



# PREGLED NEKIH ISTRAŽIVANJA U KONTEKSTU SUBJEKTIVNE DOBROBITI

Maja TADIĆ  
Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb

UDK: 159.942.5  
Pregledni rad

Primljeno: 5. 3. 2008.

Subjektivna dobrobit široko je područje znanstvenoga interesa, koje unatrag tridesetak godina zaokuplja sve veću pozornost istraživača, a obuhvaća emocionalne reakcije i zadovoljstvo pojedinim područjima života te opće procjene zadovoljstva i kvalitete života. Područje istraživanja subjektivne dobrobiti podrazumijeva znanstvenu analizu načina na koji ljudi procjenjuju svoj život – i trenutačnu situaciju i na duže staze. Važnost istraživanja subjektivne dobrobiti ilustriraju podaci koji upućuju na velike prednosti doživljavanja pozitivnih emocija (poticanje kvalitetnih socijalnih odnosa, kreativnosti i stvaralaštva, jačanje psiholoških resursa pojedinca). U ovom radu razmatra se definicija i konceptualno određenje subjektivne dobrobiti, teorijske perspektive i pristupi te dominantne teme u suvremenim istraživanjima.

Ključne riječi: subjektivna dobrobit, sreća, kvaliteta življenja

✉ Maja Tadić, Institut društvenih znanosti Ivo Pilar,  
Marulićev trg 19/1, p. p. 277, 10 001 Zagreb, Hrvatska.  
E-mail: Maja.Tadic@pilar.hr

## UVOD

U sklopu relativno novoga područja pozitivne psihologije, zamjetan znanstveni interes za područje subjektivne dobrobiti proizašao je velikim dijelom kao reakcija na dugotrajnu usredotočenost na psihopatologiju i negativna stanja: psihologijska istraživanja koja se bave negativnim stanjima u literaturi prisutnija su gotovo 17 puta više nego ona koja istražuju pozitivna stanja (Diener i sur., 1999.). Istraživači subjektivne dobrobiti drže da se ljudi aktivno kreću k ostvarivanju pozitiv-

nih iskustava i stanja te da nisu samo usredotočeni na izbjegavanje negativnih stanja, čime se koncepcija mentalnoga zdravlja proširila s puke odsutnosti psihopatološke simptomatologije na prisutnost sreće i zadovoljstva životom (Fredrickson, 2005.; Diener i sur., 2003.a).

Područje istraživanja subjektivne dobrobiti podrazumijeva znanstvenu analizu načina na koji ljudi procjenjuju svoj život – i trenutačnu situaciju i na duže staze. Takve su procjene ujedno afektivne (uključuju raspoloženja i emocionalne reakcije na događaje i situacije) i kognitivne (podrazumijevaju zaključke o općem zadovoljstvu životom, kao i zadovoljstvu pojedinim područjima života, npr. zdravlje, posao, socijalni odnosi) (Diener i sur., 2003.a).

Unutar psihologije osobit utjecaj na istraživanja subjektivne dobrobiti ostvaruje područje psihologije ličnosti, u smislu razmatranja individualnih razlika (DeNeve i Cooper, 1998.; Diener i sur., 2003.b; Lucas, 2007.; McCrae i Costa, 1991.) te stabilnosti i nasljednosti subjektivne dobrobiti (Lykken i Tellegen, 1996.). Nadalje, važna su i područja socijalne i kognitivne psihologije, točnije: problematika procesa adaptacije na varirajuće okolnosti te utjecaja kognitivnih procesa na procjenu vlastita života i njegovih aspekata (Kahneman i Krueger, 2006.; Schwarz i Strack, 1999.; Schwarz i Kahneman, 2007.). Osim psihologije, na istraživanja subjektivne dobrobiti zamjetno su utjecala i sociološka istraživanja, u smislu proučavanja odnosa raznih sociodemografskih čimbenika (npr. zaposlenost, stručna sprema, bračni status) i kvalitete života (Diener i sur., 2003.b; Veenhoven, 2009.).

Zašto je važno ispitivanje subjektivne dobrobiti? Podaci koji upućuju na velike prednosti doživljavanja pozitivnih emocija najbolje ilustriraju važnost istraživanja subjektivne dobrobiti. Naime, u literaturi stalno nalazimo povezanost subjektivne dobrobiti s poželjnim karakteristikama i ponašanjima, u smislu kvalitetnih socijalnih odnosa (Berry i Willingham, 1997.; Carstensen i sur., 1995.), poticanja kreativnosti i stvaralaštva, širenja trenutačnog repertoara misli i aktivnosti, obogaćivanja života pojedinca i jačanja njegovih resursa (Fredrickson, 2005.) – općenito govoreći, veće uspješnosti (Lyubomirsky i sur., 2005.). Suvremene longitudinalne studije pokazuju i to da su pozitivne emocije povezane s pozitivnim ishodima kasnije u životu (Lyubomirsky i sur., 2005.; Caprara i Steca, 2006.).

Osnovni cilj ovoga rada jest pružiti pregled nekih od važnijih aspekata istraživanja subjektivne dobrobiti, pri čemu ćemo najprije detaljno definirati širok konstrukt subjektivne dobrobiti, nakon čega ćemo razmotriti pristupe i dominantne teme u istraživanjima subjektivne dobrobiti.

## KOMPONENTE SUBJEKTIVNE DOBROBITI

---

Podaci iz literature tipično pokazuju da se subjektivna dobrobit sastoji od afektivne i kognitivne komponente, koje pokazuju jedinstvene obrasce korelacija s različitim varijablama (Diener i sur., 2003.b; Galati i sur., 2006.).

Iako se definicije afektivne komponente ponešto razlikuju ovisno o teoretskom okviru, općenito govoreći, temeljni afekt jest neuropsihološko stanje dostupno svjesnosti, koje je povezano s kontinuiranom procjenom vlastita stanja, a odražuje se i na raspoloženja i na emocije (Russell i Barrett, 1999.; Russell, 2003.). Pri tome je važno napomenuti da kada govorimo o raspoloženju, govorimo o difuznom afektivnom stanju, koje nema jasnog objekta, a ne utječe na naše doživljaje, kognicije i ponašanje na suptilan način, poput "afektivne pozadine", dok su emocije kratkotrajne reakcije na podražaje ili događaje (imaju objekt) te su svojevrsan "afektivni prednji plan" (Fredrickson, 2005.; Wilhelm i Schoebi, 2007.). Relativan postotak vremena u kojem pojedinci osjećaju pozitivan afekt nasuprot vremenu u kojem osjećaju negativan afekt dobar je indikator subjektivne dobrobiti (Diener i sur., 1999.). Konkretno, višu razinu subjektivne dobrobiti karakterizira učestala prisutnost pozitivnoga, uz rijetku prisutnost negativnoga raspoloženja i emocija (Lyubomirsky i sur., 2005.). Iako neka istraživanja pokazuju da su negativni i pozitivni afekt dva neovisna faktora te da pozitivne i negativne emocije koreliraju s različitim prediktorskim varijablama, ova dva tipa afekta često pokazuju slabu do umjerenu negativnu povezanost, što je i razumljivo (Costa i McCrae, 1980.; Lyubomirsky i sur., 2005.). Naime, potpuna odsutnost negativnih emocija zapravo je ne-realna, ali i disfunkcionalna, jer podrazumijeva neprepoznavanje i/ili nereagiranje na prijetee situacije, gubitak ili druge negativne životne događaje i situacije.

