Samopoštovanje i subjektivna dobrobit

Tilinger, Marina

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:070141

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Marina Tilinger

Samopoštovanje i subjektivna dobrobit

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Marina Tilinger

Samopoštovanje i subjektivna dobrobit

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

Sadržaj

1. Uvod ... 1

2. Samopoštovanje ... 2

2.1. Korelati samopoštovanja ... 4

2.1.1. Postignuće i kompetentnost ... 4

2.1.2. Pozitivna očekivanja ... 5

2.1.3. Samopoštovanje i dob ... 5

2.1.4. Samopoštovanje i spol ... 6

2.1.5. Samopoštovanje i socioekonomski status ... 6

3. Subjektivna dobrobit ... 7

3.1. Hedonistički pristup ... 8

3.2. Komponente subjektivne dobrobiti ... 8

3.3. Korelati subjektivne dobrobiti ... 9

3.3.1. Osobine ličnosti i dispozicije ... 9

3.3.2. Društvena pripadnost ... 10

3.3.3. Zadovoljenost psiholoških potreba ... 10

4. Povezanost samopoštovanja i subjektivne dobrobiti ... 11

4.1. Povezanost samopoštovanja i zadovoljstva različitim aspektima života ... 13

4.2. Subjektivna dobrobit i tri vrste samopoštovanja ... 17

4.3. Samopoštovanje kao medijator varijabla ... 19

5. Zaključak ... 20

Literatura ... 21

SAŽETAK

Uočavanje kako je psihologija kao znanost više usmjerena na patologiju u odnosu na pozitivne aspekte ljudskog ponašanja dovelo je do pokreta pozitivne psihologije, u okviru kojeg se nastoje staviti u ravnotežu nepovoljni aspekti ljudskog iskustva te oni povoljni i osnažujući, poput subjektivne dobrobiti i samopoštovanja. Iako je samopoštovanje kao subjektivni fenomen teško precizno definirati postoji slaganje s općom definicijom istoga kao svijesti o vlastitoj vrijednosti, odnosno evaluativnom stavu koji osobe imaju o samom sebi. Subjektivna dobrobit često se definira kao razina optimalnog funkcioniranja te se često koristi kao sinonim pojmu sreći. Pozitivna visoka povezanost između ta dva konstrukta višestruko je potvrđena, ali ta povezanost varira ovisno o tipu samopoštovanja koji se istražuje te kulturi u kojoj se istraživanje provodi. Pronađeno je kako je osobno samopoštovanje snažnije povezano sa subjektivnom dobrobiti u individualističkim kulturama dok je u kolektivističkim društvima subjektivna dobrobit više povezana s kolektivnim i relacijskim aspektima "vlastitog ja". Brojna istraživanja nastojala su utvrditi koje varijable leže u podlozi takve pozitivne povezanosti diferencirajući konstrukt samopoštovanja od konstrukta sreće. Tako je utvrđeno kako su osjećaj smisla života, zadovoljstvo određenim područjima života i zadovoljenje psiholoških potreba podjednako i snažno povezani i sa samopoštovanjem i sa srećom. Pokazalo se kako samopoštovane snažno djeluje i kao medijator varijabla između subjektivne dobrobiti i brojnih pozitivnih aspekata ljudskog ponašanja kojima se pozitivna psihologija bavi poput optimizma, usredotočene svjesnosti, dispozicijske zahvalnosti te različitih strategija suočavanja sa stresom. Budući da je samopoštovanje stav, a stavove možemo mijenjati, tako samopoštovanje možemo razvijati na način da bude stabilno i u skladu s objektivnom realnošću kako bi samim time unaprjeđivali i vlastitu dobrobit odnosno sreću.

Ključne riječi: samopoštovanje, subjektivna dobrobit, sreća, afekti, zadovoljstvo životom

