

Kognitivni procesi i subjektivna dobrobit

Galinec, Valentina

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:062004>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-15**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Preddiplomski studij psihologije

Valentina Galinec

Kognitivni procesi i subjektivna dobrobit

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Odsjek za psihologiju

Studij: Preddiplomski studij psihologije

Valentina Galinec

Kognitivni procesi i subjektivna dobrobit

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

SAŽETAK

Subjektivna dobrobit je višedimenzionalni konstrukt koji se sastoji od kognitivne i afektivne evaluacije života pojedinca. Podrazumijeva osjećaj ispunjenosti i zadovoljstvo životom u cjelini, zadovoljstvo pojedinim domenama života te veću zastupljenost ugodnih afekata u odnosu na zastupljenost neugodnih afekata. Može se promatrati u okviru dva različita, ali djelomično preklapajuća pristupa, hedonistički (ugoda na razini uma i tijela nasuprot boli i patnji) i eudemonijski (rast i razvoj). Istraživanjima je pokazano kako životni događaji ne utječu izravno na subjektivnu dobrobit pojedinca već putem kognitivnih procesa kao što su percepcija, evaluacija, interpretacija i pamćenje. Kognitivnim procesima se posebno pridaje pažnja u kontekstu razmatranja individualnih razlika u istraživanjima subjektivne dobrobiti. Također, pronađeni su i utjecaji različite razine subjektivne dobrobiti na određene kognitivne procese. Identificirane su razlike u kognitivnim odgovorima na životne događaje i način na koji su povezani s različitim razinama subjektivne dobrobiti. Istraživanja prikazana u ovom radu usmjerila su se na proučavanje odnosa kognitivnih procesa i subjektivne dobrobiti, procesa u podlozi subjektivne dobrobiti kao i procesa koji utječu na samoprocjene subjektivne dobrobiti. Osobe s različitim načinom razmišljanja, strategijama donošenja odluka, tendencijama pamćenja, dosjećanja i kategoriziranja događaja izvještavaju o različitim razinama subjektivne dobrobiti. Također, proučavane su razlike u selektivnoj pažnji, procesima socijalne usporedbe, atribucijskim procesima i čestini ruminiranja kod pojedinaca različite razine subjektivne dobrobiti.

Ključne riječi: kognitivni procesi, subjektivna dobrobit, sreća, zadovoljstvo životom

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. SUBJEKTIVNA DOBROBIT	2
2.1. Pojam subjektivne dobrobiti	2
2.2. Komponente subjektivne dobrobiti.....	3
3. KOGNITIVNE OSNOVE SUBJEKTIVNE DOBROBITI	4
3.1. Razlike u kognitivnim procesima „kronično“ sretnih i „kronično“ nesretnih pojedinaца.	6
3.2. Selektivna pažnja.	8
3.3. Kategoriziranje.	10
3.4. Ruminacija.	10
3.5. Donošenje odluka.	11
3.6. Način razmišljanja.	13
3.7. Pamćenje i dosjećanje.	13
4. SOCIJALNA USPOREDBA U EVALUACIJI SUBJEKTIVNE DOBROBITI	15
5. KAUZALNE ATRIBUCIJE DOGAĐAJA I SUBJEKTIVNA DOBROBIT	18
6. SPECIFIČNOST PODRUČJA PROSUDBE I PRISUTNOST INFORMACIJA U SVIJESTI	19
7. ZAKLJUČAK	23
LITERATURA	24

1. UVOD

Psihologijska su istraživanja dugo vremena proučavala nesretne ljude i njihovu patnju te uzroke psihičkih poremećaja i njihovo liječenje (Seligman, Parks i Steen, 2004). Budući da je nedostajalo psihologijskih istraživanja koja se bave povoljnim stanjima pojedinaca, javila se potreba za proučavanjem uzroka i posljedica pozitivnog funkcioniranja pojedinaca. Istraživači pozitivne psihologije smatrali su da ljudi nisu usmjereni samo na izbjegavanje negativnih stanja nego i na ostvarenje pozitivnih iskustva. Time se koncepcija mentalnog zdravlja proširila s puke odsutnosti psihopatologije na prisutnost sreće i zadovoljstva (Tadić, 2010). Takvo gledište rezultiralo je naglim povećanjem interesa za proučavanjem pozitivne psihologije, a time i subjektivne dobrobiti (Diener, 1984).

Istraživači su nastojali ispitati što sve podrazumijeva „dobar“ život za pojedinca. Naime, došli su do zaključka da nije dovoljno ispitivati samo zadovoljstvo unaprijed određenim kriterijima „dobrog“ života, poput zadovoljstva romantičnim odnosima ili visinom prihoda, nego i mišljenje pojedinca da uistinu živi dobar i kvalitetan život (Diener, 2000). Iz takve subjektivne definicije kvalitetnog i dobrog života proizašao je pristup definiranja „dobrog“ života koji je obuhvaćen konceptom subjektivne dobrobiti. Naravno, postoji još bitnih značajki koje određuju vrijedan život i mentalno zdravlje, ali područje subjektivne dobrobiti fokusira se na pojedinčevu evaluaciju vlastitog života. Subjektivna dobrobit je konstrukt koji obuhvaća razinu zadovoljstva životom te čestinu doživljavanja poželjnih emocionalnih stanja, kao što su sreća i uzbuđenje, ali i nepoželjnih emocionalna stanja, kao što je anksioznost. Na istraživanja subjektivne dobrobiti utjecalo je proučavanje ličnosti sretnih i nesretnih osoba (Diener, Oishi i Lucas, 2003) te socijalni i kognitivni psiholozi koji su proučavali kako različiti životni standardi (poput visine prihoda i posjedovanja nekretnina) i adaptacija na određene životne okolnosti utječu na vlastitu procjenu subjektivne dobrobiti (Kahneman i Krueger, 2006). Primjerice, u istraživanju koje su proveli Clark i suradnici (2008) dobiveno je kako veliki životni događaji, poput braka, imaju značajan kratkotrajan utjecaj na zadovoljstvo životom, a time i na razinu subjektivne dobrobiti. Kratkotrajan utjecaj velikih životnih događaja na razinu subjektivne dobrobiti objasnili su time što se pojedinci tijekom vremena adaptiraju na iste. Iako važni životni događaji, poput gubitka posla ili smrti bračnog partnera, imaju značajan utjecaj na razinu subjektivne dobrobiti, taj se utjecaj s vremenom smanjuje, ali se pojedinac nikad u potpunosti ne vrati na prvobitnu razinu subjektivne dobrobiti (Lucas i sur., 2003; prema Kim-Prieto i sur., 2005). Nadalje, psihološka literatura navodi da na sreću i zadovoljstvo životom najvjerojatnije velikim dijelom utječu kognitivni procesi (Argyle, 1987, Diener, 1984; prema

Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998). Međusobna povezanost subjektivne dobrobiti i kognitivnih procesa može razjasniti razlike u subjektivnoj dobrobiti „tipično“ sretnih i „tipično“ nesretnih pojedinaca te ukazati na potencijalne načine kojima je moguće povećati razinu subjektivne dobrobiti pojedinaca. Osnovni cilj ovog rada jest upoznati se sa subjektivnom dobrobiti i određenim kognitivnim procesima koji su u njezinoj podlozi te utječu na razinu subjektivne dobrobiti kao i na samoprocjene subjektivne dobrobiti.

2. SUBJEKTIVNA DOBROBIT

Subjektivna dobrobit i sreća su koncepti koji se često koriste kao sinonimi, no bitno je naglasiti da se ova dva koncepta međusobno samo djelomično preklapaju. Subjektivna dobrobit je širi koncept koji uključuje emocionalne odgovore, zadovoljstvo pojedinim životnim domenama te globalne procjene zadovoljstva životom (Diener i sur., 1999). Istraživanje i unaprjeđivanje subjektivne dobrobiti od velikog je značaja upravo zato što pojedinci s većom subjektivnom dobrobiti pokazuju veću uspješnost u različitim životnim domenama te je za njihov uspjeh djelomično odgovorna njihova dobrobit. Također, pojedinci s visokom razinom subjektivne dobrobiti su druželjubiviji, altruističniji, kreativniji, aktivniji te pozitivno sagledavaju sebe, ali i druge (Eid i Larsen, 2008). Štoviše, podaci istraživanja ukazuju da takvi pojedinci imaju bolje psihičko zdravlje te žive duže od pojedinaca s nižom razinom subjektivne dobrobiti (Diener, Pressman, Hunter i Delgado-Chase, 2017). Prije nego što se usmjerimo na glavne nalaze odnosa kognitivnih procesa i subjektivne dobrobiti ključno je definirati pojam subjektivne dobrobiti te razdijeliti i objasniti njezine glavne komponente.

2.1 Pojam subjektivne dobrobiti

Tijekom povijesti proučavanja subjektivne dobrobiti različiti autori nudili su različite definicije subjektivne dobrobiti. Tako Costa i McCrae (1980) definiraju subjektivnu dobrobit kao omjer doživljavanja ugodnih i neugodnih emocija, dok je Veenhoven (1984) opisuje kao stupanj u kojem pojedinac procjenjuje kvalitetu vlastitog života u cjelini. Nadalje, Lyubomirsky (2013) definira subjektivnu dobrobit kao iskustvo radosti, zadovoljstva, ali i osjećaj da živimo dobar, značajan i vrijedan život. Danas se subjektivna dobrobit može definirati kao višedimenzionalni, složeni konstrukt koji obuhvaća kognitivnu i afektivnu evaluaciju života pojedinca (Diener, Oishi i Lucas, 2003). Subjektivna dobrobit je psihološki konstrukt koji se ne bavi onime što ljudi imaju ili što im se događa u životu, već kako ljudi razmišljaju i kako se osjećaju vezano uz ono što imaju i doživljavaju (Maddux, 2018). Istraživanja su pokazala kako

je mnogo bogatih i zdravih ljudi zapravo nesretno dok je mnogo relativno siromašnih i ljudi lošijeg zdravstvenog stanja prilično sretno te unatoč nepovoljnim prilikama smatraju da je njihov život vrijedan (Maddux, 2018). Dakle, proučavanje subjektivne dobrobiti razlikuje objektivne prilike u životu pojedinca te subjektivne evaluacije i osjećaje o vlastitom životu (Maddux, 2018). Evaluacije podrazumijevaju procjene zadovoljstva životom, ispunjenost i zadovoljstvo pojedinim domenama života, ali i emocionalne reakcije na životne događanja i raspoloženja osobe (Diener, Oishi i Lucas, 2003).