Kognitivna komponenta odnosi se na evaluacijski proces u kojem osoba procjenjuje svoj život prema vlastitu jedinstvenom skupu kriterija i vrijednosti (Diener i sur., 1999.; Pavot i Diener, 1993.). Konstrukt zadovoljstva razlikuje se od pozitivnog afekta, pri čemu neki istraživači misle da je riječ isključivo o kognitivnoj procjeni vlastita života i/ili domena života (npr. Diener i sur., 1999.), dok drugi smatraju da ima i afektivnu komponentu (Veenhoven, 2009.). Lucas i sur. (1996.) pokazali su da su zadovoljstvo i pozitivni afekt različiti, ali povezani konstrukti: na uzorku studenata pokazali su da životno zadovoljstvo i pozitivni afekt međusobno koreliraju između 0,40 i 0,52.

## PRISTUPI ISTRAŽIVANJIMA SUBJEKTIVNE DOBROBITI

---

Najšira kategorizacija pristupa istraživanju subjektivne dobrobiti tiče se podjele ovisne o vrsti indikatora koji su u žarištu istraživanja, pa tako razlikujemo pristup zasnovan na objektiv-

nim, vanjskim indikatorima i pristup koji naglašava subjektivne elemente dobrobiti (Oliver i sur., 1995.).

## **Objektivni i subjektivni indikatori**

*Objektivni pristup* tradicionalniji je pristup pretežno usredotočen na identifikaciju vanjskih uvjeta koji vode poboljšanju života. Drugim riječima, objektivni pristup uzima razne događaje (npr. rastavu), okolinske uvjete (npr. BDP, sustav socijalne zaštite) i demografske čimbenike (npr. dob, spol, bračni status) kao indikatore subjektivne dobrobiti, odnosno, nastoji zaključiti o dobrobiti na karakteristikama pojedinaca i uvjetima u kojima žive. Istraživanja ove vrste tipično uključuju velik broj ispitanika koji pripadaju različitim socioekonomskim skupinama. Tako je npr. Wilson (1967.) zaključio da su sretno osobe u braku, mlade, zdrave, obrazovane, viših prihoda, otvorene, optimistične, religiozne, skromnih aspiracija. Danas znamo da je situacija nešto složenija od toga (Headey, 2008.; Lucas, 2007.). Naime, sociodemografski čimbenici poput prihoda, zdravlja, naobrazbe, bračnoga statusa objašnjavaju relativno malen postotak varijance subjektivne dobrobiti (tipično se kreću između 8% i 20%), zbog čega se drži da objektivni uvjeti sami za sebe nisu dovoljno dobri indikatori subjektivne dobrobiti (Diener i sur., 2003.a). Tako su npr. Diener i Oishi (2004.) pronašli da većina ispitanika smatra da je važnije biti sretan nego imati visoke prihode, dobro zdravlje ili biti privlačan.

*Subjektivni pristup* najzastupljeniji je u istraživanjima subjektivne dobrobiti, a odnosi se na upotrebu subjektivnih indikatora doživljaja dobrobiti, pri čemu se najčešće radi o samoprocjeni komponenata subjektivne dobrobiti, kao npr. pitanjem "Kada razmotrite svoj život u cijelosti, rekli biste da ste vrlo sretni, pretežno sretni, ne baš sretni ili potpuno nesretni?" Ovaj pristup jest metodološki složeniji, ali je relevantniji i korisniji: istraživanja pokazuju da su subjektivni indikatori bolji prediktori globalne procjene života od objektivnih pokazatelja, što je razumljivo s obzirom na samu definiciju koncepta (Diener i sur., 1999.; Oliver i sur., 1995.). Naime, pojedinac najbolje sam za sebe može odrediti koliko je sretan i zadovoljan. Poteškoće sa subjektivnim pristupom najviše se tiču mjerenja. Naime, osim što se ljudi uvelike razlikuju po važnosti koju daju određenom području života, postoji i čitav niz pristranosti o kojim treba uvelike voditi računa kada se nastoji izmjeriti nečija sreća i zadovoljstvo u životu, kao što su npr. utjecaj raspoloženja i konteksta na procjenu (Kahneman i Krueger, 2006.; Schwarz i Kahneman, 2007.), procesi pamćenja i dosjećanja (Krueger i sur., 2008.; Robinson i Clore, 2002.) i standardi usporedbe (Schwarz i Strack, 1999.; Siegrist, 2003.). Kao jedno od mogućih rješenja tih pristranosti jesu tzv. izravne

mjere subjektivne dobrobiti, kao što je metoda uzorkovanja iskustava (Scollon i sur., 2003.) i metoda rekonstrukcije dana (Kahneman i sur., 2004.).

### **Hedonistički i samorealizacijski (eudemonijski) pristup**

Za razliku od podjele koja se temelji na vrsti indikatora subjektivne dobrobiti, koji su u žarištu interesa istraživača, istraživanja subjektivne dobrobiti mogu se svrstati i prema konceptualnom polazištu, unutar čega razlikujemo hedonistički i samorealizacijski pristup.

*Hedonistički pristup* podrazumijeva proučavanje onoga što iskustva u životu čini ugodnima, tj. neugodnima, odnosno, subjektivnu dobrobit općenito definira u terminima ugone nasuprot neugodi (Ryan i Deci, 2001.). Ipak, važno je naglasiti da se ovdje ne govori o reduciranju konstrukta isključivo na fizički hedonizam, nego se subjektivna dobrobit, na osnovi zaključaka o elementima koji čine život dobrim, razmatra u funkciji nastojanja ostvarivanja željenih ishoda, što god oni pojedincu značili, pa se prije svega odnosi na doživljaj zadovoljstva životom te iskustvo pozitivnih emocija i raspoloženja.