1. Uvod

Prije nekoliko desetljeća, sve je više postalo izraženo shvaćanje kako su društvene znanosti premalo orijentirane na proučavanje pozitivnijeg spektra ljudskog ponašanja te kako se glavnina istraživanja u većoj mjeri bavi patologijom: u literaturi su 17 puta više prisutnija psihologijska istraživanja koja se bave negativnim stanjima u odnosu na ona koja se bave pozitivnim stanjima (Diener, Suh, Lucas i Smith, 1999). Takva spoznaja dovela je do rađanja pozitivne psihologije čiji je glavni cilj bio baviti se optimalnim čovjekovim psihološkim funkcioniranjem i doživljavanjem odnosno dobrobiti (*eng. well-being*) ističući kako ugodni afekti nisu jednostavno suprotnost neugodnim afektima te da mentalno zdravlje nije jednostavno odsutnost mentalne bolesti. U skladu s time, pozitivna psihologija počiva na vjerovanju kako ljudi žele voditi život koji je ispunjen i vrijedan življenja, razvijati svoje potencijale, pojačati doživljaje sreće, ljubavi i zahvalnosti (Grbavac, 2014). Martin Seligman smatra se zaslužnim za osnivanje pokreta pozitivne psihologije kada je 1998. godine postao predsjednikom Američkog psihološkog društva. On u svom govoru navodi kako bi se taj pristup proučavanja u psihologiji trebao u jednakoj mjeri baviti ljudskim snagama kao i slabostima odnosno kako bi trebala uspostaviti ravnotežu između pozitivnih i negativnih aspekata ljudskog funkcioniranja koji se nerijetko isprepliću (Seligman, 2004). U takve pozitivne aspekte ljudskog funkciniranja ubrajaju se samopoštovanje i subjektivna dobrobit odnosno sreća pojedinca koji su ujedno dva središnja konstrukta kojima će se ovaj rad baviti, ponajprije njihovom povezanošću. Mnogi psiholozi prepoznali su važnost ispitivanja samopoštovanja i subjektivne dobrobiti uvidjevši njihova snažna djelovanja na mentalno zdravlje i svakodnevno funcioniranje pojedinca, a njihova povezanost dosad je višestruko potvrđena. Primjerice, Diener i Diener (1995) su u svojem istraživanju na trinaest tisuća studenata u 31 državi zaključili kako je visoko samopoštovanje najsnažniji prediktor životnoga zadovoljstva, što je jedna od ključnih odrednica subjektivne dobrobiti, te da su subjektivna dobrobit i samopoštovanje uvelike povezani. Zatim, istraživanje Baumeistera, Campbella, Kruegera i Vohsa (2003) potvrdilo je ovakve nalaze. S obzirom na takve nalaze, dugo je vremena prevladavalo viđenje kako su subjektivna dobrobit i samopoštovanje toliko povezani konstrukti da ih je teško, ako ne i nemoguće, konceptualno razdvojiti (Ljubomirsky, Tkach i Dimatteo, 2005). Suprotno tome, postoje nalazi koji ukazuju kako su samopoštovanje i subjektivna dobrobit, iako snažno povezani, različiti konstrukti (Ljubomirsky i sur., 2005). Oni ukazuju na to kako više ili manje prihvaćene odrednice subjektivne dobrobiti i samopoštovanja sugeriraju

značajne razlike između ta dva konstrukta, od kojih je najmanja ta da je sreća širi i sveobuhvatniji koncept, dok, kako se čini, samopoštovanje specifičnije i kognitivnije po prirodi. Ipak, kako bi se dublje razumjela veza između samopoštovanja i subjektivne dobrobiti važno je isto tako ispitati koji izvori joj leže u podlozi odnosno usporediti prediktore jednog i drugog konstrukta. Na primjer, koji atributi karakteriziraju ljude koji su sretni odnosno nesretni te koji atributi karakteriziraju osobe koji imaju visoko ili nisko samopoštovanje. Bez obzira na to jesu li ti prediktori sasvim usporedivi ili različiti, mogu upućivati na razlike i sličnosti između sreće i samopoštovanja te razjasniti njihovu povezanost.

2. Samopoštovanje

Iako gotovo svaki pojedinac ima neku predodžbu o tome što to samopoštovanje jest psiholozi su se dugo vremena suočavali s problem definiranja tog subjektivnog fenomena kao i kako ga mjeriti ili testirati. Međutim, njihova istraživanja rezultirala su spoznajama koja pomažu pri razumijevanju tog složenog koncepta i samim time koja je njegova važnost.

Prije više od jednog stoljeća William James (1893) je predstavio koncept samopoštovanja socijalnim znanostima definirajući ga kao stupanj u kojem sebe procjenjujemo kompetentnima u životnim domenama koje smatramo važnima. Samim time samopoštovanje je postalo jedno od najstarijih tema kojom se psihologija kao znanost bavi, a viđenja istoga razvijala su se i mijenjala kako su se razvijali različiti psihološki pravci. Na primjer, Alfred Adler (1927) vidio je samopoštovanje kao način prevladavanja dubokog osjećaja inferiornosti, za koji je mislio da je povezan s velikim dijelom ljudskog ponašanja, kako pozitivnog tako i negativnog. Karen Horney (1937) sagledava samopoštovanje kao rješenje mnogih, ako ne i većine, psiholoških i ponašajnih problema. Tijekom 1950-ih, Robert White (1959) bio je usredotočen na razvojne implikacije samopoštovanja, osobito u odnosu na stručnost i sposobnost. Važnost samopoštovanja ponovno je bilo naglašeno sredinom šezdesetih godina. Središnje ličnosti tog razdoblja bili su Carl Rogers (1951, 1961; prema Mruk, 2013) i Abraham Maslow (1964, 1968; prema Mruk, 2013) koji su istraživali samopoštovanje iz humanističke perspektive. Prema humanistima, važnost samopoštovanja bila je povezana s konceptima poput samoaktualizacije i autentičnosti. Stanley Coopersmith (1959, 1967) jedan od najranijih teoretičara samopoštovanja kojeg definira kao osobnu procjenu vrijednosti koja je izražena u stavovima koje osoba ima o sebi. On je počeo promatrati samopoštovanje sa stajališta teorije