Nadalje, postoje dvije koncepcije dobrobiti, hedonistička i eudemonijska. Hedonistički pristup podrazumijeva maksimaliziranje ugone i sreće te izbjegavanje ili minimaliziranje neugode i boli, dok eudemonijski pristup uključuje rast i razvoj te življenje u skladu s vlastitom jedinstvenom prirodom. Prema hedonističkom pristupu, subjektivna se dobrobit definira kao omjer ugodnih i neugodnih doživljaja u životu pojedinca (Haybron, 2008). Prema ovom pristupu, dobar život uključuje više ugone na razini tijela i uma nego boli i patnje. Za razliku od hedonističkog pristupa, prema eudemonijskom pristupu subjektivna dobrobit podrazumijeva življenje u skladu s vlastitom jedinstvenom prirodom, napredak prema ciljevima koje cijenimo i življenje vrijednog života. Usprkos različitim gledištima, odnosno koncepcijama subjektivne dobrobiti, istraživanja su pokazala da hedonistički i eudemonijski pristup mjere konstrukte koji se donekle preklapaju (Disabato i sur., 2015; prema Maddux, 2018).

2.2. Komponente subjektivne dobrobiti

Postoje tri glavne komponente subjektivne dobrobiti, a to su zadovoljstvo životom, ugodni i neugodni afektivni doživljaji (Diener, 2013). Prema tome, subjektivna dobrobit je višedimenzionalni konstrukt koji obuhvaća zadovoljstvo životom, učestalu prisutnost ugodnih afekata te rjeđu prisutnost neugodnih afekata. Većina podataka iz literature navodi da se subjektivna dobrobit sastoji i od dviju širih komponenti, afektivne i kognitivne (Diener, 1984). Kognitivna komponenta podrazumijeva evaluacijski proces u kojem pojedinac procjenjuje svoj život i/ili domenu života prema vlastitom, jedinstvenom skupu standarda i vrijednosti (Pavot i Diener, 1993). Dakle, kognitivna komponenta podrazumijeva zadovoljstvo životom u cjelini i pojedinim područjima života, kao što su posao ili romantična veza. Za razliku od kognitivne, afektivna komponenta subjektivne dobrobiti uključuje ugodne i neugodne afektivne doživljaje te se odnosi na kontinuiranu procjenu vlastitog stanja uzimajući u obzir vlastita raspoloženja i emocionalne reakcije na događaje i situacije. Odnos vremena u kojem pojedinci doživljavaju pozitivan afekt, odnosno ugodne emocije i raspoloženja, nasuprot vremenu u kojem doživljavaju negativan afekt smatra se relativno dobrim indikatorom subjektivne dobrobiti

pojedince (Diener i sur., 1999). Prema tome, viša razina subjektivne dobrobiti podrazumijeva učestaliju zastupljenost pozitivnog te rjeđu zastupljenost negativnog raspoloženja i neugodnih emocija (Lyubomirsky i sur., 2005). Istraživanja pokazuju da su zadovoljstvo životom, učestalost ugodnih i neugodnih emocija konstrukti koji su umjereno povezani i relativno nezavisni (Albuquerque i sur., 2013). Zapravo, istraživanja pokazuju da su ugodni i neugodni afekti dva nezavisna konstrukta koja često pokazuju slabu do umjereno negativnu povezanost (Diener i sur., 2005). Dakle, prisustvo pozitivnih afekata ne znači nužno odsustvo negativnih afekata i obrnuto. Također, konstrukt zadovoljstva životom razlikuje se od pozitivnog afekta, ali su međusobno povezani, točnije u nekim su istraživanjima utvrđene korelacije koje iznose 0,40 i 0,52 (Lucas i sur., 1996; prema Tadić, 2010). Naime, pokazalo se kako ljudi koriste afektivnu komponentu, ugodne i neugodne emocije ili raspoloženja, kao jednu od informacija prilikom procjenjivanja kognitivne komponente, odnosno zadovoljstva životom (Diener, Scollon i Lucas, 2003). Konačno, neki predlažu treću komponentu subjektivne dobrobiti, životni smisao (eng. meaning in life), za koju smatraju da je ključna komponenta adaptivnog funkcioniranja (Ryff, 1989). Osjećaj smisla je percepcija, koja osim što uključuje afektivnu i kognitivnu komponentu, uključuje i motivacijsku (Reker i Wong, 1988). Točnije, navedena komponenta podrazumijeva osjećaj da je život vrijedan, osjećaj usmjerenosti (eng. sense of directedness) i osjećaj produktivnosti (Ryff, 1989). Konačno, motivacijska komponenta smisla života podrazumijeva „potrebu za značenjem“ kao univerzalni ljudski motiv, odnosno intencionalnost, postojanje značajnih ciljeva koje pojedinac nastoji postići te postojanje životne svrhe (Reker i Wong, 1988).

3. KOGNITIVNE OSNOVE SUBJEKTIVNE DOBROBITI

Biti sretan je puno više od toga da nam se u životu događaju „prave stvari“. Rani pokušaji otkrivanja odrednica sreće i zadovoljstva životom uglavnom su se usredotočili na objektivne životne okolnosti (Wilson, 1967; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998). Postavlja se pitanje kakvu ulogu imaju objektivne okolnosti i životni događaji (npr. bogatstvo) u određivanju sreće pojedinca, odnosno predviđanju razine subjektivne dobrobiti. Istraživači upozoravaju kako treba uzeti u obzir činjenicu da životne okolnosti i događaji nisu u potpunosti objektivni, nego se sastoje od subjektivne komponente koja podrazumijeva reakciju pojedinca na događaj. Zapravo, svi su životni događaji kognitivno obrađeni i ne utječu izravno na subjektivnu dobrobit pojedinca već putem kognitivnih i motivacijskih procesa (Scar, 1988; prema Lyubomirsky, 2001). Različiti kognitivni procesi moderiraju utjecaj događaja, životnih

okolnosti i demografskih faktora na razinu subjektivne dobrobiti, zbog čega varijable kao što su zdravlje i bogatstvo mogu neznačajno utjecati na sreću pojedinca (Lyubomirsky, 2001). Kognicije obuhvaćaju sve mentalne procese kojima ljudi postaju svjesni svijeta i razumiju svijet oko sebe, kao što su percepcija, pažnja, pamćenje, vrednovanje, donošenje odluka, rasuđivanje, rješavanje problema i usvajanje jezika (Sternberg, 2005). Prema kognitivnim psiholozima, pojedinci ne odgovaraju na životne događaje i okolnosti na pasivan način već aktivno procesiraju informacije koje primaju iz okoline. Da je svaki događaj kognitivno obrađen znači da je zasebno percipiran, oblikovan, evaluiran, interpretiran, opažen i zapamćen (Ross, 1990; prema Lyubomirsky, 2001). Budući da se pojedinci razlikuju u načinu na koji percipiraju isti događaj, interpretiraju ga te pohranjuju u pamćenje, moglo bi se reći da svaki pojedinac, u određenom smislu, živi u donekle zasebnom socijalnom svijetu, oblikovanom vlastitom subjektivnom percepcijom.

Lyubomirsky (2001) tumači kako su kognitivni procesi medijatori efekata životnih događaja na subjektivnu dobrobit pojedinca. U svakodnevnom životu, pojedinci iznova kognitivno obrađuju događaje koji utječu na njihovu subjektivnu dobrobit. Štoviše, obrazac tumačenja događaja koji je tipičan za nekog pojedinca predviđa njegovu tipičnu razinu subjektivne dobrobiti. Na primjer, Lyubomirsky i Tucker (1998) svojim su istraživanjem pokazali kako se „kronično“ sretni pojedinci ne razlikuju od „kronično“ nesretnih pojedinaca u broju stresnih i nepovoljnih životnih događaja o kojima su izvijestili. No ipak, „kronično“ sretni pojedince povoljni događaji više usrećuju nego „kronično“ nesretne te su skloniji pozitivnije evaluirati različite situacije. Ovakvi nalazi potvrđuju utjecaj subjektivne percepcije i evaluacije događaja na subjektivnu dobrobit pojedinca. Kako bi se istraživači odmaknuli od ovakvih korelacijskih veza, usmjerili su se na proučavanje efekata kognitivnih procesa na subjektivnu dobrobit. Tako su Lichter, Haye i Kammann (1980) u svom istraživanju u periodu od ukupno deset tjedana razgovarali sa sudionicima o njihovim iracionalnim i malaadaptivnim mislima (primjerice „Osjećam krivnju zbog onoga što sam rekao ili učinio“) s ciljem da ih uklone (npr. promijeniti način evaluiranja događaja). Nastojali su istražiti hoće li razgovor i rasprava sa sudionicima o iracionalnim i malaadaptivnim mislima rezultirati povećanjem razine subjektivne dobrobiti u odnosu na kontrolnu grupu u kojoj se takav tretman neće provoditi. Razinu subjektivne dobrobiti prije i nakon tretmana ispitivali su upitnikom koji je sadržavao vjerovanja (na primjer „Brinem o događajima koji će uslijediti ili o budućnosti“), čestinu doživljavanja ugodnih i neugodnih efekata te zadovoljstvo pojedinim životnim domenama (na primjer zadovoljstvo prihodima, poslom i zdravstvenim stanjem). Tretman je uključivao kratka

predavanja o utjecaju povoljnih i nepovoljnih vjerovanja na kvalitetu svakodnevnog života te zadatke kao što je zapisivanje primjera situacija koje sudionika čine primjerice ljutim. Rezultati pokazuju kako su vjerovanja sudionika postala pozitivnija, odnosno sudionici su iskazali veće slaganje s povoljnim vjerovanjima, kao što je „Spreman sam za nova iskustva“, te manje slaganje s nepovoljnim vjerovanjima, primjerice „Zahtijevam da drugi budu pravedni i poštenu prema meni“. Nadalje, njihovo se zadovoljstvo pojedinim životnim domenama povećalo u odnosu na kontrolnu grupu koja nije sudjelovala u opisanom tretmanu. Također, u istraživanju u kojem su sudionici svakodnevno ponavljali pozitivne tvrdnje (primjerice „Osjećam da će se u budućnosti dogoditi dobre stvari“) u periodu od dva tjedna, uočen je značajan porast njihove razine subjektivne dobrobiti u odnosu na kontrolnu grupu koja nije ponavljala spomenute pozitivne tvrdnje (Lichter, Hays i Kammann, 1980). Time je potvrđena mogućnost unaprjeđivanja razine subjektivne dobrobiti putem različitih kognitivnih intervencija.