*Samorealizacijski (eudemonijski) pristup* naglašava da želje, definirane kao ishodi kojima pojedinac teži, nisu nužno siguran put prema dobrobiti, iako mogu biti ugodni. Pri tome se kao ključni aspekt dobrobiti promatra proces samoaktualizacije (Waterman i sur., 2008.). U ovom kontekstu Ryff i Singer (1998.) operacionaliziraju šest aspekata subjektivne dobrobiti: autonomija, osobni razvoj, samoprihvatanje, smisao života, kompetencija, pozitivni odnosi. Jedan od važnih teorijskih okvira unutar ovoga pristupa jest i teorija samoodređenja, prema kojoj je za osobni rast i razvoj, integritet i dobrobit ključno ispunjenje osnovnih psiholoških potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanosti s drugima (Ryan i Deci, 2000.). Konkretno, teorija samoodređenja smatra da su zadovoljstvo životom i dominantnost pozitivnog afekta nad negativnima nužni, ali ne dovoljni indikatori dobrobiti. Naime, neka istraživanja pokazuju da određene situacije, iako rezultiraju trenutačnim pozitivnim afektom, nemaju uvijek dugoročno pozitivan učinak. Tako su npr. autori Nix i sur. (1999.) eksperimentalnim manipulacijama pokazali da uspjeh u zadatku na koji su sudionici bili primorani rezultira pozitivnim afektom, ali ne i doživljajem vitalnosti; za razliku od uspjeha u zadacima koji su autonomno odabrani, a koji su rezultirali i pozitivnim afektom i doživljajem vitalnosti. Stoga se istraživanja u ovom kontekstu, uz standardne mjere subjektivne dobrobiti, koriste i mjerama samodeterminacije, vitalnosti, autonomije i sl.

Dosadašnja istraživanja upućuju na to da je subjektivna dobrobit multidimenzionalni konstrukt, koji uključuje aspekte obaju pristupa: podaci iz literature često bilježe dva neovisna faktora – jedan koji se može pripisati subjektivnoj dobrobiti u smislu pozitivnog afekta i zadovoljstva i drugi koji se može opisati značenjem, osobnim razvojem (npr. Compton i sur., 1996.; Ryan i Deci, 2001.). To upućuje na to da doživljaj zadovoljstva i sreće može biti odvojen od ostvarivanja vlastitih mogućnosti i ispunjena života. Naime, premda ostvarenje nekoga cilja može biti ugodno, rad na samom ostvarivanju toga cilja nije nužno povezan s pozitivnim emocijama. Dapače, ponekad je riječ o izvanrednim naporima (npr. trčanje maratona, učenje za ispit, pisanje disertacije). Međutim, neki pojedinci u takvim aktivnostima nalaze ispunjenje i zadovoljstvo. U tom kontekstu navodi se koncept *očaravajuće obuzetosti (flow)* (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003.), koji predstavlja stanje duboke predanosti u izvođenju nekoga zadatka, koji je dovoljno izazovan, ali ne i frustrirajući, pri čemu je osoba potpuno usredotočena na zadatak. Podaci iz literature pokazuju da su osobe koje navode češće doživljavanje *flowa* u radu kreativnije i više internalno motivirane nego one koje *flow* doživljavaju rijetko ili nikada (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003.).

## **DOMINANTNE TEME U ISTRAŽIVANJIMA SUBJEKTIVNE DOBROBITI**

U ovom dijelu ukratko ćemo se osvrnuti na neka područja istraživanja subjektivne dobrobiti i na dominantne teme unutar njih, kao što su npr. individualne razlike u subjektivnoj dobrobiti, uloga pozitivnih emocija itd. Osvrnut ćemo se i na neke od suvremenih teorijskih perspektiva i modela subjektivne dobrobiti.

### **Ličnost, individualne razlike i subjektivna dobrobit**

Ljudi se međusobno razlikuju po tipičnom emocionalnom tonu, odnosno, neki se ljudi čine općenito sretnijima od drugih, neovisno o životnim okolnostima, a tome u prilog idu i istraživanja koja pokazuju stabilnost globalnih procjena subjektivne dobrobiti (npr. Eid i Diener, 2004.). Stoga se u psihologijskoj literaturi subjektivna dobrobit često razmatra kao relativno stabilna osobina ličnosti, što zovemo dispozicijskim pristupom subjektivnoj dobrobiti. Dispozicijski pristupi tipično polaze od pretpostavke da je sreća stabilna osobina prije nego varijabilno stanje, koja odražava urođenu predispoziciju, specifičan 'okvir' unutar kojega fluktuiraju emocionalne reakcije (DeNeve i Cooper, 1998.; Veenhoven, 1994.). Postoji niz istraživanja koja se pretežno odnose na procese adaptacije, odnos crta ličnosti i subjektivne dobrobiti, nasljednosti i (ne)promjenjivosti osnovne razine subjektivne dobrobiti.

### 'Hedonic treadmill' model

Na osnovi svoje klasične studije, u kojoj su pokazali da su se, nakon kratkotrajna porasta, tj. pada, na stupnju životne sreće, dobitnici na lutriji i osobe paralizirane zbog nesreće nakon nekog vremena vratile na stabilnu razinu sreće, Brickman i sur. (1978.) zaključili su da emocionalni sustav pokazuje mehanizme slične senzornoj adaptaciji. Naime, emocionalni sustav adaptira se na životne okolnosti, što znači da su reakcije na nove situacije relativno kratkotrajne, nakon čega se vraćaju na uobičajenu razinu, čime se čuvaju resursi (Diener i sur., 2006.). Tako su npr. Lucas i sur. (2003.) na velikom uzorku u longitudinalnom istraživanju pronašli da životno zadovoljstvo raste kada osoba stupi u brak, no ubrzo opada i vraća se unutar stabilna raspona. *Model dinamičke ravnoteže* (Headey i Wearing, 1989.) sličan je pristup, prema kojem raspon unutar kojeg se emocionalne reakcije uobičajeno kreću determinira ličnost: događaji ih mogu privremeno pomaknuti u pozitivnom ili negativnom smjeru, no s vremenom se vraćaju na stabilan raspon fluktuiranja. Istraživanja u ovom kontekstu daju ponešto nedosljedne rezultate, no ove postavke nadalje privlače pozornost, jer se doimaju kao primjereno objašnjenje nalaza da osobe koje imaju značajne resurse ponekad nisu ništa sretniji od osoba koje imaju ozbiljnih poteškoća u životu. U prilog tome Ormel i Wohlfarth (1991.) pokazali su da je ličnost značajniji prediktor psihološke adaptacije nego vanjski događaji.