učenja i pokušao promatrati, pa čak i mjeriti samopoštovanje u kontroliranim situacijama. Pri tome je koristio instrument Coopersmithov inventor samopoštovanja (*eng. The Coopersmith Self-Esteem Inventory*, CSEI) koji se smatra njegovim značajnim doprinosom te kojega su mnogi istraživači koristili u svojim istraživanjima. Ipak, značajan pomak u mjerenju samopoštovanja dogodio se kada je Morris Rosenberg (1965) predstavio svoju skalu koja je postala glavni istraživački alat te „zlatni standard“ za procjenu samopoštovanja. U četvrtini svih istraživanja koja su se bavila samopoštovanjem do 1990. godine korišten je taj instrument (Tafarodi i Swann, 1995). Možda je najznačajniji i najutjecajniji znanstveni rad ovog tipa vodio Roy Baumeister koji je predstavio negativnu sliku samopoštovanja koja nije bila u skladu s tadašnjim viđenjem istoga. Baumeister, Smart i Boden (1996) su ukazali na to kako se visoko samopoštovanje može povezati s nekim nepoželjnim oblicima stavova i ponašanja, osobito s egoizmom, narcizmom pa čak i nasiljem, što je bilo predstavljeno kao "tamna strana" samopoštovanja. Time su istraživači (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003) željeli naglasiti kako visoko samopoštovanje nije povezano samo s društveno prihvatljivim ponašanjima. U skladu s time, Kernis (2000) je ukazao kako nije samo razina samopoštovanja važna odrednica ponašanja ističući važnost i stabilnosti samopoštovanja. Pokazao je kako je visoko samopoštovanje koje je krhko i nesigurno vrlo lako narušiti te da ono često izaziva obrambene reakcije i pristranosti u procesiranju kako bi se održalo visokim.

Općenito, najveći dio definicija mogu se sumirati u tri kategorije koje predstavljaju tri glavna viđenja samopoštovanja: a) samopoštovanje kao crta ličnosti (globalno samopoštovanje); b) specifične samoevaluacije (specifično samopoštovanje u nekom području); te c) trenutno samopoštovanje (samopoštovanje kao stanje). Samopoštovanje kao crta ličnosti odnosi se na globalni osjećaj vlastite vrijednosti te smatra se evaluativnom komponentom samopoimanja, koja predstavlja široku reprezentaciju vlastitog ja (*eng. self*) uključujući kognitivne, bihevioralne, ali i afektivne aspekte. Takvo viđenje podrazumijeva kako je samopoštovanje jednodimenzionalni konstrukt te relativno stabilno kroz vrijeme i situacije. Nasuprot tome, danas se sve više novijih istraživanja usmjerava na uže koncepte samopoštovanja kao što su tjelesno, akademsko samopoštovanje, odnosno vide samopoštovanje kao multidimenzionalni konstrukt. Treće viđenje određuje samopoštovanje kao situacijski fenomen odnosno kao stanje koje oscilira kao odgovor na situacijske i konteksualne promjene. Drugim riječima, trenutno samopoštovanje odnosi se na osjećaj vlastite vrijednosti u određenom trenutku. Pored toga, postoji još nekoliko viđenja samopoštovanja koje je važno istaknuti. Higgins (1987) je putem svoje teorije predstavio gledište o samopoštovanju koje

počiva na ideji o diskrepaciji. Konkretno, diskrepancija se odnosi na razliku između idealnog (slika sebe kakvi želimo biti) i trenutačnog ja ("stvarno" ili "percipirano" ja), a što je razlika između idealnog i stvarnog ja manja, to je viša razina samopoštovanja osobe. Suprotno tome, što je širi jaz između onog kakvi jesmo i onog kakvi bismo željeli ili kakvi mislimo da bismo trebali biti, to je samopoštovanje niže.