3.1. Razlike u kognitivnim procesima „kronično“ sretnih i „kronično“ nesretnih pojedinaca

Brojna istraživanja ukazala su na postojanje razlika između sretnih i nesretnih pojedinaca u percepciji, interpretaciji i razmišljanju o životnim događajima i okolnostima (na primjer Lyubomirsky i Tucker, 1998). Također, proučavale su se razlike između sretnih i nesretnih pojedinaca u kontekstu kognitivnih procesa kao što su donošenje odluke, socijalne usporedbe i atribucijski stilovi.

U svakodnevnom životu nerijetko se spominju pojedinci koji svijet promatraju kroz „ružičaste naočale“, odnosno pojedinci koji više pažnje pridaju pozitivnim podražajima (primjerice, primanje diplome i ugodno druženje s prijateljima) u odnosu na neutralne i negativne podražaje (primjerice, sprovod). Također, oni se pozitivno vrednuju te percipiraju veću osobnu kontrolu nad događajima. Ti su pojedinci otporniji na visoke razine stresa te koriste prilike koje im se pružaju na što bolji mogući način. Također, postoje pojedinci za koje možemo reći da promatraju svijet kroz „plave naočale“, to jest pojedinci koji više pažnje usmjeravaju na negativne podražaje, osjećaju manje osobne kontrole nad ishodom te su se skloniji negativnije vrednovati. Oni se teže nose s neuspjesima i poteškoćama s kojima se susreću u svakodnevnom životu. Osim navedenog, oni izvlače vrlo malo zadovoljstva iz događaja u vlastitom životu (Lyubomirsky i Tucker, 1998). Različiti kognitivni odgovori pojedinaca na svakodnevne i nesvakidašnje životne događaje povezani su s različitim razinama subjektivne dobrobiti. Istraživači su željeli proučiti povezanost spomenutih individualnih razlika i „tipične“ razine sreće o kojoj pojedinci izvještavaju. Tako su Lyubomirsky i Tucker

(1998) proveli istraživanje u kojem su ispitali razlikuju li se „kronično“ sretni i „kronično“ nesretni pojedinci u načinu na koji odgovaraju na stvarne životne događaje i hipotetske situacije. Istraživači su pretpostavili da će pojedinci reagirati različito na iste situacije, događaje i životne okolnosti ovisno o tome jesu li „kronično“ sretni ili „kronično“ nesretni. Kako bi provjerili vlastitu pretpostavku, sudionike su zatražili da navedu jedan poželjan, ugodan ili sretan događaj (npr. uspješno položen ispit) i jedan nepoželjan, neugodan i nesretan događaj (npr. prekid romantične veze) koji su doživjeli u prethodnih mjesec dana. Također, istim je sudionicima prezentirana lista koja se sastojala od 12 kognitivnih strategija (na primjer, traženje negativnog u pozitivnim događajima „Kada se prisjetim pozitivnog događaja, razmišljam o tome kako su stvari sada puno lošije“). Njihov zadatak bio je označiti kognitivne strategije koje tipično koriste te izvijestiti o čestini njihova korištenja. Rezultati su pokazali da „kronično“ sretni i „kronično“ nesretni pojedinci doživljavaju podjednak broj pozitivnih i negativnih događaja. No, dobiveno je da „kronično“ sretni pojedinci percipiraju, interpretiraju i razmišljaju o stvarnim životnim događajima i hipotetskim situacijama na mnogo pozitivniji način nego „kronično“ nesretni pojedinci. Odnosno, „kronično“ sretni pojedinci češće sagledavaju sadašnje događaje kao poželjnije nego događaje u prošlosti. Nadalje, za razliku od „kronično“ nesretnih pojedinaca, „kronično“ sretni pojedinci razmatraju pozitivne aspekte neugodnih stanja i događaja te se često koriste humorom prilikom gledanja unatrag na neugodne događaje. Pokazano je da humor može biti učinkovit mehanizam za suočavanje sa stresom, odnosno da smisao za humor umanjuje štetan utjecaj stresnih događaja te je povezan s ugodnim raspoloženjem (Nezu, Nezu i Blissett, 1988). Pozitivni efekti humora mogu se objasniti njegovom ulogom u interpretaciji prijeteće ili stresne situacije, reakcijama na tu situaciju i percepciji opcija i resursa koje pojedinac ima prilikom suočavanja s određenom situacijom. Točnije, humorom pojedinac može restrukturirati stresnu situaciju tako da se ona čini manje prijetećom i ozbiljnom što rezultira smanjenjem doživljavanja neugodnih afekata i smanjenjem fiziološke uzbuđenosti (Abel, 2002). Konačno, uporaba humora jest korisna strategija povezana s traženjem pozitivnih aspekata u stresnim događajima te promatranjem stresnih događaja kao izazova i prilike za osobni rast. U skladu s navedenim, „kronično“ sretni pojedinci neuspjeh češće promatraju kao priliku za napredovanje (Lyubomirsky i Tucker, 1998; Abbe i sur., 2003). Seidlitz i sur. (1997; prema Lyubomirsky i Tucker, 1998) navode da sretni pojedinci razmišljaju pozitivnije o sebi, osjećaju veću kontrolu nad mogućim ishodima te procjenjuju životne događaje kao ugodnije. Vjerovanja pojedinca o vlastitoj kontroli nad ishodima predviđa globalne procjene subjektivne dobrobiti, to jest zadovoljstvo životom i optimizam, ali i ugodne emocije kao što su ponos, zahvalnost i nada (Ruthig, Trisko i Chipperfield, 2014; prema

Robinson i Eid, 2017). Nadalje, „kronično“ sretni pojedinci imaju tendenciju prema "pozitivno pristranim kognicijama" što im omogućuje održavanje sreće i izazivanje pozitivnih ishoda i pozitivnih reakcija drugih. Takve „pozitivno pristrane kognicije“ uključuju samouzdanje (eng. self-enhancement) koje podrazumijeva percipiranje sebe kao vedrog, entuzijastičnog, samouvjerenog te pridavanje sebi veći broj poželjnih, a manje nepoželjnih osobina u odnosu na „ostale“. Također, uključuju atribuiranje uspjeha specifičnom skupu unutarnjih uzroka te pripisivanje neuspjeha vanjskim uzrocima što je povezano s višom razinom subjektivne dobrobiti. Naposljetku, spomenute kognicije mogu podrazumijevati „nerealistični“ optimizam, odnosno vjerovanje da postoji veća vjerojatnost da će se poželjni događaji dogoditi nama nego hipotetskim drugima (Cummins i Nistico, 2002). Sretniji pojedinci skloniji su vjerovati, nadati se, a time i očekivati poželjnije događaje u budućnosti. Konačno, „kronično“ sretni i „kronično“ nesretni pojedinci razlikuju se u percepciji, evaluaciji i dosjećanju životnih događaja što je u skladu s tumačenjima da je sreća rezultat generalne sklonosti pozitivnom sagledavanju životnih događaja.

3.2. Selektivna pažnja

Neka istraživanja usmjerila su se na proučavanje povezanosti varijabli povezanih sa subjektivnom dobrobiti i individualnih razlika u selektivnoj pažnji. Selektivna pažnja podrazumijeva postavljanje prioriteta nad određenim informacijama, odnosno usmjeravanje pažnje na neke podražaje i zanemarivanje drugih (Sternberg, 2005). Prema istraživanju koje su proveli Gasper i Clore (2002), dobivena je viša povezanost pozitivnog afekta i fokusa pažnje na globalne aspekte vizualnog podražaja u odnosu na lokalne aspekte vizualnog podražaja. Dakle, viša razina subjektivne dobrobiti povezana je sa širim fokusom pažnje. Nadalje, depresivni su pojedinci manje usmjereni na neprijeteće podražaje te im pridaju manje pažnje u odnosu na prijeteće podražaje. U meta-analizi od 33 studije dobiveno je da su anksiozni i depresivni sudionici pridavali veću pažnju prijetećim podražajima u zadacima vizualne potrage te su imali poteškoća prilikom prebacivanja pažnje s istih (Armstrong i Olatunji, 2012). Istraživanja su pokazala kako su optimistični pojedinci „tipično“ sretniji, koriste adaptivnije strategije suočavanja te postoji manja vjerojatnost da će postati depresivni. Naime, Segerstrom (2001) je u svom istraživanju pronašao kako optimistični pojedinci manje pažnje pridaju negativnom podražaju kojeg je predstavljala slika melanoma okružena kožom u odnosu na manje optimistične pojedince.