### Osobine ličnosti i sreća

Najdosljedniji rezultati, vezano uz odnos osobina ličnosti i subjektivne dobrobiti, tiču se ekstraverzije (visoke korelacije s pozitivnim afektom) i neuroticizma (visoke korelacije s negativnim afektom) (DeNeve i Cooper 1998.; Lucas, 2007.). McCrae i Costa (1991.) razlikuju temperamentalni i instrumentalni aspekt odnosa ličnosti i subjektivne dobrobiti: temperamentalni aspekt odnosi se na izravan utjecaj ekstraverzije i neuroticizma na sreću pojedinca, dok druge osobine, kao što su savjesnost i ugodnost, imaju instrumentalni utjecaj, odnosno na doživljaj sreće utječu neizravno, kao predispozicije koje usmjeravaju ljude prema specifičnim vrstama socijalnih situacija. DeNeve (1999.) promatra odnos ličnosti i subjektivne dobrobiti kroz tri aspekta. Kao prvo, subjektivnu dobrobit povezuje s osobinama emocionalnoga sustava, i to konkretno s emocionalnom stabilnošću i pozitivnom afektivnošću. Kao drugo, ističe važnost aspekata ličnosti koji su povezani s odnosima s drugima, kao što je odgovornost, povjerenje i općenito adaptivni načini odnošenja prema drugima. Kao treće, DeNeve (1999.) razmatra kognitivne mehanizme, odnosno na-

čine na koji ljudi interpretiraju događaje i iskustva tijekom života. U tom kontekstu kao relevantne karakteristike navodi se sklonost represivnosti-defenzivnosti, zatim atribucijski procesi, lokus kontrole i otpornost. Prema tome, DeNeve (1999.) zaključuje da najsretniji ljudi nisu nužno samo otvoreni nego da je važno i kako interpretiraju svakodnevni život te kako ostvaruju i održavaju odnose s drugima.

### **Nasljednost subjektivne dobrobiti**

Najutjecajnija istraživanja u ovom kontekstu jesu ona iz bihevioralne genetike. Studije blizanaca općenito pokazuju da se genetskim čimbenicima može pripisati značajna količina individualnih varijacija u subjektivnoj dobrobiti, pri čemu procjene nasljednosti tipično variraju od oko 0,25 do 0,50 (Diener i sur., 1999.; Lykken i Tellegen, 1996.; Roysamb i sur., 2003.). U svojoj poznatoj studiji Lykken i Tellegen (1996.) procjenjivali su nasljednost subjektivne dobrobiti prateći veliki uzorak blizanaca iz studije Minnesota – u jednom mjeranju i longitudinalno (mjereno 4 i 10 godine kasnije). Uspoređivali su i podatke dobivene od blizanaca koji su rasli zajedno i onih koji su rasli odvojeno. Korelacija na mjerama sreće za MZ blizance bila je 0,44, a za DZ blizance 0,08. Na poduzorku blizanaca odraslih odvojeno korelacija za MZ bila je 0,52, a za DZ 0,02. Sličnost korelacija blizanaca odgojenih zajedno i odvojeno implicira da je utjecaj gena značajniji od utjecaja okoline. Lykken i Tellegen (1996.) stoga zaključuju da je pozitivna afektivnost velikim dijelom nasljedna, kao i raspon intenziteta naših emocionalnih reakcija, prije svega zbog evolucijskih razloga. Ipak, autori upozoravaju (npr. Huppert, 2005.) na to da su nužna dodatna istraživanja te da ih treba proširiti s proučavanja relativnoga doprinosa gena, tj. okoline, za objašnjavanje varijance subjektivne dobrobiti, na proučavanje interakcije gena i okoline. Naime, naši geni mogu imati dominantnu ulogu, ali samo ako mi proživimo određena iskustva. Isto tako, u nekim slučajevima moguće je i da je okolina dominantni čimbenik, no samo kada imamo određeni genotip.

### **(Ne)promjenjivost osnovne razine subjektivne dobrobiti**

Kada se govori o nasljednosti doživljaja sreće, važno je naglasiti da nasljednost ne znači da nema mjesta za promjenu (Huppert, 2005.; Lucas, 2007.). Naime, iako genetski čimbenici imaju veliku ulogu u determiniranju mnoštvu karakteristika, uloga okoline i našega aktivnog zalaganja također je od velike važnosti (Huppert, 2005.; Sheldon i Lyubomirsky, 2006.). Lucas i sur. (2003.) u svojem su longitudinalnom istraživanju pokazali da se adaptacija na bračne tranzicije kod nekih pojedinaaca događa brzo, kod drugih sporo; kod nekih je adaptacija



potpuna, dok je kod drugih tek djelomična ili čak potpuno izostaje. Osim toga, neki su životni događaji toliko važni da dugotrajno mijenjaju osnovnu liniju sreće, kao što je npr. neočekivana smrt djeteta (Headey, 2008.), ili dugotrajni status nezaposlenosti (Clark i sur., 2004.). Čini se i da razvoj nekih vještina može unaprijediti doživljaj sreće u životu (Sheldon i Lyubomirsky, 2006.). Na osnovi ovih suvremenih nalaza brojni autori drže da teorije adaptacije trebaju revizije, među kojima se navodi da: a) *Polazna točka subjektivne dobrobiti nije neutralna*, jer se čini da je većina ljudi relativno sretna većinu vremena (Biswas-Diener i sur., 2005.); b) *Postoje individualne razlike u osnovnoj razini subjektivne dobrobiti*, odnosno pojedinci se razlikuju u tipičnom intenzitetu i valenciji emocionalnih doživljaja zbog razlika u temperamentu (Huppert, 2005.); c) *Postoji više osnovnih razina subjektivne dobrobiti*, odnosno, s obzirom na to da se subjektivna dobrobit sastoji od više komponentata, može se očekivati da svaka od njih ima svoju specifičnu osnovnu razinu; d) *Subjektivna dobrobit može se mijenjati*, na što upućuju dokazi da se u nekih pojedinaca bilježe zamjetni padovi, tj. porasti subjektivne dobrobiti tijekom života (npr. Huppert, 2005.; Sheldon i Lyubomirsky, 2006.); e) *Postoje individualne razlike u adaptaciji*, jer istraživanja bilježe razlike u brzini i stupnju u kojem se adaptacija ostvaruje (Lucas i sur., 2003.).

## Emocije i subjektivna dobrobit

Ljudi stalno proživljavaju razna afektivna stanja različita intenziteta i trajanja, koji se mogu jednostavno vrednovati kao pozitivna, negativna ili neutralna (Diener i Lucas, 2000.). Neke su studije usredotočene na načine na koje se pozitivni afekt održava, a negativni smanjuje; druge se bave razmatranjem fluktuacija u afektu, a neke proučavaju kakav trag trenutnačni afektivni doživljaji ostavljaju na globalnu subjektivnu dobrobit (Ryan i Deci, 2001.). Fredrickson je (2005.) dala zanimljivu perspektivu uloge pozitivnih emocija u subjektivnoj dobrobiti kroz svoju *The broaden-and-build* teoriju pozitivnih emocija, prema kojoj pozitivne emocije nisu samo indikatori optimalnoga funkcioniranja nego imaju jednu od ključnih uloga u samom stvaranju i održavanju optimalnoga funkcioniranja. Naime, u usporedbi s neutralnim i rutinskim stanjima koja su umirujuća, stagnerajuća, te s negativnim emocijama koje često suzuju naš spektar misli, pozitivne emocije šire trenutnačne misli i akcije pojedinca, potiču na istraživanje, eksperimentiranje, primanje novih informacija i integriranje novih iskustava, čime izgrađuju i osnažuju resurse pojedinca (Fredrickson i Branigan, 2005.). Fredrickson (2005.) ističe da resursi izgrađeni na iskustvu pozitivnih emocija perzistiraju i nakon