Konačno, Wells i Marwell (1976) tvrde da se samopoštovanje shvaća kao funkcija ili komponenta osobnosti. U ovom slučaju, samopoštovanje se vidi kao dio sustava vlastitog ja, obično onoga koji je uključen u motivaciju, samoregulaciju ili oboje, te koji se može konceptualizirati i mjeriti na više razina. Prema *teoriji socijalnog identiteta* (Tajfel i Turner, 1986), samopoštovanje može biti derivirano iz "osobnog vlastitog ja" te iz "socijalnog vlastitog ja". Pri tome se razlikuju osobno samopoštovanje (*eng. personal self-esteem*) koje proizlazi iz jedinstvenih osobina i atributa osobe koji ju razlikuje od drugih osoba, relacijsko samopoštovanje (*eng. relational self-esteem*) koje proizlazi iz odnosa sa značajnim drugima kao što su obitelj i prijatelji te kolektivno samopoštovanje (*eng. collective self-esteem*) koje proizlazi iz osjećaja pripadnosti većim grupama, npr. nacija.

2.1. Korelati samopoštovanja

Glavnina istraživanja o samopoštovanju odnose se na misli, raspoloženja i aktivnosti koje su povezani s visokom ili niskom razinom konstrukta (npr., Crocker i Major, 1989). Na primjer, u odnosu na osobe niskog samopoštovanja, pronađeno je kako osobe s visokim samopoštovanjem posjeduju jasnije koncepte o vlastitom ja (Campbell i Lavallee, 1993), kako su manje podložni depresiji (Harter, 1993) i anksioznosti (Fleming i Courtney, 1984) te kako vjerojatno doživljavaju više ugodnih afekata (Wood, Heimpel i Michela, 2003). Također je pronađeno kako osobe s visokim samopoštovanjem ustraju prilikom suočavanja s neuspjehom (DiPaula i Campbell, 2002) te kako percipiraju negativnu povratnu informaciju kao izazov radije nego prijetnju (Seery, Blascovich, Weisbuch i Vick, 2004).

2.1.1. Postignuće i kompetentnost

Prema jednom teorijskom gledištu, samopoštovanje proizlazi iz učinkovitog i uspješnog orijentiranja u svakidašnjem okruženju pri čemu se stječu kvalitete poput osjećaja kontrole, kompetentnosti i sposobnosti (Crocker i Major, 1989). Nadalje, prema razvojnoj perspektivi,

osjećaj vlastite vrijednosti deriviran je iz osjećaja kompetentnosti u različitim područjima života koja su visoko cijenjena od značajnih drugih (Harter, 1993). Prema tome, očekuje se visoka povezanost samopoštovanja i osjećaja kompetentnosti te kontrole vlastitog okruženja. Takvo je očekivanje, kako je osjećaj osobne kontrole kritičan za pojam o sebi i samopoštovanje, potvrđeno nizom istraživanja (npr. Heider, 1958., Taylor i Brown, 1988).

2.1.2. Pozitivna očekivanja

Samopoštovanje je također visoko povezano s optimizmom i nedostatkom bespomoćnosti (Diener i Suh, 1996). Pokazalo se kako osobe izražene crte optimizma očekuju povoljne ishode vlastitih postupaka. Tako se za njih može očekivati kako će ustrajati duže prilikom izvršavanja životnih zadataka i izazova, što povećava njihove izglede za uspjeh koje potom može doprinijeti osjećaju kompetentnosti i osjećaju vlastite vrijednosti te samim time i samopoštovanja.

Sažeto, čini se kako je samopoštovanje snažno povezano s motivacijskim konstruktima kao što su optimizam, postignuće i kompetentnost odnosno s osjećajem sposobnosti postizanja uspjeha.

2.1.3. Samopoštovanje i dob

Smatra se da se samopoštovanje javlja u trećoj godini života kao rezultat osjećaja ponosa koje dijete doživljava pri samostalnom obavljanju nekakvih akivnosti. Oko četvrte i pete godine života kada započinje usporedba s vršnjacima samopoštovanje poprima kompetitivni karakter (Harter, 1999). Tijek samopoštovanja kroz dob može se sažeti istraživanjem Robinsa, Trzesniewskija, Tracyja, Goslinga, i Pottera (2002) koje ukazuje na postupno opadanje napuhnutog samopoštovanja u djetinjstvu koje prati daljnje opadanje u adolescenciji, što može biti rezultat naglih bioloških promjena i promjena u odnosu s roditeljima te u načinima mišljenja o izgledu i budućnosti. U odrasloj dobi samopoštovanje se postupno povećava kako se povećavaju status, moć i društvena pozicija te ono dostiže vrhunac u kasnim 60-ima. Nakon toga, samopoštovanje ponovno opada zbog promjena uloga, odnosa i fizičkog funkcioniranja, a najjači pad izazvan je suočavanjem s prolaznošću života koji započinje u 70-im godinama života. Ovo je u skladu s Rosowom *teorijom strukturalnih uloga* (1985) koja predlaže da se

samopoštovanje formira usvajanjem i gubitkom socijalnih uloga, što također predviđa porast samopoštovanja u mladoj odrasloj dobi i pad u staroj dobi.