Nadalje, viša razina subjektivne dobrobiti povezana je sa visokom sposobnošću zanemarivanja distraktora u okolini (Compton, Wirtz, Pajoumand, Claus i Heller, 2004). Osim navedenog, viša razina subjektivne dobrobiti povezana je sa sposobnošću brze izmjene pažnje s jednog objekta na drugi što je konzistentno s nalazima kako pozitivni afekti doprinose većoj kognitivnoj fleksibilnosti (Isen, 2004; prema Eid i Larsen, 2008). Istraživanja ukazuju na obostranu vezu između subjektivne dobrobiti i pažnje, to jest subjektivna dobrobit utječe na pažnju, ali i pažnja utječe na subjektivnu dobrobit. Jedan od načina na koji subjektivna dobrobit utječe na pažnju jest da pozitivni afekti šire fokus pažnje i čine pažnju fleksibilnom. Isto tako, neugodne emocije upozoravaju pojedinca na opasnost i sužavaju fokus pažnje kako bi se pojedinac usmjerio na problem i riješio ga (Fredrickson, 2013; prema Margolis i Lyubomirsky, 2018). Suprotno je isto točno, pažnja utječe na razinu subjektivne dobrobiti. Postoje neki nalazi prema kojima treniranje usmjeravanja pažnje prema pozitivnim podražajima može unaprijediti razinu subjektivne dobrobiti (Wadlinger i Isaacowitz, 2011; prema Margolis i Lyubomirsky, 2018). Na primjer, sudionici koji su u eksperimentu bili izloženi pozitivnim podražajima, poput riječi neustrašiv, siguran ili bezbrižan, doživljavali su više pozitivnih afekata koji su povisili razinu subjektivne dobrobiti sudionika (Grafton, Ang i Macleod, 2012). Također, usmjeravanje pažnje na ugodna sjećanja može unaprijediti razinu subjektivne dobrobiti. Kako bi potvrdili navedeni nalaz, Bryant, Smart i King (2005) od svojih su sudionika zatražili da reminisciraju o ugodnim sjećanjima. Rezultati su pokazali da je samo reminisciranje o ugodnim sjećanjima povećalo razinu subjektivne dobrobiti za razliku od sudionika koji su imali zadatak samo razmišljati o različitim životnim događajima. Nadalje, usredotočena svjesnost (eng. mindfulness) podrazumijeva usmjeravanje pažnje pojedinca na trenutno iskustvo. Usredotočena svjesnost promiče svijest o sebi, smanjenje ruminiranja o prošlosti, a može rezultirati toleriranjem negativnih iskustava i događaja. Terapije temeljene na usredotočenoj svjesnosti dugo su se koristile u svrhu ublažavanja stresa i boli, ali pokazano je da takve intervencije mogu povisiti razinu subjektivne dobrobiti pojedinca (Robinson i Eid, 2017). Podaci iz korelacijskih istraživanja ukazuju da je osobina usredotočene svjesnosti pozitivno povezana s različitim indikatorima dobrobiti, uključujući veće samoprocjene doživljavanja pozitivnih afekata, zadovoljstvo životom, osjećaj vitalnosti i adaptivne strategije regulacije emocija (primjerice kognitivno preispitivanje i prihvaćanje emocija) te je povezana s nižim razinama negativnih afekata i psihopatološkim simptomima (Keng i sur., 2011).

3.3. Kategoriziranje

Istraživači su pokazali da je razina subjektivne dobrobiti visoko povezana s procesom pridavanja značenja nekom podražaju. Zapravo, pridavanje značenja podražaju važnije je i od selektivne pažnje u kontekstu razine subjektivne dobrobiti. Potpuno isti događaj može biti svrstan u različitu kategoriju događaja (pozitivan/negativan) ovisno o razini subjektivne dobrobiti pojedinca. Na primjer, zamislimo situaciju u kojoj u restoran dođu pojedinac visoke razine subjektivne dobrobiti i pojedinac niske razine subjektivne dobrobiti te saznaju da u restoranu trenutno ne mogu naručiti meni koji najviše vole. Pojedinac visoke razine subjektivne dobrobiti može ovaj događaj promatrati kao priliku da isproba novo jelo, dok će pojedinac niže razine subjektivne dobrobiti možda smatrati da je njegov obrok uništen (Eid i Larsen, 2008). Postavilo se pitanje može li se na temelju tendencija kategoriziranja predvidjeti razina subjektivne dobrobiti. Kako bi odgovorili na ovo pitanje, Robinson, Vargas, Tamir i Solberg (2004) provjeravali su vezu između tendencija kategoriziranja povezanih s negativnim značenjem i subjektivne dobrobiti u svakodnevnom životu. Spomenuti autori kreirali su zadatak u kojem je cilj bio brzo evaluirati podražaj ovisno o tome ima li neutralnu (primjerice olovka) ili negativnu konotaciju (primjerice insekt). Prema rezultatima njihovog istraživanja, brze negativne evaluacije povezane su sa više negativnih afekata u svakodnevnom životu, negativnim procjenama svakodnevnog života i nižim razinama zadovoljstva životom, odnosno nižom razinom subjektivne dobrobiti (Robinson i sur., 2004).

3.4. Ruminacija

Istraživanje Abbe i sur. (2003) pokazalo je da, nakon neuspjeha, sretniji pojedinci rjeđe ruminiraju oko svojih postupaka te se uključuju u nove zadatke bez oklijevanja. Ruminacija podrazumijeva tendenciju odgovaranja na negativne događaje tako što se pojedinac iznova usmjerava na simptome, uzroke i posljedice nelagode umjesto da se fokusira na moguća rješenja. Također, ruminaciju karakterizira repetitivan i pasivan pristup negativnim raspoloženjima. Ruminacije tipično podrazumijevaju fokus na prošlost i brigu o budućnosti. Uključuju teme kao što su gubitak, vlastita vrijednost te usmjeravanje na značenje i smisao određenog životnog događaja (Nolen-Hoeksema, 1991; prema Margolis i Lyubomirsky, 2018). Pojedinci koji se procjenjuju kao nesretni vjerojatnije će ruminirati o negativnim i dvosmislenim događajima kao što su teške odluke ili nepoželjne socijalne odluke (Lyubomirsky, 2001). Nažalost, njihove pretjerane samorefleksije često rezultiraju naglašenim razmišljanjem o prošlim neuspjesima što im produljuje depresivna raspoloženja te snižava samopouzdanje (Spasojević i Alloy, 2001; prema Margolis i Lyubomirsky, 2018). Česte

ruminacije mogu iscrpiti kognitivne resurse i sa sobom povući različite negativne posljedice, kao što je manja uspješnost u izvedbi u testovima pamćenja, koje mogu održavati nisku razinu sreće pojedinca (Lyubomirsky, 2001). Nadalje, ruminacije mogu produljiti negativan način razmišljanja (poput razmišljanja kako je nepoželjna situacija u kojoj se pojedinac trenutno nalazi beznadna i neizdrživa) za vrijeme kad je pojedinac negativno raspoložen te omesti učinkovito rješavanje problema. Osobe koje često ruminiraju sklonije su tumačiti i nepovoljne i povoljne događaje na negativniji, pesimističniji način, ali i izbjegavati socijalne interakcije, što rezultira manjom socijalnom podrškom od drugih (Lyubomirsky i Nolen-Hoeksema, 1995; prema Margolis i Lyubomirsky, 2018). Tendencija pojedinca da kodira u pamćenje negativne aspekte događaja te se iznova usmjerava na sebe i vlastite probleme, čime pažnju usmjerava na svoje neugodno raspoloženje što aktivira negativne misli, jest obrnuto proporcionalna s visokom razinom subjektivne dobrobiti (Seidnitz i Diener, 1993).

3.5. Donošenje odluka

Sretni i nesretni pojedinci razlikuju se i u načinu donošenja odluka. Prema nekoliko istraživanja, strategija "maksimaliziranja", odnosno nastojanja da se donose najbolja moguća odluka iz velikog broja mogućih odluka, je negativno povezano sa srećom (Schwartz i sur., 2002; prema Abbe i sur., 2003). Točnije, pojedinci koji se generalno procjenjuju kao sretni te istovremeno sretniji od „drugih“ izvještavaju o manjem razmatranju svih mogućih opcija od nesretnih pojedinaca. Spomenuti sretniji pojedinci skloniji su izabrati prihvatljivu ili barem umjereno zadovoljavajuću opciju koja rezultira porastom razine njihove subjektivne dobrobiti (Abbe i sur., 2003). Nadalje, u istraživanju koje su proveli Lyubomirsky i Ross (1999) proučavali su reakcije budućih studenata na posljedice odluke koje su donijeli prilikom izbora fakulteta. Za početak, studenti su proučavali i razmatrali pogodnosti različitih fakulteta (primjerice saznali su nešto više o različitim aspektima fakulteta od polaznika određenog fakulteta, čitali što fakultet nudi putem fakultetske web stranice ili prisustvovali „danu otvorenih vrata“ određenog fakulteta), a zatim su poslali prijave za studiranje preferiranim fakultetima. Na temelju ovih informacija studenti su ocjenjivali, sukladno vlastitom zadovoljstvu, različite aspekte fakulteta kojima su poslali prijavu za studiranje (npr. društveni život i kvalitetu u visokom obrazovanju). U ovoj prvoj točki mjerenja nije postojala razlika u ocjenjivanju fakulteta po različitim aspektima između „kronično“ sretnih i „kronično“ nesretnih studenata. No, unatoč tome što razlike u ocjenjivanju nije bilo, razlike u ocjenjivanju fakulteta su se pojavile nakon što su studenti primili povratne informacije od fakulteta, odnosno jesu li ili nisu primljeni na određeni fakultet. Naime, „kronično“ sretni su pojedinci ocijenili fakultet

na koji su primljeni kao još poželjniji i bolji, dok su ocjene koje su „kronično“ nesretni pojedinci pridali fakultetima na koje su primljeni ostale iste. Moguće objašnjenje ovakvih nalaza jest da su „kronično“ sretni pojedinci razmišljali o zanimljivim kolegijima koje će pohađati na studiju te kakav će imati uzbuđljiv, novi društveni život. Što se tiče fakulteta na koje nisu primljeni, „kronično“ sretni pojedinci ocijenili su ih niže dok su ocjene koje su pridali „kronično“ nesretni pojedinci ostale nepromijenjene. Pokazano je da su „kronično“ sretni studenti zadržali iste ocjene za objektivne aspekte fakulteta na koji nisu primljeni (npr. kvaliteta u visokom obrazovanju) dok su niže ocjene pridavali subjektivnim aspektima tog fakulteta (npr. društveni život). Iz toga se može primijetiti kako „kronično“ sretni pojedinci nisu promijenili ocjenu koju su pridali, odnosno vlastito zadovoljstvo, za objektivne aspekte fakulteta (na primjer tehnička opremljenost fakulteta) nego su ponovno procijenili subjektivne aspekte fakulteta. Ovakvi nalazi upućuju na moguće interpretacije kako „kronično“ sretni pojedinci imaju adaptivne, zaštitne načine odgovora na posljedice odluka koje su donijeli, što im omogućuje da samopouzdanije donose odluke i zaštite vlastito samopoštovanje nakon što budu odbijeni. Nadalje, čini se da „kronično“ sretni pojedinci koriste strategije uklanjanja disonance koje im omogućuju da zadrže ugodne emocije i samopouzdanje. U ovom su istraživanju sretni pojedinci mogli zaključiti kako su odbijeni zbog visokih standarda fakulteta, a ne njihovih sposobnosti te u isto vrijeme sagledavati zašto je fakultet na koji su primljeni upravo najbolja opcija za njih (Lyubomirsky i Ross, 1999). Za razliku od „kronično“ sretnih, „kronično“ nesretni su se pojedinci bili skloniji uvjeravati da uistinu nisu željeli pohađati neki fakultet, primjerice „Fakultet na koji sam primljen je dobar, ali onaj na koji nisam primljen je puno lošiji“. „Kronično“ nesretni pojedinci skloniji su umanjivati vrijednost cilja koji nisu uspjeli postići te pretjerano isticati vrijednost cilja koji su bili prisiljeni izabrati. Takvim uvjeravanjem „kronično“ nesretni pojedinci se „štite“, odnosno održavaju razinu vlastitog samopouzdanja, nastoje izbjeći razočaranje i žaljenje, odnosno doživljavanje neugodnih afekata. Također, ovakvim zaštitnim strategijama, tzv. „uljepšavanjem“, „kronično“ nesretni pojedinci se brane od anksioznosti u situacijama koje ne mogu kontrolirati tako što iskrivljuju stvarnost. No, iako racionalizacija umanjuje kognitivnu disonancu, pretjerana racionalizacija može rezultirati potiskivanjem stvarnih motiva i emocija te, posljedično, potencijalno i patološkim stanjem.