emocionalnih stanja koja su dovela do njihova usvajanja. Proživljavanje pozitivnih emocija može potaknuti kreativno mišljenje, otpornost na stres, socijalne vještine i interakcije (Isen, 2001.; Fredrickson i Branigan, 2005.; Fredrickson, 2005.). Ryan i Deci (2001.) drže da valencija emocionalnoga stanja čak i nije toliko važna sama za sebe, već stupanj funkcionalnosti osobe te kongruentnost njezina ponašanja i doživljavanja s emocionalnim stanjem i vanjskom situacijom. Naime, u nekim životnim situacijama (kao što je npr. gubitak bliske osobe) iskustvo negativnoga afekta znak je mentalnog zdravlja: emocije se proživljavaju i izražavaju, a ne potiskuju, što u kratkoročnom smislu može život pojedinca učiniti manje ili više nelagodnim, ali u dugoročnoj perspektivi znači da je pojedinac u kontaktu sa sobom i svojim emocijama, što zapravo odražava dobrobit i psihičko zdravlje (Huppert, 2005.; Ryan i Deci, 2001.). U prilog tomu idu i nalazi DeNeve i Cooper (1998.), koji su pokazali da osobe koje su sklone potiskivanju emocija pokazuju tendenciju snižene subjektivne dobrobiti. U skladu s tim Ryan i Deci (2001.) navode da se pozitivne emocije mogu razmatrati i kao "dodatni proizvod", ishod procesa samorealizacije.

### **Kognitivni procesi i subjektivna dobrobit**

Neke su se studije posebice zanimale za proučavanje razlika "kronično" sretnih i nesretnih ljudi, u kontekstu kognitivnih procesa, kao što je donošenje odluka, socijalne usporedbe, interpretiranje događaja, atribucijski procesi. Po njima se čini da "kronično sretni" ljudi doživljavaju podjednako negativnih životnih događaja kao i "kronično nesretni" pojedinci, ali te događaje i stanja interpretiraju na različite načine: više razmatraju pozitivne aspekte, češće se koriste humorom i češće naglašavaju priliku za napredak (Lyubomirsky i Tucker, 1998.; Lyubomirsky i sur., 2001.; Abbe i sur., 2003.). Ryff i Essex (1992.) na populaciji starijih žena pronašle su da je subjektivna dobrobit u izravnoj vezi s načinom interpretacije važnoga životnog događaja. Seidlitz i Diener (1993.) istražili su specifičnosti načina na koji sretne osobe interpretiraju događaje, oslanjajući se na paradigmu dosjećanja, pri čemu su utvrdili da procesi vezani uz kodiranje događaja pridonose održavanju dobrobiti. Nadalje, nakon neuspjeha, sretniji pojedinci rjeđe ruminiraju oko svojih postupaka i uključuju se u nove zadatke bez oklijevanja (Abbe i sur., 2003.). Isto tako, imaju pozitivniju sliku o sebi samima, pa i veće stupnjeve osobne kontrole (Lang i Heckhausen, 2001.), ali i druge ljude procjenjuju pozitivnije. Tako su npr. Berry i Hansen (1996.) pronašli da, kada sudionici istraživanja "slučajno" ostanu nasamo s kolegom studentom, oni koji imaju visoke rezultate na pozitivnoj afektivnosti (PA kao osobina) opisuju kolegu na pozitivniji način nego sudionik s niskom pozitivnom afektivnošću.

Važnost kognitivnih procesa u održavanju subjektivne dobrobiti ilustrira Teorija višestrukih diskrepancija (eng. Michalos, 1985.), utemeljena na procesima uspoređivanja, pri čemu se drži da se stupanj sreće pojedinca mijenja u funkciji usporedbe vlastite situacije s određenim standardima. Riječ je o subjektivnoj procjeni (ne)usklađenosti aktualnoga stupnja sreće i idealnoga modela sreće, utemeljenoj na prošlim iskustvima (*što je bilo?*), trenutačnim stanjima i potrebama (*što je sada?*) te aspiracijama za budućnost (*što bi moglo biti?*), ali i na usporedbama sa životima drugih osoba i/ili skupina. Prema tome, usporedbe u ovom kontekstu mogu biti temporalne i socijalne, odnosno intraindividualne i interindividualne. Nadalje, usporedbe mogu biti s osobama istoga statusa (lateralne usporedbe), s onima koji su boljega statusa (uzlazne usporedbe) i/ili onima lošijega statusa (silazne usporedbe) (Siegrist, 2003.). Odabir standarda usporedbe u velikoj mjeri ovisi o implicitnom ili eksplicitnom cilju usporedbe: radi li se o samoprocjeni, želji za osobnim rastom i razvojem ili potrebi za samouzdanjem (Gibbons i Buunk, 1999.).

Postoje nalazi koji upućuju na to da "kronično" sretni intenzivnije reagiraju na pozitivne životne događaje nego na negativne, što nije tako kod "kronično" nesretnih (Headey i Wearing, 1989.). Lyubomirsky i Tucker (1998.) zatražili su od studenata da navedu negativne (npr. prekid veze, rastave roditelja itd.) i pozitivne (npr. dobila odličnu ocjenu, zabavila se na putovanju i sl.) događaje koje su nedavno doživjeli. Rezultati su pokazali da, iako su naveli podjednak broj pozitivnih i negativnih događaja, "kronično" sretni i nesretni pojedinci razlikovali su se po tome koliko su ih usrećili pozitivni događaji. Konkretno, sretni pojedinci iskazali su veće stupnjeve sreće uz pozitivne događaje, pa su naveli da češće o njima razmišljaju. Osim toga, također su značajno češće navodili negativne događaje u pozitivnim terminima (kao npr. koristeći se humorom).

### **Kultura i subjektivna dobrobit**

U dosadašnjem pregledu jasno se vidi da je subjektivna dobrobit uistinu širok i složen koncept, a njegova složenost dolazi još više do izražaja kada su u pitanju međukulturne različitosti. Naime, poznato je da je kultura kontekst u kojem se pojedinac razvija i djeluje, pri čemu ostvaruje zamjetan utjecaj na oblikovanje vrijednosti, ciljeva, normi, stavova itd., kao i na način na koji pojedinac definira što znači biti sretan i zadovoljan. Usporedbe među narodima i kulturama pokazuju zamjetne razlike u prosječnoj razini subjektivne dobrobiti (npr. Diener i Diener, 1995.; Veenhoven, 2009.).