2.1.4. Samopoštovanje i spol

Istraživanja vezana uz samopoštovanje i spol dosljedno ukazuju kako žene u usporedbi s muškarcima imaju niže razine samopoštovanja u odrasloj dobi (Josephs, Markus i Tafarodi, 1992). Čini se da je spol čimbenik koji djeluje na samopoštovanje do određenog stupnja i u djetinjstvu (Pallas, Entwisle, Alexander i Weinstein, 1990). Na primjer, Block i Robins (1993) su utvrdili da pozitivno odnošenje prema drugima povećava samopoštovanje kod djevojčica te da je visoka razina neovisnosti povezana sa samopoštovanjem kod dječaka. Harter (1999) je utvrdio da je došlo do pada samopoštovanja kod oba spola tijekom adolescencije. Međutim, čini se da je taj pad izraženiji kod žena, osobito u domeni samopoštovanja koje je povezano sa zadovoljstvom fizičkim izgledom. To se ponajviše odnosilo na žene čija je spolna identifikacija bila čvrsto utemeljena na onome što bi se moglo nazvati „tradicionalnoj ženstvenosti“. Za razliku od toga, žene koje su bile androginije nisu doživjele tako značajan pad u samopoštovanju. Harter (1999) je također istaknuo kako ovakvi nalazi dovode u pitanje neka druga istraživanja koja su se bavila samopoštovanjem i spolom. Na primjer, mnogo je pažnje posvećeno ideji da žene općenito “pate“ od niskog samopoštovanja zbog diskriminacije, ograničenog prava glasa i drugih čimbenika (Sanford i Donovan, 1984). Međutim, Harter (1999) je snažno istaknuo da se radi samo o određenim skupinama žena koje doživljavaju takve poteškoće, a ne o ženama općenito. Samo su one žene koje imaju izgrađen ženski identitet koji se temelji na socijalnom prihvaćanju i koji ograničava njihovu asertivnost ranjivije na spomenuta stanja. Takva kombinacija može stvoriti poteškoće u postizanju zdravog osjećaja kompetencije ostvarenog uspjehom, a samim time i osjećaja samopoštovanja. Slično tome, valja istaknuti kako forsiranje i „guranje“ muškaraca k ostvarivanju kompetentnosti može biti jednako štetno. Na primjer, neka istraživanja ukazuju kako su nezaposleni muškarci često „na udaru“ društvenih pritisaka čime doživljavaju znatnu štetu njihovom samopoštovanju (Waters i Moore, 2002).

2.1.5. Samopoštovanje i socioekonomski status

Socioekonomski status (SES) jedna je od demografskih varijabli koja je također pozitivno povezana sa samopoštovanjem (Rosenberg i Pearlin, 1978). Twenge i Campbell (2002) proveli su meta-analizu na 446 uzoraka te su utvrdili kako socio-ekonomski status (SES)

ima malu, ali značajnu povezanost sa samopoštovanjem. Pokazalo se kako su pojedinci višeg SES-a iskazivali veće samopoštovanje. Nasupot tome, istraživanje Battyja i Flinta (2010) ukazuje kako siromaštvo može doprinijeti problemu niskog samopoštovanja pri čemu se ističe kako ta veza nije univerzalna. Također se pokazalo kako postoji negativna povezanost između nezaposlenosti i samopoštovanja (Crisp, 2010; prema Batty i Flint, 2010), ali da ona nije toliko određena prihodom i radnim statusom već ograničenim osjećajem neovisnosti (Batty i Flint, 2010). To je u skladu s nalazima već spomenute meta-analize Twengea i Campella (2002) koji ukazuju kako su posao i obrazovanje u većoj korelaciji sa samopoštovanjem od prihoda. Naime, ako netko ima niži SES, to se često tumači na način kako osoba nije ništa postigla ili uspjela u životu te kako je osoba sama "kriva" za takvo stanje, umjesto toga da niski SES može biti posljedica ograničenih prilika za dobro obrazovanje i odrastanja u lošim uvjetima. Takvi stavovi od strane okoline mogu dovesti do manjka optimizma kod siromašnih prilikom prevladavanja svog položaja i izlaza iz lošeg SES-a (Smith,1985; prema Kawkani i Silber, 2007).