Općenito, "tipično" sretni pojedinci pokazuju zadovoljstvo vlastitim odabirom, odnosno nakon što donesu odluku smatraju da je ono što su odabrali još privlačnije i poželjnije, što doprinosi njihovoj razini subjektivne dobrobiti.

3.6. Način razmišljanja

Sretniji pojedinci češće razmišljaju o ugodnim nego o neugodnim životnim događajima što je sklonost koja održava dugoročnu sreću. Točnije, „kronično“ sretni pojedinci izvještavaju o manjem razmišljanju o negativnim aspektima povoljnih događaja. Događaji koji su iste valencije kao i pojedinčeva dugoročna subjektivna dobrobit mogu tijekom vremena postati dostupniji u svijesti (Seidlitz i Diener, 1993). Najveće razlike između „kronično“ sretnih i „kronično“ nesretnih studenata pojavile su se u odgovoru na izuzetno uznemirujuće, prijeteće ili stresne životne događaje (Lyubomirsky i Tucker, 1998). Nadalje, u istraživanju koje su proveli Lyubomirsky i Tucker (1998) na populaciji studenta dobiveno je kako „kronično“ sretni studenti češće razmišljaju kako su stvari sada u životu puno bolje i poželjnije nego što su bile u prošlosti. Suprotno, „kronično“ nesretni studenti razmišljaju o različitim životnim događajima na način koji ne doprinosi održavanju visoke razine subjektivne dobrobiti. Točnije, oni nemaju tendenciju razmišljati o životnim zbivanjima kao novim prilikama za napredovanje i razvoj. Postoje nalazi koji pokazuju kako uspješne strategije rješavanja problema, smisao za humor i procesi kognitivnih procjena mogu ublažiti efekte stresnih i uznemirujućih životnih događaje snižavajući razinu psihološkog stresa kod pojedinca (Lyubomirsky i Tucker, 1998).

3.7. Pamćenje i dosjećanje

Neki su istraživači željeli odgovoriti na pitanje kakve su razlike u dosjećanju između „tipično“ sretnih i „tipično“ nesretnih ljudi (na primjer Diener, Sandvik, Pavot i Gallagher, 1991; prema Seidlitz i Diener, 1993). U svojim su istraživanjima kreirali zadatak u kojem su se sudionici dosjećali životnih događaja kako bi procijenili dugoročnu subjektivnu dobrobit pojedinaca. Zadatak sudionika u njihovim istraživanjima bio je da se, za početak, u ograničenom vremenu dosjete ugodnih životnih događaja, a zatim neugodnih životnih događaja (Seidlitz i Diener, 1993). Pronađene individualne razlike u dosjećanju ugodnih i neugodnih događaja potaknule su proučavanje razlika u pamćenju između „tipično“ sretnih i „tipično“ nesretnih pojedinaca. Pokazano je da se „tipično“ sretni pojedinci dosjećaju više ugodnih životnih događaja u odnosu na „tipično“ nesretne pojedince.

Zašto se „tipično“ sretni pojedinci dosjećanju više ugodnih nego neugodnih događaja? Prvi razlog može biti jednostavno zato što „tipično“ sretni pojedinci uistinu doživljavaju više ugodnih događaja. No, Headey, Holmstrom i Wearing (1984; prema Seidlitz i Diener, 1993) u svom su istraživanju pronašli da poželjni životni događaji slabo predviđaju porast subjektivne dobrobiti te da nepoželjni događaji slabo predviđaju pad u razini subjektivne dobrobiti pojedinca. Sljedeće moguće objašnjenje razlika u dosjećanju između „tipično“ sretnih i

„tipično“ nesretnih ljudi jest način na koji „tipično“ sretni ljudi interpretiraju događaje. Naime, na populaciji starijih žena pronađena je izravna veza subjektivne dobrobiti i načina interpretacije važnog životnog događaja (Ryff i Essex, 1992; prema Lyubomirsky i Tucker, 1998). Stoga, moguće je da sretni ljudi interpretiraju događaje pozitivnije nego nesretni ljudi. Također, pokazano je da emocionalno nabijeni događaji iz prošlosti nisu kodirani u pamćenju u nepromjenjivom obliku. Zapravo, prilikom prisjećanja emocionalno nabijenih događaja oni se reinterpreteraju u skladu s trenutnim vrijednostima, ciljevima, afektivnim stanjima i motivacijama (Ross i Wilson, 2000; prema Kim-Prieto i sur., 2005). Također, faktor koji može utjecati na reinterpreteraciju prošlih životnih događaja su implicitne teorije o emocijama. Moguće je da su se „tipično“ nesretni pojedinci skloniji prisjetiti više neugodnih emocija vezanih uz neugodne životne događaje zbog implicitnih teorija o vezi između određenog neugodnog životnog događaja i emocija koje on izaziva. Diener i sur. (1984; prema Kim-Prieto i sur., 2005) dobili su da „tipično“ sretni pojedinci prilikom prisjećanja precjenjuju količinu doživljenih ugodnih afekata, dok „tipično“ nesretni pojedinci precjenjuju količinu doživljenih neugodnih afekata prilikom prisjećanja.

Najčešće ne možemo životne događaje jednostavno podijeliti na one pozitivne i negativne. Zapravo, različiti životni događaji nisu isključivo povoljni ili isključivo nepovoljni već se sastoje i od pozitivnih i negativnih obilježja ili su pak neutralni. Prema tome, ako se „tipično“ sretna osoba upita da se dosjete pozitivnih i negativnih životnih događaja moguće je da se sretni pojedinci dosjete više ugodnih događaja zato što su više životnih događaja „etiketirali“ kao pozitivne. Zatim, moguće je da sretni pojedinci pridaju više pažnje pozitivnim u odnosu na negativna iskustva nego nesretni pojedinci te su ih kodirali u pamćenje kao pozitivna iskustva (Seidlitz i Diener, 1993). Suprotno, „tipično“ nesretni se pojedinci dosjete više neugodnih događaja zato što su više događaja etiketirali kao negativne (Seidlitz i Diener, 1993). Diener i suradnici (1999) su istraživanjem pokazali da kognitivni procesi povezani s kodiranjem životnih događaja uvelike doprinose održavanju subjektivne dobrobiti. Također, postoji veća vjerojatnost da će se pojedinci koji su reagirali većim intenzitetom i trajanjem na pozitivne događaje u njihovom životu, u odnosu na negativne, lakše dosjetiti pozitivnih događaja, a time i osjećati bolje te izvijestiti o višoj razini subjektivne dobrobiti (Pavot i Diener, 1993). Nadalje, životni događaji su organizirani u pamćenju ovisno o njihovoj pozitivnoj ili negativnoj valenciji. Takva organizacija olakšava dosjećanje pozitivnih događaja kod sretnih pojedinaca u većoj mjeri nego kod nesretnih pojedinaca. To može doprinijeti većoj tendenciji sretnih ljudi da nastave razmišljati o njihovim pozitivnim iskustvima. Dosjećanje pozitivnog događaja stimulira sjećanje na druge događaje koji su se javili u istoj životnoj domeni. Također, moguće

jest da su sretni pojedinci koristili strategije dosjećanja koje pogoduju dosjećanju pozitivnih u odnosu na negativne događaje (Seidlitz i Diener, 1993). Sretniji pojedinci stvaraju bogatu mrežu pozitivnih asocijacija s određenim životnim događajem te su skloniji fokusirati se na pozitivne događaje i pozitivne karakteristike negativnih događaja (Lyubomirsky i Tucker, 1998). Zaključno, spomenute razlike u kognitivnim procesima mogu pojačati afektivne dispozicije sretnih i nesretnih ljudi, to jest mogu dovesti do maksimaliziranja ili minimaliziranja globalne samoprocjene sreće (Lyubomirsky i Tucker, 1998).

4. SOCIJALNA USPOREDBA U EVALUACIJI SUBJEKTIVNE DOBROBITI

Kada se ljude upita kako znaju jesu li sretni i zadovoljni vlastitim životom čest odgovor je da uspoređuju vlastitu situaciju sa situacijom drugih ljudi (Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998). Socijalna usporedba je osnova socijalnog života pojedinca te podrazumijeva uspoređivanje vlastite situacije, osobine ili postignuća sa situacijama, osobinama ili postignućima drugih ljudi. Smatra se da evaluativna komponenta subjektivne dobrobiti ovisi o socijalnim usporedbama pojedinca (Maddux, 2018). Uistinu, zadovoljstvo pojedinim životnim domenama, poput visinom prihoda, ne ovisi samo o činjenici je li visina prihoda zadovoljavajuća za pojedinca, nego i kakva je visina prihoda pojedinca u odnosu na visinu prihoda ostalih s kojima se pojedinac uspoređuje (primjerice uspoređivanje s pojedincem iste dobi i razine obrazovanja). Također, Schwarz i Strack (1999) su pokazali kako standardi u odnosu na koje pojedinac procjenjuje vlastito zadovoljstvo životom mogu biti "udešeni" (eng. primed). Naime, istraživači su zatražili sudionike da ispune upitnik o zadovoljstvu životom u prisutnosti osobe u invalidskim kolicima. U takvim uvjetima, sudionici su dali povoljnije samoprocjene zadovoljstva životom, vrlo vjerojatno uslijed usporedbe vlastite životne situacije sa pretpostavljenom situacijom osobe s posebnim potrebama. Iz navedenih nalaza proizašla je potreba za proučavanjem veze subjektivne dobrobiti i različitih vrsta socijalne usporedbe kao i smanjivanja diskrepancije. Brojna istraživanja ispitivala su aspekte procesa socijalne usporedbe kako bi se objasnila nečija razina subjektivne dobrobiti. Važnost kognitivnih procesa u održavanju subjektivne dobrobiti pojedinca prikazuje *teorija višestrukih diskrepancija* (eng. multiple discrepancies theory; Michalos, 1985). Spomenuta teorija podrazumijeva subjektivnu procjenu usklađenosti ili neusklađenosti aktualne i idealne razine sreće. Temelji se na prošlim iskustvima, trenutačnim stanjima i potrebama te aspiracijama za budućnost, ali i na usporedbama sa životima drugih ljudi. Razina subjektivne dobrobiti mijenja se u funkciji usporedbe vlastite situacije s određenim standardima (Michalos, 1985). Prema tome, usporedbe

