, Papers and Proceedings*, 83(2), 149–155.
- Bloom, P. (2017). Empathy and its discontents. *Elsevier*, 21(1), 24-31.
- Boljkovac, M. (2019). *Empatija i prosocijalno ponašanje*. Doktorska disertacija. Pula: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta u Puli.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American psychologist*, 31(2), 117.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Caruso, D. R. i Mayer, J. D. (1998). A measure of emotional empathy for adolescents and adults.
- Cazan, A. M. i Truta, C. (2015). Stress, resilience and life satisfaction in college students. *Revista de cercetare si interventie sociala*, 48, 95.
- Cheung, F. i Lucas, R. E. (2014). Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: results from three large samples. *Quality of Life Research*, 23(10), 2809–2818.
- Chlopan, B.E., McCain, M.L., Carbonell, J.L. i Hagen, R.L. (1985). Empathy: Review of available measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 635- 653.

- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A. i Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- DeSteno, D. (2018). *Emotional Success: The Power of Gratitude, Compassion, and Pride*. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Dulin, P., Hill, R. D., Anderson, J. i Rasmussen, D. (2001). Altruism as a predictor of life satisfaction in a sample of low-income older adult service providers. *Journal of Mental Health and Aging*, 7(3), 349–360.
- Emmons, R. A., Froh, J., and Rose, R. (2019). “Gratitude,” in *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, eds M. W. Gallagher and S. J. Lopez. Washington, DC: American Psychological Association.
- Geng, Y., Xia, D. i Qin, B. (2012). The Basic Empathy Scale: A Chinese Validation of a Measure of Empathy in Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 43(4), 499–510.
- Gilman, R. i Huebner, E. S. (2000). Review of life satisfaction measures for adolescents. *Behaviour Change*, 17, 178–195.
- Gintis, H., Bowles, S., Boyd, R. i Fehr, E. (2003). Explaining altruistic behavior in humans. *Evolution and Human Behavior*, 24, 153–172.
- Heller, D., Watson, D. i Ilies, R. (2006). The Dynamic Process of Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 74(5), 1421–1450.

- Hoepfner BB, Kelly JF, Urbanoski KA i Slaymaker V. (2011). Comparative utility of a single- item versus multiple-item measure of self-efficacy in predicting relapse among young adults. *J Subst Abuse Treat*, 41(3), 305-12.
- Hogan, R. (1969). Development of an empathy scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 307-316.
- Johnson, J.A., Cheek, J.M. i Smither, R. (1983). The Structure of empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1299-1312.
- Khalil, E. L. (2004). What is altruism? *Journal of Economic Psychology*, 25(1), 97–123.
- Kaya, I., Yeniaras, V. i Kaya, O. (2020). Dimensions of religiosity, altruism and life satisfaction. *Review of Social Economy*, 1–32.
- Kong, F., Wang, X., Hu, S. i Liu, J. (2015). Neural correlates of psychological resilience and their relation to life satisfaction in a sample of healthy young adults. *NeuroImage*, 123, 165–172.
- Kovčo Vukadin, I., Novak, M. i Križan, H. (2016). Zadovoljstvo životom: individualna i obiteljska perspektiva. *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 24(1), 84-115.
- Lasota, A., Tomaszek, K. i Bosacki, S. (2020). How to become more grateful? The mediating role of resilience between empathy and gratitude. *Current Psychology*, 1-10.
- Lauri Korajlija, A., Mihaljević, I., & Jokić-Begić, N. (2019). Mjerenje zadovoljstva životom jednom česticom. *Socijalna psihijatrija*, 47(4), 449-469.
- Lee, H. S., Brennan, P. F. i Daly, B. J. (2001). Relationship of empathy to appraisal, depression, life satisfaction, and physical health in informal caregivers of older adults. *Research in Nursing & Health*, 24(1), 44–56.
- Lee, D. Y., Lee, J. Y. i Kang, C. H. (2003). *Development and Validation of an Altruism Scale for Adults. Psychological Reports*, 92(2), 555–561.
- Leontopoulou, S. (2010). An exploratory study of altruism in Greek children: Relations with empathy, resilience and classroom climate. *Psychology*, 1(05), 377.