3. Subjektivna dobrobit

Brojni filozofi poput Aristotela, Epikura i Benthama primjetili su kako je postizanje dobrobiti jedan od važnih motiva djelovanja ljudi te su nastojali odgonetnuti što taj pojam predstavlja. Viđenja tog pojma razgranala su se u dva glavna smjera. Prvi je hedonizam (Kahneman, Diener i Schwarz, 1999; prema Brdar,2006) koji zastupa gledište kako se dobrobit sastoji od ugode ili sreće, a drugi smjer je eudaimonizam (Waterman, 1993; Ryan i Deci, 2001; prema Brdar, 2006) koji dobrobit povezuje s aktualizacijom ljudskih potencijala, s ispunjenjem ili ostvarenjem istinske prirode pojedinca. Složenost pojma dobrobiti potvrdili su Comton i suradnici (1996; prema Brdar, 2006) koji su otkrili dvofaktorsku strukturu istoga – jedan faktor predstavlja subjektivnu dobrobit, a drugi psihološku dobrobit odnosno osobni rast i razvoj. Umjerena povezanost ovih dvaju faktora ukazuje kako su hedonistički i eudamonistički aspekti odvojeni, ali povezani (Brdar, 2006). Deci i Ryan (2008) dobrobit opisuju kao optimalno psihološko funkcioniranje, dok je prema Ryff (1989) dobrobit način života koji sjedinjuje autonomiju, ovladavanje okolinom, osobni rast, pozitivne odnose s drugima, smisao u životu i samoprihvaćanje što je u skladu s eudaimonijskim gledištem.

3.1. Hedonistički pristup

Hedonistički pristup dobio je naziv po grčkoj riječi *hedone* što znači zadovoljstvo ili naslada (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008). Općenito, središnji koncept ove paradigme je sreća koja se smatra istoznačnicom pojmu dobrobiti. Dobrobit, koja se po ovom pristupu naziva još i subjektivna dobrobit uključuje visoku razinu životnog zadovoljstva, visoku razinu ugodnih i nisku razinu neugodnih emocija (Kahneman, Diener i Schwartz, 1999). U skladu s time, hedonistički orijentirani psiholozi pretpostavljaju kako su naše aktivnosti motivirane težnjom za doživljavanjem ugode i izbjegavanjem neugode, ali pri tome upozoravaju kako subjektivnu dobrobit odnosno sreću ne treba ograničiti samo na fizički hedonizam. Suprotno tome, ona uključuje sve dobre i loše aspekte života te može se postići uspješnim ostvarivanjem težnji i ciljeva koji su za osobu važni. Diener i suradnici (2000) vodeći se ovim postavkama razlikuju osobe visoke subjektivne dobrobiti koje češće doživljavaju ugodna stanja i emocije, a rjeđe neugodna te koje su generalno zadovoljne sa svojim životom te obrnuto, osobe niske subjektivne dobrobiti koje rijeko doživljavaju ugodna stanja i emocije, a učestalo neugodna.

3.2. Komponente subjektivne dobrobiti

Konkretno, subjektivna dobrobit sastoji se od afektivne i kognitivne komponente. Kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti temelji se na kognitivnom vrednovanju života odnosno osoba procjenjuje globalno zadovoljstvo svojim životom. Takva procjena je subjektivna mjera dobrobiti jer svaki pojedinac koji procjenjuje ima jedinstvene vrijednosti, očekivanja, iskustva te standarde s kojima uspoređuje svoj život. Primjerice, osoba može usporediti svoju trenutnu životnu situaciju s prijašnjom ili sa situacijom koju želi imati u budućnosti te sa životnim situacijama drugih ljudi. Budući da se ljudi međusobno razlikuju u pridavanju važnosti određenim područjima života te kako sva područja u životu pojedinca nisu jednako važna, također se istražuje zadovoljstvo različitim domenama poput obitelji, braka, zdravlja, posla itd. Nadalje, osoba koja je zadovoljna svojim poslom, zdravljem, društvenim odnosima i skoro svim područjima života ipak može imati nisko globalno zadovoljstvo životom zbog utjecaja samo jednog područja kojim nije zadovoljna npr. zbog nesretnog braka. Zbog toga je bitno naglasiti kako se globalno zadovoljstvo životom ne može odrediti jednostavnim

zbrajanjem procjena zadovoljstva u pojedinim domenama (Diener, Emmons, Larsen i Griffin, 1985). Globalno zadovoljstvo životom i zadovoljstvo određenim domenama života umjereno su povezani, što ukazuje na to kako ta dva konstrukta nisu isti, ali da dijele velik dio zajedničke varijance. Subjektivnost kognitivne mjere dobrobiti može istovremeno biti prednost i nedostatak. Prednost je što osoba najbolje poznaje sebe i nitko drugi ne može tako dobro obaviti procjenu kao što može osoba sama za sebe. Nedostatak takve mjere je što je kognitivno procesiranje težak zadatak koji je podložan pristranostima, pojednostavljivanju i trenutnim raspoloženjima (Schwarz i Strack, 1999). Usprkos tim nedostatcima, i dalje postoji značajna vremenska stabilnost u procjenama životnog zadovoljstva (Fujita i Diener, 2005). Istraživanje Eida i Dienera (2004; prema Rijavec i sur., 2008) pokazuje kako stabilni faktori objašnjavaju 74% varijance subjektivne dobrobiti, a okolinski faktori samo 16% u razdoblju od četiri tjedna.