u ovom kontekstu mogu biti temporalne i socijalne, odnosno intraindividualne i interindividualne (Michalos, 1985). Pojedinci mogu uspoređivati svoje trenutno stanje s željenim stanjem. U trenutku kada pojedinac dosegne željeno stanje razina subjektivne dobrobiti raste. Michalos (1980; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998) navodi da razina subjektivne dobrobiti ovisi o razlici, tzv. diskrepanciji, između postignutog i željenog stanja. Stoga, što su postignuća pojedinca vrlo blizu njegovim željama, zadovoljstvo i sreća su veći i obrnuto. No, previsoke želje predstavljaju prepreku visokoj razini subjektivne dobrobiti zato što postoji velika diskrepancija između trenutnog i željenog stanja.

Socijalna usporedba može biti povezana sa subjektivnom dobrobiti na različite načine, ovisno o smjeru u kojem se pojedinci uspoređuju s drugima (Maddux, 2018). Točnije, pojedinci se mogu uspoređivati s pojedincima koji su im slični po nekoj karakteristici, s pojedincima koji su lošiji, ali i onima koji su bolji od njih u određenoj karakteristici. U situaciji kada pojedinac procjenjuje zadovoljstvo vlastitim životom, uz informaciju o vlastitoj prošlosti, budućnosti ili sadašnjosti, pojedinac može koristiti informacije o životima drugih ljudi. Subjektivna dobrobit pojedinca ne ovisi samo o ispunjenosti njegovih potreba već i o ispunjenosti njegovih potreba u odnosu na ispunjenost potreba drugih ljudi. U svojim su istraživanjima autori tražili sudionike da izvijeste na koji način odlučuju jesu li zadovoljni i sretni vlastitim životom. Pokazano je da su jedan od faktora koji utječu na naše formiranje procjene zadovoljstva standardi koje koristimo za usporedbu, bilo svjesno ili nesvjesno. Dakle, pojedinci mogu koristiti različite standarde usporedbe u evaluaciji vlastite dobrobiti. Tako se mogu uspoređivati s drugim pojedincima, s vlastitom situacijom u drugoj točki vremena te s vlastitim aspiracijama (Ross i sur., 1986; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998). Prema Festingerovoj *teoriji socijalne usporedbe* (eng. theory of social comparison processes) pojedinci uspoređuju sebe sa sebi sličnima kada nisu sigurni u svoje sposobnosti ili koju opciju odabrati (Festinger, 1954). Osim informacijske vrijednosti socijalne usporedbe, istraživači su identificirali drugu funkciju socijalne usporedbe – samouzdanje. Pojedinci se često uspoređuju s drugima s ciljem poboljšanja vlastitih vještine ili sposobnosti ili kako bi očuvali ili povećali vlastito samopouzdanje (Maddux, 2018). Naime, s kojim će se pojedincem osoba uspoređivati ovisi o motivu koji je u podlozi usporedbe. Ukoliko je motiv socijalne usporedbe samoevaluacija, pojedinci će se nerijetko uspoređivati s pojedincima čija je situacija ili čije su okolnosti slične njegovima. Ukoliko je samopouzdanje pojedinca nisko, on ima tendenciju uspoređivati se s lošijima od sebe kako bi povisio vlastitu razinu subjektivne dobrobiti i uklonio negativne afekte (Maddux, 2018). Opisana usporedba naziva se *silazna socijalna usporedba*. Upravo promatranje sebe kao boljeg od ostalih povećava razinu subjektivne dobrobiti (Michalos, 1980;

prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998). Štoviše, Emmons i Diener (1985; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998) pokazali su da je to najbolji prediktor zadovoljstva u brojnim životnim domenama. Dakle, pojedinci koji procjenjuju razinu vlastite subjektivne dobrobiti uspoređujući svoju situaciju s lošijom situacijom drugih, redovito izvještavaju o visokoj razini subjektivne dobrobiti. Nadalje, ukoliko je motiv pojedinca samopoboljšanje, pojedinac se uspoređuje s osobom koja je uspješnija u nekoj karakteristici, čime može dobiti informacije kako poboljšati određenu vještinu, a sukladno tome i povećati samoučinkovitost (Blanton, Buunk, Gibbons i Kuyper, 1999). No, usporedba s pojedincima koje smatramo boljima od nas, tzv. *uzlazna socijalna usporedba*, može imati i negativne efekte i ugroziti samopouzdanje pojedinca. Sukladno navedenom, pojedinci koji evaluiraju vlastitu razinu subjektivne dobrobiti uspoređujući svoju situaciju s boljom situacijom drugih često izvještavaju o nižoj razini subjektivne dobrobiti. Eksperimentalna istraživanja su, za razliku od korelacijskih istraživanja, ukazala na izravne učinke socijalne usporedbe na subjektivnu dobrobit pojedinca. Na primjer, u istraživanju u kojem su sudionici imali zadatak uspoređivati se s lošijima od sebe (npr. pojedincima s lošim zdravstvenim navikama) izvijestili su o većem samopoštovanju i pozitivnim afektima nego izloženost pojedincima koji su bolji od njih (npr. zdrave zdravstvene navike) (Vogel i sur., 2014). Izuzev negativnih efekata navedene socijalne usporedbe, ona može biti vrlo koristan izvor informacija (Diener, 1984; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998). Osim spomenutih, *temporalna socijalna usporedba* uključuje usporedbu pojedinca sa samim sobom u dvije različite vremenske točke (Albert, 1977). Na primjer, temporalna usporedba javlja se kada pojedinac uspoređuje svoju trenutnu situaciju sa situacijom u kojoj se nalazio prije godinu dana. Dakle, pojedinac može uspoređivati pozitivne životne događaje u sadašnjosti s negativnim životnim događajima koji su ga zadesili u prošlosti. Postoje nalazi da usporedba s prošlošću može utjecati na prosudbe o subjektivnoj dobrobiti (Strack, Schwarz i Gschneidinger, 1985; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998). Primjerice, ukoliko je trenutno stanje pojedinca bolje od njegovog stanja u drugoj točki vremena tada pojedinac doživljava sreću. Na koji način prošli događaj u životu pojedinca može utjecati na razinu subjektivne dobrobiti nekog pojedinca? Istraživači su identificirali dva moguća načina. Prvo, pozitivno prošlo iskustvo može pridonijeti nečijoj razini subjektivne dobrobiti, ali može rezultirati i suprotnim efektom. Naime, prisjećanje ugodnog, pozitivnog događaja iz prošlosti može smanjiti evaluiranu razinu subjektivne dobrobiti kod pojedinca. Točnije, pozitivno prošlo iskustvo može dovesti do toga da se trenutna situacija čini lošijom u usporedbi sa situacijom u prošlosti. Trenutna će se razina subjektivne dobrobiti povisiti ukoliko se pozitivan prošli događaj promatra kao dodatan razlog za sreću, a negativan prošli događaj kao kontrast u usporedbi (Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998).

Socijalne usporedbe ne podižu raspoloženje i samopoštovanje samo kratkoročno, nego i promiču strategije suočavanja koje doprinose budućoj subjektivnoj dobrobiti.

5. KAUZALNE ATRIBUCIJE DOGAĐAJA I SUBJEKTIVNA DOBROBIT

Individualne razlike u atribucijskim stilovima ključan su faktor u podlozi razlika u razini subjektivne dobrobiti različitih pojedinaca. *Atribucijska teorija* (eng. attribution theory; Heider, 1958) bavi se načinom na koji pojedinci atribuiraju događaje, odnosno procesima kojim ljudi dolaze do uzročnih objašnjenja događaja. Uistinu, pojedinci mogu vrednovati svoj život pozitivno zato što interpretiraju uzroke vlastitih iskustva na način koji doprinosi višoj razini subjektivne dobrobiti (Argyle, 1987; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998).

Prema Wineru (1986; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998) ljudi mogu atribuirati događaje faktorima koji su unutarnji ili vanjski, stabilni ili nestabilni te globalni ili specifični. Rani atribucijski modeli depresije naglašavali su važnost atribucija negativnih događaja preko ove tri dimenzije. Istraživanja su pokazala kako su atribucije optimističnih pojedinaca tipično eksternalne, specifične i nestabilne za negativne događaje te unutarnje, globalne i stabilne za pozitivne događaje. Naime, unutarnje, globalne i stabilne atribucije negativnih događaja pozitivno su povezane s mjerama depresije. Također, „tipično“ nesretni pojedinci uzroke pozitivnih životnih događaja atribuiraju vanjskim, specifičnim i nestabilnim faktorima. Pokazano je da unutarnji (npr. uzrok događaja je u nama), globalni (npr. događaj će se javiti i u drugim domenama) i stabilni (npr. događaj će se ponovno pojaviti) atribucijski stilovi smanjuju razinu subjektivne dobrobiti u negativnom kontekstu, ali povećavaju u pozitivnim kontekstima. Točnije, „tipično“ sretni pojedinci atribuiraju pozitivne događaje unutarnjim, globalnim i stabilnim faktorima, no takve atribucije ne pridaju negativnim događajima, za razliku od „tipično“ nesretnih pojedinaca. Upravo je činjenica da „tipično“ sretni pojedinci atribuiraju pozitivne događaje specifičnom skupu unutarnjih uzroka povezana s višom razinom subjektivne dobrobiti (Margolis i Lyubomirsky, 2018). Zašto su internalni, globalni i stabilni atribucijski stilovi maladaptivni u negativnim kontekstima, ali adaptivni u pozitivnim kontekstima? Internalne, globalne i stabilne atribucije u negativnim kontekstima odraz su osjećaja bespomoćnosti u situaciji kada u okolini postoji opasnost ili prijetnja. Razina subjektivne dobrobiti se snižava zbog „krutog“ pogleda na svoja prošla, sadašnja i buduća iskustva i događaje za koje vjeruju da na njih ne mogu utjecati. Međutim, unutarnja, globalna i stabilna atribucija pozitivnih događaja ukazuje na tzv. naučeni optimizam, odnosno vjerovanje pojedinca da su pozitivni događaji rezultat njegovih sposobnosti te da će se stoga pozitivni

dogadjaji pojavljivati u različitim životnim domenama (Seligman, 2011; prema Margolis i Lyubomirsky, 2018). Nadalje, Weiner i suradnici (1978; prema Dubé, Jodoin i Kairouz, 1998) su u svom istraživanju dobili da atribuiranje uspjeha vlastitoj sposobnosti doprinosi samopouzdanju, a atribucija uloženom trudu dovodi do osjećaja ponosa. Konačno, za ljude koje karakterizira naučeni optimizam smatra se da imaju višu razinu subjektivne dobrobiti jer ih karakterizira više samopoštovanje i veći optimizam (Margolis i Lyubomirsky, 2018).