- Liu, Y., Wang, Z.-H. i Li, Z.-G. (2012). Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 52(7), 833–838.
- Marilaf Caro, M., San-Martín, M., Delgado-Bolton, R. i Vivanco, L. (2017). Empathy, loneliness, burnout, and life satisfaction in Chilean nurses of palliative care and homecare services. *Enfermería Clínica (English Edition)*, 27(6), 379–386.
- Mehrabian, A. i Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40, 525-543.
- Mehrabian, A., Young, A. L. i Sato, S. (1988). Emotional empathy and associated individual differences. *Current Psychology*, 7(3), 221–240.
- Mijić, M. (2019). *Odnos moralnosti, empatije i altruističnog ponašanja*. Doktorska disertacija. Osijek: Odjel za humanističke znanosti Filozofskog fakulteta Josipa Juraja Strossmayera u Osijeku.
- Mitsopoulou, E. i Giovazolias, T. (2015). Personality traits, empathy and bullying behavior: A meta-analytic approach. *Aggression and violent behavior*, 21, 61-72.
- Morelli, S. A., Lieberman, M. D. i Zaki, J. (2015). The emerging study of positive empathy. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(2), 57-68.
- Pavot, W. i Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
- Penezić, Z. (1996). Teorije, mjerenja i korelati zadovoljstva životom. *Razdio filozofije, psihologije, sociologije i pedagogije*, 35 (12), 95-113.
- Prince-Embury, S., Saklofske, D. H., & Vesely, A. K. (2015). Measures of resiliency. In *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 290-321). Academic Press.
- Proctor, C., Linley, P. A. i Maltby, J. (2017). Life satisfaction. *Encyclopedia of adolescence*, 1- 12.
- Rojas, M. (2006). Life Satisfaction and Satisfaction in Domains of Life: Is it a Simple or a Simplified Relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7, 467–497.
- Rushton, J. P., Chrisjohn, R. D., i Fekken, G. C. (1981) The altruistic personality and the self-report altruism scale. *Personality and Individual Differences*, 2, 292–302.

- Samuel, P. i Pandey, S. (2018). Life satisfaction and altruism among religious leaders. *The International Journal of Indian Psychology*, 6(1), 89-95.
- Sawyer, J. (1966). The Altruism Scale: A Measure of Co-operative, Individualistic, and Competitive Interpersonal Orientation. *American Journal of Sociology*, 71(4), 407–416.
- Shaw, L. L., Batson, C. D., i Todd, R. M. (1994). Empathy avoidance: Forestalling feeling for another in order to escape the motivational consequence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 879–887
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200.
- Slunjski, I. (2006). *Altruizam, emocionalna empatija i samopoštovanje kod studenata humanističkog i nehumanističkog usmjerenja*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet.
- Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cording, D., Anderson, C. L., Bai, Y., et al. (2017). Self-transcendent emotions and their social functions: compassion, gratitude, and awe bind us to others through prosociality. *Emot. Rev.* 9, 200–207
- Ummet, D., Eksi, H. i Otrar, M. (2015). Altruism among University Students: A Study of Transactional Analysis Ego States and Life Satisfaction. *The Anthropologist*, 20(3), 625– 635.
- Vaillant, G. (2002). *Aging well: surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development*. Boston: Little Brown.
- Vaillant, G. (2002). *Aging well: surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development*. Little Brown.
- Valois, R. F., Paxton, R. J., Zullig, K. J. i Huebner, E. S. (2010). Substance abuse behaviors and life satisfaction among middle school adolescents. *Adolescent and Family Health*, 5(1), 27–37.
- Vasić, A., Šarčević, D. i Trogrlić, A. (2011). Zadovoljstvo životom u Srbiji. *Primjenjena psihologija*, 4(2), 151-177.

- Veenhoven, R. (1996). *The study of life satisfaction*. In Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C., Bunting, B. (eds.). A comparative study of satisfaction with life in Europe. Budapest: Eotvos University Press.
- Vinayak, S. i Judge, J. (2018). Resilience and empathy as predictors of psychological wellbeing among adolescents. *International Journal of Health Sciences and Research*, 8(4), 192- 200.
- Wagnild, G. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of nursing measurement*, 17(2), 105-113.
- Whalen, E. J. (2017). *Understanding the Relationship Between Attachment, Empathy and Life Satisfaction* (Doctoral dissertation, College of Saint Elizabeth).
- Wilson, E. O. (1975). *Sociobiology: The new synthesis*. Harvard University Press
- Yelpaze, İ., & Yakar, L. (2020). The relationship between altruism and life satisfaction: Mediator role of cognitive flexibility. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 49(1), 142-162.
- Zaki, J. (2020). Integrating empathy and interpersonal emotion regulation. *Annual Review of Psychology*, 71, 517-540.