Zbog čega se opažaju kulturne razlike u subjektivnoj dobrobiti? Markus i Kitayama (1991.) smatraju da je subjektivna

dobrobit kulturno specifična, a kao jedna od dimenzija koja se najčešće koristi za međukulturalne usporedbe jeste individualizam-kolektivism (Suh i Oishi, 2002.). Pojednostavno gledano, u društvima u kojima prevladava dimenzija individualizma (npr. SAD, Zapadna Europa), prava i slobode pojedinca postavljaju se iznad očekivanja i potreba grupe. U društvima koja su više kolektivistička (npr. Istočna Azija), potrebe grupe (npr. obitelj) imaju prioritet iznad misli, vrijednosti i interesa pojedinca (Suh i Oishi, 2002.). U skladu s tim idejama, istraživanja pokazuju da su samopoštovanje i sloboda značajniji prediktori zadovoljstva životom u individualističkim kulturama nego u kolektivističkim (Diener i Diener, 1995.; Oishi i sur., 1999.). Osim toga, zadovoljstvo vezom pokazalo se značajnijim prediktorom od samopoštovanja među japanskim, ali ne i među američkim studentima (Kwan i sur., 1997.). Učestalost ugodnih osjećaja bila je najviše povezana s prijateljskim osjećajima u Japanu, dok je u SAD-u bila najviše povezana s osjećajima ponosa (Kitayama i sur., 2000.). Ipak, dimenzije individualizma i kolektivism izrazito su široke, pa se razlike između kultura ne mogu svesti isključivo na njih. Stoga Triandis i Gelfand (1998.) navode dodatne dvije dimenzije individualizma-kolektivism: vertikalnu (naglasak na hijerarhiji) i horizontalnu (podrazumijeva jednakost svih ljudi), što čini četiri osnovna tipa: a) vertikalni individualizam – pojam o sebi odvojen od drugih, prihvaćanje nejednakosti, težnja za statusom, kompetitivnost; b) horizontalni individualizam – pojam o sebi odvojen od drugih, jednakost; c) vertikalni kolektivism – osjećaj dužnosti i požrtvornosti prema grupi, naglasak na dužnosti, na prihvaćanju nejednakosti i hijerarhije, pokoravanje autoritetu; d) horizontalni kolektivism – osjećaj socijalne kohezije i jedinstva s članovima grupe, sličnost svih pojedinaca, jednakost pojedinaca, važnost zajedničkih ciljeva. U kontekstu subjektivne dobrobiti, svaka od ovih dimenzija ima svoje prednosti i slabosti. Naime, s jedne strane, u individualističkim društvima postoji visoka sloboda u odabiru ciljeva i životnih stilova, no moguće je da pojedincu može nedostajati socijalne podrške i kohezije s grupom, što u stresnim razdobljima može imati negativne učinke (Suh i Oishi, 2002.). S druge strane, u kolektivističkim društvima snažna socijalna potpora i kohezija može biti olakšavajući čimbenik u stresnim razdobljima, no isto tako i izvor pritiska i ograničavanja slobode izražavanja i življenja vlastitih vrijednosti i interesa (Suh i Oishi, 2002.). Ipak, unatoč nekim negativnim aspektima visokoga stupnja individualne slobode, dosadašnja istraživanja jasno pokazuju da individualistička društva ostvaruju veće razine subjektivne dobrobiti, i to čak i kada se statistički kontrolira BDP (Suh i Oishi, 2002.). Postoji nekoliko mogućih perspektiva razmatranja

procesa koji leže ispod navedenih nalaza, među kojima treba svakako spomenuti i pitanja kulturne (ne)osjetljivosti mjerenja subjektivne dobrobiti. Osim toga, prema teoriji samoodređenja (Ryan i Deci, 2000.), za subjektivnu dobrobit ključno je ispunjenje univerzalnih osnovnih psiholoških potreba. Prema tome, kada socijalni konteksti podržavaju ispunjenje tih potreba, pojedinac ima otvorene mogućnosti za samoaktualizaciju, a time i povećanje zadovoljstva i sreće u životu. Upravo zbog potencijalno ograničene osobne slobode u odabiru standarda sreće, moguće je da je pojedincima u kolektivističkim društvima ponekad teže opravdati svoje težnje nego onima u individualističkim (Suh i Oishi, 2002.), osobito kada je riječ o "vertikalno" orijentiranom društvu (Chirkov i sur., 2003.). U prilog tomu Veenhoven (2005.) pokazuje da su najveći stupnjevi sreće u državama koje svojim stanovnicima omogućuju najveću slobodu u socioekonomskom i političkom smislu.

## **ZAKLJUČAK I IMPLIKACIJE ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA**

U ovome radu prikazali smo neka od istaknutih relevantnih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. Iako se u novije vrijeme u literaturi uočava zamjetan istraživački interes za područje subjektivne dobrobiti, zapravo je malo izvornih teorijskih okvira, a više se radi o užim teorijskim perspektivama usredotočenima na specifične aspekte funkcioniranja.

Prethodna istraživanja subjektivne dobrobiti pretežno su bila usmjerena prema razmatranju objektivnih indikatora, kao što su razni sociodemografski čimbenici, no u novije vrijeme uočava se da objektivni indikatori, sami za sebe, imaju relativno slabu snagu objašnjavanja varijance subjektivne dobrobiti, pri čemu se naglašava važnost razmatranja subjektivnoga doživljaja dobrobiti. Subjektivna dobrobit tipično se razmatra kroz dvije temeljne sastavnice: kognitivnu (zadovoljstvo pojedinim područjima života i životom općenito) i afektivnu komponentu (dominantnost pozitivnog afekta nad negativnim). Pri tome neki autori tim dvjema osnovnim sastavnicama dodaju i aspekt samoaktualizacije, tj. ostvarenja vlastitih potencijala i ispunjenosti osnovnih psiholoških potreba.

Istraživanja subjektivne dobrobiti često su usredotočena na odnos osobina ličnosti i subjektivne dobrobiti, kao i pitanja individualnih razlika, nasljednosti i (ne)promjenjivosti subjektivne dobrobiti. Pri tome se pokazalo da se ljudi međusobno razlikuju u osnovnoj razini subjektivne dobrobiti, ali da je dobar dio ljudi relativno sretan većinu vremena te da su ekstraverzija i neuroticizam najznačajniji prediktori subjektivne dobrobiti. Osim toga, čini se da se naš emocionalni sustav prilagođuje životnim okolnostima i situacijama raznim adaptacijama, s tim da postoje individualne razlike u brzini i

stupnju u kojem se adaptacija ostvaruje. U nekim slučajevima adaptacija potpuno izostaje, što upućuje na to da se osnovna razina subjektivne dobrobiti može dugoročnije promijeniti.