Afektivna komponenta odnosi se na procjenu učestalosti različitih emocija i raspoloženja te često se izražava kao omjer ugodnih i neugodnih afekata (Watson i sur., 1988). Važno je naglasiti kako ugodne emocije odnosno raspoloženja nisu suprotnost negativnima, već su te dvije dimenzije nezavisne pri čemu osoba istovremeno može doživjeti i ugodne i neugodne emocije (Rijavec i sur., 2008). Afektivna komponenta još se naziva i emocionalna dobrobit te se prilikom njezine procjene uzima u obzir učestalost ugodnih emocija, a ne intenzitet budući da se intenzivne emocije rijetko javljaju te su samim time manje važne za dugoročnu emocionalnu dobrobit (Diener i Lucas, 2000; prema Rijavec i sur., 2008). Pored toga, osobe koje učestalo doživljavaju intenzivne pozitivne emocije također često doživljavaju negativne emocije intenzivnije. Pokazalo se kako su pozitivni i negativni afekt, iako neovisni faktori, negativno umjereno korelirani (Lucas, Diener i Suh, 1996).

Afektivna i kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti su nezavisni faktori koji su umjereno povezani.

3.3. Korelati subjektivne dobrobiti

3.3.1. Osobine ličnosti i dispozicije

Istraživanja pokazuju kako genetski faktori kojima pripadaju osobine ličnosti objašnjavaju od oko 40% do 50% varijance subjektivne dobrobiti (Diener i sur., 1999). Prema

tome, čini se da su dispozicije osobe vrlo važne za subjektivnu dobrobit. Prema Myersu i Dieneru (1995), četiri osobine ličnosti karakteriziraju sretne osobe: samopoštovanje (Diener i Diener, 1995) optimizam (Campbell, 1981), ekstraverzija (Costa i McCrae, 1980) te osjećaj osobnog postignuća i kontrole (Ryff, 1989). Općenito, pojedinci visoke subjektivne dobrobiti imaju pozitivne osjećaje o sebi i budućnosti, osjećaj postignuća te imaju izraženiju crtu ekstraverzije. Također je vjerojatnije da su takve osobe aktivne i energične, a manje je vjerojatno da su neurotične (DeNeve i Cooper, 1989; prema Ljubomirsky, 2005).

3.3.2. Društvena pripadnost

Jedno od najvažnijih izvora sreće su osobni odnosi (Ryff, 1989, Myers, 1992, Myers i Diener, 1995). Brojna istraživanja podupiru povezanost između sreće i braka, intimnosti, socijalne potpore i prijateljstva (Lyubomirsky i sur., 2005). Na primjer, jedno istraživanje je pokazalo kako su pojedinci koji su imenovali pet ili više prijatelja s kojima su u posljednjih šest mjeseci mogli razgovarati o važnim pitanjima imali 60% veću vjerojatnost da imati visoku subjektivnu dobrobit (Henderson i sur., 1981; prema Ljubomirsky i sur., 2005). Pokazalo se kako su ljudi najsretniji kada su sa svojim prijateljima (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003). Također, osobe visoke subjektivne dobrobiti imaju veću vjerojatnost da imaju prijatelje koji ih potiču i podupiru (Myers, 1992). Brojna istraživanja upućuju na to kako blisko prijateljstvo može pomoći pri ublažavanju stresa (Reis, 1984) te spriječiti negativne ishode usamljenosti, tjeskobe, dosade i gubitka samopoštovanja (Peplau i Perlman, 1982). Pored toga, usamljenost je negativnopovezana sa srećom, osobito kod starijih odraslih osoba (Lee i Ishii-Kuntz, 1987) te pozitivno povezana s depresijom (Peplau i Perlman, 1982).

3.3.3. Zadovoljenost psiholoških potreba

Iako postoji veliki broj psiholoških potreba novija istraživanja uglavnom se fokusiraju na tri univerzalne psihološke potrebe – za kompetentnošću, autonomijom i povezanošću (Deci i Ryan, 1985). Brojni teoretičari slažu se u tome kako je zadovoljenje tih potreba povezano s dobrobiti (npr. Rogers, 1961; Maslow, 1970; prema Ljubomirsky i sur., 2005) te brojna istraživanja podržavaju povezanost između tih konstrukata. Na primjer, istraživanje u kojem je korištena metoda vođenja dnevnika pokazuje kako osobe izvještavaju o "dobrim danima" kada su se taj dan osjećali više kompetentno i autonomno (Sheldon, Ryan i Reis,1996). Istraživanja pokazuju takvu povezanost i tijekom dužih vremenskih perioda (Sheldon i Elliot, 1999).