6. SPECIFIČNOST PODRUČJA PROSUDBE I PRISUTNOST INFORMACIJA U SVIJESTI

Kako ljudi formiraju prosudbe o zadovoljstvu životom ili životnim domenama? Kako osoba donosi odluku da je sretna ili nesretna? O čemu pojedinci razmišljaju kada vrednuju svoje zadovoljstvo životom? Ovo su samo su neka od pitanja na koja su istraživači subjektivne dobrobiti pokušavali pronaći odgovor. Neka su istraživanja pokazala da se ljudi oslanjaju na različite izvore informacija kada evaluiraju zadovoljstvo specifičnim domenama, za razliku od života u cjelini. Pokazano je da se pojedinci oslanjaju na informacije koje su specifične za određenu domenu kada evaluiraju zadovoljstvo nekom domenom života, dok se prilikom evaluacije zadovoljstva životom u cjelini oslanjaju na heurističke znakove kao što je trenutno raspoloženje (Strack, Martin i Schwarz, 1988). Samoprocjena subjektivne dobrobiti ne reflektira stabilno, unutarnje stanje dobrobiti. U idealnom slučaju, pojedinci razmatraju najvažnije aspekte svog života te ih integriraju u mentalnu reprezentaciju života u cjelini. No u stvarnosti, informacija koja je najdostupnija u svijesti u trenutku prosudbe o zadovoljstvu životom može imati snažan utjecaj na prosudbu zadovoljstva životom. Također, čini se da precizna uloga koju ta informacija ima u ovisi o tome u kojoj je mjeri relevantna u donošenju procjene o globalnom zadovoljstvu životom. Naime, efekti životnih događaja na prosudbu vlastite razine sreće i zadovoljstva životom djelomično ovise o načinu na koji pojedinac razmišlja o tom događaju u trenutku prosuđivanja zadovoljstva životom (Strack i sur. 1985). Nedavno korištenje informacije povećava njezinu dostupnost u pamćenju te posljedično povećava vjerojatnost da će upravo ta informacija utjecati na prosudbu zadovoljstva životom. Prema opisanom psihološkom mehanizmu, slijedi kako nedavni životni događaji imaju veći utjecaj na prosudbu zadovoljstva životom, nego događaji iz prošlosti. Spomenuti nedavni događaji mogu utjecati na prosudbu isključivo ukoliko je pojedinac nedavno razmišljao o njima ili ako je pojedincu usmjerena pažnja na te događaje prilikom prosuđivanja zadovoljstva životom. Također, razmišljanje o povoljnom nedavnom događaju, radije nego nepovoljnom

nedavnom događaju, može rezultirati pozitivnim evaluacijama vlastitog života. Djelomično objašnjenje ovog nalaza jest da pojedinac promatra nedavni životni događaj kao reprezentant ostalih događaja koji su mu se nedavno dogodili. Dok se događaj koji se javio u prošlosti često ne promatra kao reprezentant prilikom prosuđivanja zadovoljstva životom, već kao standard u usporedbi zadovoljstva sadašnjim i prošlim životom (Strack i sur., 1985). Strack i sur. (1985) nastojali su provjeriti nalaz kako razmišljanje o dostupnoj informaciji povećava vjerojatnost da će ta informacija imati dominantnu ulogu prilikom procjene globalnog zadovoljstva životom. Istraživači su tražili od sudionika da navedu tri događaja iz njihove prošlosti ili sadašnjosti koji su bili vrlo sretni i ugodni ili vrlo tužni i neugodni. Sudionici koji su naveli nedavne, ugodne i sretne događaje bili su skloniji opisati se kao sretniji i zadovoljniji, nego u slučaju kada su naveli nedavne, neugodne događaje. Odnosno, sudionici koji su se prisjetili nedavnih ugodnih događaja češće su ih promatrali kao reprezentant svih nedavnih životnih događaja te u skladu s time se procijenili kao zadovoljniji vlastitim životom. Također, sudionici koji su naveli prošle, nesretne i neugodne događaje procijenili su se kao zadovoljniji vlastitim životom, vjerojatno stoga što su neugodne, prošle događaje promatrali kao standard za usporedbu s trenutnom životnom situacijom (Strack i sur., 1985).

Izvještaji o razini subjektivne dobrobiti su prosudbe koje se mogu temeljiti na informaciji koja je kronično ili pak privremeno dostupna u svijesti (Schwarz i Strack, 1999). Također, različiti izvori informacija mogu u različitom stupnju biti prisutni u svijesti kada pojedinci prosuđuju vlastito zadovoljstvo životom. Pokazano je da dostupnost neke informacije ovisi o čestini korištenja te informacije. Informacija koja je netom prije korištena vjerojatnije će nam brže pasti na pamet. Ostale informacije nam mogu pasti na pamet zato što ih često koristimo, to mogu biti informacije o životnim zadacima ili brigama pojedinca. Ove informacije nazivaju se kronično prisutne jer reflektiraju važne aspekte života pojedinca i rezultiraju određenom stabilnošću u prosudbi subjektivne dobrobiti tijekom vremena (Schwarz i Strack, 1999).

Jedan od načina proučavanja "sretnog uma" odnosi se na proučavanje načina na koje on organizira informacije. Robinson i Kirkeby (2005) u svom su istraživanju prezentirali sudionicima listu od 30 riječi koje predstavljaju ugodne emocije (primjerice radost) i 30 riječi koje predstavljaju neugodne emocije (primjerice tuga). Zadatak sudionika bio je da procjene koliko generalno doživljavaju prikazanu emociju na zaslonu računala te pritiskom na tipku prijeđu na iduću riječ. Isti su sudionici procijenili vlastito globalno zadovoljstvo životom. Nalazi ukazuju kako pojedinci niskog globalnog zadovoljstva životom pokazuju slabiji efekt udešavanja, dok pojedinci visokog globalnog zadovoljstva životom pokazuju jači efekt udešavanja. Tzv. *efekt udešavanja* (eng. priming effect) je nesvjesni proces u kojem je pristup

određenoj informaciji u pamćenju pospješen kao posljedica prethodnog izlaganja nekom povezanom podražaju. Dobiveno je da su kod sudionika s visokim globalnim zadovoljstvom životom, procjene doživljavanja prezentirane ugodne emocije brže kada su netom prije procjenjivali doživljavanje druge ugodne emocije. Dakle, „tipično“ sretno osobe imaju jače veze između različitih doživljenih ugodnih emocija u odnosu na „tipično“ nesretne pojedince. Zaključno, istraživači su pronašli da su više razine zadovoljstva životom povezane s jačim efektom udešavanja pozitivnih afekata (Robinson i Kirkeby, 2005; prema Eid i Larsen, 2008). Prema tome, "sretniji um" ne samo da sadrži "sretnije misli" nego ih i organizira zajedno na način da pozitivno afektivno obojane misli udešavaju druge. Smatra se da je opisana mentalna organizacija vrlo povoljna za održavanje pojedinčeva dugoročnog zadovoljstva životom.

Globalne prosudbe zadovoljstva životom najvjerojatnije će se temeljiti na informacijama koje su kronično prisutne u svijesti, ali mogu se temeljiti i na informacijama koje su nedavno „približene“ (eng. primed) svijesti određenim situacijskim faktorima. Situacijski faktori utječu na procjene tako što čine određene informacije prisutnijima u svijesti osobe. Strack, Martin i Schwarz (1988; prema Schwarz i Strack, 1999) proveli su istraživanje u kojem su studente upitali koliko su zadovoljni izlascima te koliko su zadovoljni životom općenito, ali su varirali redoslijed pitanja. Opazili su da je čestina izlazaka nepovezana sa zadovoljstvom životom studenata kada je pitanje o globalnom zadovoljstvu životom prethodilo pitanju o čestini izlazaka. No, u slučaju kada je prvo postavljeno pitanje o čestini izlazaka a zatim pitanje o globalnom zadovoljstvu životom, povezanost se povećala. Davanje odgovora na specifično pitanje čini specifičnu informaciju dostupnijom prilikom odgovaranja na globalno pitanje. Kao posljedica „približenosti“ informacije svijesti, odgovor na globalno pitanje postaje sličan odgovoru na prethodno specifično pitanje. Autori su isto ilustrirali variranjem redoslijeda pitanja o zadovoljstvu brakom i globalnom zadovoljstvu životom. Ovakvi nalazi sugeriraju da pitanje koje je prvo postavljeno može dovesti u svijest informacije koje pojedinac inače ne bi razmatrao. Na taj način, sudionici koriste zadovoljstvo određenim područjem (npr. čestinom izlazaka) kao primaran izvor informacija u davanju odgovora o globalnom zadovoljstvu životom (Pavot i Diener, 1993). Način na koji informacija prisutna u svijesti utječe na prosudbu ovisi o načinu na koji ju pojedinac koristi (Schwarz i Bless, 1992; prema Schwarz i Strack, 1999). Na primjer, pojedinac može izvijestiti o većoj razini subjektivne dobrobiti kada se sjeti pozitivnog, a ne negativnog životnog događaja što se naziva *efekt asimilacije* (Schwarz i Strack, 1999). Točnije, istaknuta informacija se asimilira u procjenu što povećava korelaciju tog životnog događaja s procjenom ukupne životne sreće. Nadalje, ista informacija, to jest događaj može se koristiti kao standard usporedbe što u nekim slučajevima može imati tzv. *efekt*

kontrasta. Ovaj efekt se javlja kada pojedinac procjeni da je njegov život trenutno lošiji (ili bolji) u usporedbi sa ekstremno pozitivnim (ili negativnim) događajem. Tako negativna istaknuta informacija, kao što prisjećanje izrazito tužnog događaja iz prošlosti, može imati pozitivan učinak na procjenu sreće (Schwarz i Strack, 1999).