S obzirom na samu definiciju konstrukta subjektivne dobrobiti, izrazito su česta i istraživanja emocija i raspoloženja. U tome kontekstu pokazalo se da pojedince s visokom subjektivnom dobrobiti karakterizira učestala prisutnost pozitivnog, uz rjeđu prisutnost negativnog raspoloženja i emocija. Pri tome se također pokazalo da je proživljavanje pozitivnih emocija povezano sa stimulacijom kreativnoga mišljenja, otpornosti na stres, socijalnim vještinama i kvalitetnijim socijalnim interakcijama. Osim toga, čini se da kronično sretniji ljudi doživljavaju podjednako negativnih životnih događaja kao i kronično nesretniji pojedinci, ali te događaje i stanja interpretiraju na različite načine: više razmatraju pozitivne aspekte, češće se koriste humorom i češće naglašavaju priliku za napredak. Nadalje, pošto dožive neuspjeh, sretniji pojedinci rjeđe ruminiraju, tj. negativno rezimiraju, svoje postupke i uključuju se u nove zadatke bez oklijevanja. Isto tako, sebe, kao i druge ljude, procjenjuju pozitivnije od nesretnijih pojedinaca.

Složenost koncepta subjektivne dobrobiti osobito dolazi do izražaja u međukulturalnim istraživanjima, u kojima se često razmatra dimenzija individualizma-kolektivizma. Dosadašnja istraživanja upućuju na to da su pojedinci koji žive u individualistički orijentiranim društvima tipično nešto sretniji i zadovoljniji od pojedinaca koji žive u više kolektivistički orijentiranim društvima. Ti se nalazi dijelom objašnjavaju stupnjem u kojem socijalni kontekst podržava ispunjavanje osnovnih psiholoških potreba.

Zbrajajući rezultate dosadašnjih istraživanja, možemo zaključiti da temperament pojedinca, njegove osobine ličnosti, ali i ciljevi koje si postavlja te kultura u kojoj živi, vrijednosti koje ima te načini na koje se suočava sa životnim događajima i situacijama, ali i stupanj u kojem pri tome ostaje u kontaktu sa svojim stvarnim potrebama, emocijama i željama, imaju važnu ulogu u oblikovanju opće subjektivne dobrobiti pojedinca. Za daljnja istraživanja važno je pratiti procese unutar pojedinca, odnosno longitudinalno pratiti fluktuacije u subjektivnoj dobrobiti unutar i između pojedinaca, kako bi se dobila što stvarnija slika subjektivne dobrobiti u svakodnevnom životu, kao i čimbenika koji imaju važnu ulogu u tim fluktuacijama. Osim toga, nužno je produbiti i razjasniti međusobne odnose i interakcije navedenih varijabli i procesa te osobito raditi na razvijanju osjetljivijih mjernih instrumenata i poboljšavanju metodologije istraživanja subjektivne dobrobiti.

## LITERATURA

---

- Abbe, A., Tkach, C., Lyubomirsky, S. (2003.), The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, 4: 385-404.
- Berry, D. i Hansen, J. (1996.), Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (4): 796-809.
- Berry, D. S. i Willingham, J. K. (1997.), Affective traits, responses to conflict, and satisfaction in romantic relationships. *Journal of Research in Personality*, 31: 564-576.
- Biswas-Diener, R., Vitterso, J., Diener, E. (2005.), Most people are pretty happy, but there is cultural variation: The Inughuit, The Amish, and The Maasai. *Journal of Happiness Studies*, 6: 205-226.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R. (1978.), Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36: 917-927.
- Caprara, G. V. i Steca, P. (2006.), The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationship to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 (6): 603-627.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., Levenson, R. W. (1995.), Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, 10: 140-149.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., Kaplan, U. (2003.), Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (1): 97-110.
- Clark, A. E., Georgellis, Y., Lucas, R. E., Diener, E. (2004.), Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological Science*, 15: 8-13.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., Qualls, D. L. (1996.), Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71: 406-413.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1980.), Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38: 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. i Hunter, J. (2003.), Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4: 185-199.
- DeNeve, K. (1999.), Happy as an extraverted clam? The role of personality for subjective well-being. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (5): 141-144.
- DeNeve, K. i Cooper, H. (1998.), The happy personality: a meta analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124 (2): 197-229.
- Diener, E. i Diener, M. (1995.), Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 653-663.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., Smith, H. L. (1999.), Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2): 276-302.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 19 (2010),  
BR. 1-2 (105-106),  
STR. 117-136

TADIĆ, M.:  
PREGLED NEKIH...

Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003.a), Personality, culture and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54: 403-425.

Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2003.b), The evolving concept of subjective well-being. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15: 187-219.

Diener, E. i Oishi, S. (2004.), Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. U: F. Columbus (ur.), *Politics and economics of Asia*. Hauppauge, NY: Nova Science.

Diener, E., Lucas, R. E., Scollon, C. (2006.), Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being. *American Psychologist*, 61 (4): 305-314.

Eid, M. i Diener, E. (2004.), Global judgements of subjective well-being: situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65: 245-277.

Fredrickson, B. L. (2005.), The broaden-and-build theory of positive emotions. U: F. A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (ur.), *The science of well-being*. New York: Oxford University Press.

Fredrickson, B. L. i Branigan, C. (2005.), Positive emotions broaden scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19: 313-332.

Galati, D., Sotgiu, I., Iovino, V. (2006.), What makes us happy? A study on the subjective representation of happiness components. U: A. Delle Fave (ur.), *Dimensions of well-being. Research and intervention*. Milano: FrancoAngeli.

Gibbons, F. X. i Buunk, B. R. (1999.), Individual differences in social comparison: development of scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (1): 129-142.

Hamer, D. H. (1996.), The heritability of happiness. *Nature Genetics*, 14: 125-126.

Headey, B. (2008.), Life goals matter to happiness: a revision of set point theory. *Social Indicators Research*, 86: 213-231.

Headey, B. i Wearing, A. (1989.), Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57: 731-739.

Huppert, F. A. (2005.), Positive mental health in individuals and populations. U: F. A. Huppert, N. Baylis i B. Keverne (ur.), *The science of well-being*. New York: Oxford University Press.

Isen, A. M. (2001.), An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11 (2): 75-85.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A. (2004.), A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 3, 306 (5702): 1776-1780.

Kahneman, D. i Krueger, A. B. (2006.), Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20 (1): 3-24.



- Kashdan, T. B. (2004.), The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36: 1225-1232.
- Kitayama, S., Markus, H. R., Kurosawa, M. (2000.), Culture, emotion, and well-being: good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 14: 93-124.
- Krueger, A. B., Kahneman, D., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A. (2008.), *National Time Accounting: The Currency of Life*. Dostupno na: <http://www.nber.org/chapters/c5053.pdf>
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., Singelis, T. M. (1997.), Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73: 1038-1051.
- Lang, F. R. i Heckhausen, J. (2001.), Perceived Control over Development and Subjective Well-Being: Differential Benefits Across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1 (3): 509-523.
- Lucas, R. E. (2007.), Personality and pursuit for happiness. *Social and Personality Psychology Compass*, 1: 1-15.
- Lucas, R. E., Diener, E., Suh, E. M. (1996.), Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71: 616-628.
- Lucas, R., Clark, A., Georgelis, Y., Diener, E. (2003.), Rexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (3): 527-539.
- Lykken, D. i Tellegen, A. (1996.), Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7: 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005.), The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131 (6): 803-855.
- Lyubomirsky, S. i Tucker, K. L. (1998.), Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22 (2): 155-186.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Kasri, F. (2001.), Responses to hedonically conflicting social comparisons: comparing happy and unhappy people. *European Journal of Social Psychology*, 31: 511-535.
- Markus, H. R. i Kitayama, S. (1991.), Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98: 224-253.
- McCrae, R. R. i Costa, P. T. (1991.), Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17: 227-232.
- Michalos, A. C. (1985.), Multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research*, 16: 347-413.
- Myers, D. G. i Diener, E. (1995.), Who is happy? *Psychological Science*, 6: 10-19.
- Nix, G., Ryan, R. M., Manly, J. B., Deci, E. L. (1999.), Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35: 266-284.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 19 (2010),  
BR. 1-2 (105-106),  
STR. 117-136

TADIĆ, M.:  
PREGLED NEKIH...

Oishi, S., Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. (1999.), Value as a moderator in subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67: 157-84.

Oliver, N., Holloway, F., Carson, J. (1995.), Deconstructing quality of life. *Journal of Mental Health*, 4: 1-4.

Ormel, J. i Wohlfarth, T. (1991.), How neuroticism, long-term difficulties, and life situation change influence psychological distress: A longitudinal model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60: 744-755.

Pavot, W. i Diener, E. (1993.), Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5: 164-172.

Robinson, M. D. i Clore, G. L. (2002.), Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, 128: 934-960.

Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, T., Neale, M. C., Harris, J. R. (2003.), Happiness and health: Environmental and genetic contributions to the relationship between subjective well-being, perceived health, and somatic illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85: 1136-1146.

Russell, J. A. (2003.), Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, 110 (1): 145-172.

Russell, J. A. i Barrett, L. (1999.), Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76: 805-819.

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2000.), Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1): 68-78.

Ryan, R. M. i Deci, E. L. (2001.), On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166.

Ryff, C. D. i Essex, M. J. (1992.), The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7: 507-517.

Ryff, C. D. i Singer, B. (1998.), The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9: 1-28.

Schwarz, N. i Strack, F. (1999.), Reports of subjective well-being: judgmental processes and their methodological implications. U: D. Kahneman, E. Diener, N. Schwarz (ur.), *Wellbeing, the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.

Schwarz, N., Kahneman, D., Xu, J. (2007.), Global and Episodic Reports of Hedonic Experience. U: R. Belli, D. Alwin i F. Stafford (ur.), *Using Calendar and Diary Methods in Life Events Research*. Newbury Park, CA: Sage.

Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., Diener, E. (2003.), Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4: 5-34.

Seidnitz, L. i Diener, E. (1993.), Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64: 654-664.

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 19 (2010),  
BR. 1-2 (105-106),  
STR. 117-136

TADIĆ, M.:  
PREGLED NEKIH...

Sheldon, K. M. i Lyubomirsky, S. (2006.), Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7 (1): 55-86.

Siegrist, J. (2003.), *Subjective well-being: new conceptual and methodological developments in health-related social sciences*. Rad prezentiran na ESF SCSS radionici 'Income, Interactions and subjective well-being', Pariz.

Suh, E. M. i Oishi, S. (2002.), Subjective well-being across cultures. U: W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, D. N. Sattler (ur.), *Online Readings in Psychology and Culture* (Unit 7, Chapter 1), (<http://www.wvu.edu/~culture>), Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA.

Triandis, H. C., Gelfand, M. J. (1998.), Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (1): 118-128.

Veenhoven, R. (1994.), Is happiness a trait? Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32 (2): 101-160.

Veenhoven, R. (2005.), Is life getting better? How long and happy do people live in modern society? *European Psychologist*, 2005, posebni dio 'Human development and Well-being', 10: 330-343.

Veenhoven, R. (2009.), *World Database of Happiness*. Erasmus University Rotterdam. Dostupno na: <http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl>.

Waterman, A., Schwartz, S. J. i Conti, R. (2008.), The Implications of Two Conceptions of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudaimonia) for the Understanding of Intrinsic Motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9: 41-79.

Wilhelm, P. i Schoebi, D. (2007.), Assessing mood in daily life: Structural validity, sensitivity to change, and reliability of a short-scale to measure three basic dimensions of mood. *European Journal of Psychological Assessment*, 23: 258-267.

Wilson, W. (1967.), Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67: 294-306.

## A Survey of Research on Subjective Well-Being

Maja TADIĆ  
Institute of Social Sciences Ivo Pilar, Zagreb

Subjective well-being is a broad area of scientific interest, which has been increasingly occupying the attention of researchers for the past thirty years. It refers to a general assessment of satisfaction with life, as well as emotional reactions and satisfaction with various aspects of life. Research on subjective well-being typically involves a scientific analysis of how people evaluate their life, both for the current situation, and for longer periods of time. The

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB  
GOD. 19 (2010),  
BR. 1-2 (105-106),  
STR. 117-136

TADIĆ, M.:  
PREGLED NEKIH...

importance of subjective well-being research is illustrated by the data that indicates the advantages of experiencing positive emotions, such as fostering the quality of social relations, creativity, and psychological resources of the individual. This paper discusses the conceptual definition of subjective well-being, different theoretical perspectives and approaches, as well as the dominant topic in contemporary research.

Keywords: subjective well-being, happiness, quality of life

## Überblick über einige Untersuchungen zum subjektiven Wohlergehen des Menschen

Maja TADIĆ  
Ivo Pilar-Institut für Gesellschaftswissenschaften, Zagreb

Das subjektive Wohlergehen des Menschen ist ein breit abgesteckter Bereich, der in den letzten dreißig Jahren wachsendes Interesse bei den Forschern hervorruft. Er umfasst emotionale Reaktionen des Menschen über einzelne Lebensbereiche, seine dementsprechende Zufriedenheit sowie allgemeine Urteile über die eigene Lebensqualität. Subjektives Wohlergehen im Sinne eines Forschungsbereichs setzt eine wissenschaftliche Analyse der Art und Weise voraus, in der die Menschen ihr Leben einschätzen, sowohl im gegebenen Moment als auch im Rückblick auf längere Zeitspannen. Dass Forschungen zum subjektiven Wohlergehen des Menschen relevant sind, wird ersichtlich anhand von Daten, die den Vorteil positiver Emotionen bestätigen (Anregung zum Ausbau guter zwischenmenschlicher Beziehungen, zu Kreativität, Stärkung der individuellen psychologischen Ressourcen). Diese Arbeit untersucht die Definition und konzeptuelle Bestimmung des subjektiven Wohlergehens, ferner theoretische Perspektiven und Ansätze sowie die in der zeitgenössischen Forschung diesbezüglich vorherrschenden Themen.

Schlüsselbegriffe: Subjektives Wohlergehen des Menschen, Glücksempfinden, Lebensqualität