Konačno, iz prikazanih nalaza istraživanja vidljivo je kako životni događaji sami po sebi slabo predviđaju razinu subjektivne dobrobiti pojedinca te su upravno kognitivni procesi medijatori efekata životnih događaja na razinu subjektivne dobrobiti pojedinca. Razina subjektivne dobrobiti značajno ovisi o načinu na koji su životni događaji percipirani, interpretirani, pohranjeni u pamćenje te kakvi su odnosu na životne događaje ljudi s kojima se uspoređujemo. Na samom kraju pregleda nalaza brojnih istraživanja, postavlja se pitanje mogu li manje sretni pojedinci postati sretniji kognitivnim intervencijama? Prakticiranje pozitivnog razmišljanja kao kognitivne strategije koja podrazumijeva razmišljanje o stvarima na kojima smo zahvalni, razmišljanje o povoljnim događajima za koje imamo prilike u budućnosti te razmišljanje o vlastitim jakim stranama koje mogu potpomoći njihovu realizaciju, može rezultirati većim doživljavanjem ugodnih afekata te posljedično povisiti razinu subjektivne dobrobiti pojedinca. Također, važno je osvještavati, a po potrebi i preoblikovati „negativno pristrane kognicije“ (primjerice „Pozvao me na druženje samo zato što je htio upoznati moju prijateljicu“) o pozitivnim životnim događajima i situacijama. Na taj način pojedinac može promijeniti percepciju i interpretaciju životnog događaja na način koji će pridonijeti visokoj razini subjektivne dobrobiti. Atribuiranje uspjeha vlastitom trudu i uloženom naporu rezultirat će osjećanjem ponosa i samopouzdanja kod pojedinca. Kako usporedba trenutne lošije situacije sa situacijom u prošlosti može sniziti razinu subjektivne dobrobiti, korisno je sagledavati pozitivne aspekte trenutnih nepoželjnih događaja, primjerice kao priliku za razvoj i napredovanje. Također, umjeravanje pažnje na trenutno iskustvo smanjit će reminisciranje o neugodnim prošlim događajima te usmjeravanje na simptome, uzroke i moguće posljedice nelagode. Buduća bi se istraživanja trebala usmjeriti na razumijevanje mehanizama kojim pozitivno psihologijske strategije rezultiraju pomakom u razini sreće i subjektivne dobrobiti usporedno sa ublažavanjem simptoma afektivnih poremećaja. No, osim kognitivnih strategija, ključno je uzeti u obzir intrinzičnu motivaciju pojedinca da redovito primjenjuje adaptivna ponašanja i spomenute kognitivne strategije što bi u konačnici rezultiralo ne samo povećanjem razine subjektivne dobrobiti, nego je i dugoročno održalo.

7. ZAKLJUČAK

Visoka razina subjektivne dobrobiti predviđa veću uspješnost u različitim životnim domenama te je povezana s pozitivnijim sagledavanjem životnih događaja, drugih, ali i samog sebe. Iz tog razloga, istraživanje područja subjektivne dobrobiti te konstrukata, različitih konteksta, događaja i procesa koji su s njome povezani je od iznimne važnosti prilikom osmišljavanja intervencija s ciljem povećanja subjektivne dobrobiti. Istraživanja su pokazala kako su kognitivni procesi medijatori utjecaja životnih događaja na subjektivnu dobrobit pojedinca. Također, rezultati korelacijskih istraživanja ukazali su jasnu povezanost između kognitivnih procesa i subjektivne dobrobiti, ali i da ne treba zanemariti postojanje učinaka subjektivne dobrobiti na kognitivne procese. Identificirane razlike u kognitivnim procesima, između pojedinaca koji izvještavaju o niskoj i visokoj razini subjektivne dobrobiti, ukazuju na procese koji se mogu pospješiti kako bi se dugoročno održala visoka razina subjektivne dobrobiti. Na taj način mogu se u tretman uključiti „pozitivno psihologijske“ intervencije kao što su repeticija samoosnažujućih misli, pozitivno sagledavanje i evaluiranje životnih događaja, poticanje sagledavanja vlastitih jakih strana i osjećaja kontrole, očekivanje pozitivnih događaja u različitim životnim domenama te smanjenje ruminacije koje bi mogle rezultirati razvojem adaptivnih strategija koje doprinose budućoj subjektivnoj dobrobiti. Dakle, iz različitih je istraživanja poznata veza između kognitivnih procesa i subjektivne dobrobiti, ali iz dostupne literature vidljiv je nedostatak istraživanja na temu kako pospješiti navedene kognitivne procese. Upravo je identificiranje načina na koji se kognitivni procesi mogu pospješiti ključno za postizanje uspjeha u intervencijama za podizanje razine sreće i zadovoljstva životom pojedinaca.

LITERATURA

- Abbe, A., Tkach, C. i Lyubomirsky, S. (2003.) The art of living by dispositionally happy people. *Journal of Happiness Studies*, 4(4), 385-404.
- Abel, M. H. (2002). Humor, stress, and coping strategies. *Humor—International Journal of Humor Research*, 15(4), 365-381.
- Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological Review*, 84(6), 485-503.
- Albuquerque, I., Figueiredo, C., Lima, M. i Matos, M. (2013). The Interplay Among Levels of Personality: The Mediator Effect of Personal Projects Between the Big Five and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 235-250.
- Armstrong, T. i Olatunji, B. O. (2012). Eye tracking of attention in the affective disorders: A meta-analytic review and synthesis. *Clinical psychology review*, 32(8), 704-723.
- Blanton, H., Buunk, B. P., Gibbons, F. X. i Kuyper, H. (1999). When better-than-others compare upward: Choice of comparison and comparative evaluation as independent predictors of academic performance. *Journal of personality and social psychology*, 76(3), 420-430.
- Bryant, F. B., Smart, C. M. i King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227-260.
- Clark, A. E., Diener, E., Georgellis, Y. i Lucas, R. E. (2008). Lags and leads in life satisfaction: A test of the baseline hypothesis. *The Economic Journal*, 118(529), 222-243.
- Compton, R. J., Wirtz, D., Pajoumand, G., Claus, E. i Heller, W. (2004). Association between positive affect and attentional shifting. *Cognitive Therapy and Research*, 28(6), 733-744.
- Costa, P. T. i McCrae, R. R. (1980.). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality & Social Psychology*, 38, 668-678.
- Cummins, R. A. i Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness studies*, 3(1), 37-69.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 8, 663-666.
- Diener, E., Lyubomirsky, S. i King, L. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Diener, E., Oishi, S. i Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J. i Delgado-Chase, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167.
- Diener, E., Scollon, C. N. i Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. i Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dubé, L., Jodoin, M. i Kairouz, S. (1998). On the cognitive basis of subjective well-being analysis: What do individuals have to say about it? *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 30(1), 1-13.
- Eid, M. i Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Gasper, K. i Clore, G. L. (2002). Attending to the big picture: Mood and global versus local processing of visual information. *Psychological science*, 13(1), 34-40.
- Grafton, B., Ang, C. i MacLeod, C. (2012). Always look on the bright side of life: The attentional basis of positive affectivity. *European Journal of Personality*, 26, 133-144.
- Haybron, D. M. (2008). Happiness, the self and human flourishing. *Utilitas*, 20(1), 21-49.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: John Wiley & Sons.

- Kahneman, D. i Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, 20(1), 3-24.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J. i Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. i Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies*, 6(3), 261-300.
- Lichter, S., Haye, K. i Kammann, R. (1980). Increasing happiness through cognitive retraining. *New Zealand Psychologist*, 9, 57-64.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American psychologist*, 56(3), 239.
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York, NY: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. i Diener, E. (2005.) The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S. i Ross, L. (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: a comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of personality and social psychology*, 76(6), 988-1007.
- 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.
- Maddux, J.E. (2018). *Subjective well-being and life satisfaction*. Routledge: New York.
- Margolis, S. i Lyubomirsky, S. (2018). Cognitive outlooks and well-being. U E. Diener, S. Oishi, i L.Tay (Ur.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social indicators research*, 16(4), 347-413.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M. i Blissett, S. E. (1988). Sense of humor as a moderator of the relation between stressful events and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Personality and social Psychology*, 54(3), 520-525.

- Pavot, W. i Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20.
- Reker, G. T. i Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. U J. E. Birren i V. L. Bengston (Ur.), *Emergent theories of aging*. New York, NY: Springer.
- Robinson, M. D. i Eid, M. (2017). *The Happy Mind: Cognitive Contributions to Well-Being*. Springer.
- Robinson, M. D. i Kirkeby, B. S. (2005). Happiness as a belief system: Individual differences and priming in emotion judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(8), 1134-1144.
- Robinson, M. D., Vargas, P. T., Tamir, M. i Solberg, E. C. (2004). Using and being used by categories: The case of negative evaluations and daily well-being. *Psychological Science*, 15(8), 521-526.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Schwarz, N. i Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 7, 61-84.
- Seegerstrom, S. C. (2001). Optimism and attentional bias for negative and positive stimuli. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1334-1343.
- 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(4), 654-664.
- Seligman, M. E., Parks, A. C. i Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1381.
- Sternberg, R.J. (2005). *Kognitivna psihologija*. Naklada Slap.

- Strack, F., Martin, L. L. i Schwarz, N. (1988). Priming and communication: Social determinants of information use in judgments of life satisfaction. *European journal of social psychology*, 18(5), 429-442.
- Strack, F., Schwarz, N. i Gschneidinger, E. (1985). Happiness and reminiscing: The role of time perspective, affect, and mode of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1460-1469.
- Tadić, M. (2010). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja*, 1-2(105-106), 117-136.
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Reidel Publishing Company: Dordrecht.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. i Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.