Nadalje, pokazalo se što su pojedinci kompetentniji i usredotočeniji na vlastite postupke i posljedice, to su usmjereniji na stjecanje vještina zbog kojih će vjerojatnije postizati osobne ciljeve i ostvarivati visoku razinu osobnoga životnog zadovoljstva (Palomar Lever, 2004; prema Mirjanić i Milas, 2009).

4. Povezanost samopoštovanja i subjektivne dobrobiti

Treba li osoba imati visoko samopoštovanje kako bi bila imala visoku subjektivnu dobrobit te obratno, treba li osoba imati visoku subjektivnu dobrobit kako bi imala visoko samopoštovanje? S obzirom da su prijašnja istraživanja (npr. Baumeister i sur., 2003) pokazala kako osobe visoke subjektivne dobrobiti imaju visoko samopoštovanje dugo je vremena prevladavalo viđenje kako su subjektivna dobrobit i samopoštovanje toliko povezani konstrukti da ih je teško, ako ne i nemoguće, konceptualno razdvojiti (Ljubomirsky i sur., 2005). Još je William James (1910; prema Ljubomirsky i sur., 2005) je „govorio o samopoštovanju i dobrobiti u istom dahu“ (Epstein, 1973, p. 405; prema Ljubomirsky i sur., 2005) smatrajući kako su sva tri aspekta "vlastitog ja" – materijalni, socijalni i duhovni – sposobna pobuditi osjećaj subjektivne dobrobiti. Gotovo stoljeće kasnije, Ryff (1989; prema Ljubomirsky i sur., 2005) je zaključio kako je jedan od najvažnijih izvora subjektivne dobrobiti individualni osjećaj samoprihvaćanja i samopoštovanja. Mnogi pripadnici individualističkih kultura čak ne mogu razlikovati koliko su sretni sa svojim životima i koliko su zadovoljni sa sobom (Lucas i sur., 1996). S druge strane, postoji alternativno viđenje koje drži da su samopoštovanje i subjektivna dobrobit odvojeni konstrukti. Iako se samopoštovanje čini krucijalnim i adaptivnim za subjektivnu dobrobit, ono može biti nepovezano s mnogim našim sretnim odnosno nesretnim iskustvima (Parducci, 1995). Baš kao što dobri prihodi, dobar posao ili dobar brak ne garantiraju subjektivnu dobrobit (Diener, 1984), tako ni samopoštovanje nije dovoljan uvjet istoga. U skladu s time, Diener i Diener (1995) su u svom istraživanju na trinaest tisuća studenata iz trideset zemalja uzeli u obzir kulturološke razlike te su dobili samo umjerenu korelaciju između samopoštovanja i subjektivne dobrobiti. Pretpostavili su kako u kolektivističkim kulturama gdje je osjećaj zajedništva i kolektiv procijenjen važnijim od "vlastitog ja", samopoštovanje možda nije krucijalan izvor subjektivne dobrobiti. Najvjerojatnije da razlike među pripadnicima različitih kultura pridonose umjerenoj povezanosti između samopoštovanja i subjekivne

dobrobiti, uočenoj u navedenom istraživanju. Istraživanje koje su proveli Ljubomirski i suradnici (2005) ukazalo je kako su subjektivna dobrobit i samopoštovanje empirijski različiti konstrukti. Međutim, iako su razdvojeni, rezultati njihovog istraživanja ukazuju na visoku povezanost između ta dva konstrukta. Navedeno je istraživanje do takvog nalaza došlo diferencirajući varijable koji su podjednako povezane i sa samopoštovavnjem i sa subjektivnom dobrobiti te one koje su snažno povezane samo sa jednim od ta dva konstrukta. Uzorak u njihovom istraživanju činili su stariji sudionici (od 51 do 95 godina starosti), a autori su se usmjerili na ovakav uzorak iz nekoliko razloga: (1) rezultati dobiveni na takvom uzorku mogu se jednostavnije generalizirati u odnosu na rezultate dobivene na mlađem uzorku; (2) takav uzorak ima mnogo određenije samodefinicije i stavove (3) takav uzorak točnije reflektira misli, osjećaje i ponašanja cjelokupne populacije. Utvrđeno je kako su osjećaj smisla života, zadovoljstvo određenim područjima života i zadovoljenost psiholoških potreba jednako i snažno povezani i sa samopoštovanjem i sa srećom. Vjerojatno su upravo navedene varijable najvažniji izvori visoke pozitivne povezanosti subjektivne dobrobiti i samopoštovanja. Pokazalo se kako su najbolji prediktori subjektivne dobrobiti sljedeće varijable: raspoloženje, osobine ličnosti (npr. ekstraverzija i neuroicizam), društveni odnosi (zadovoljstvo prijateljstvima i manjak usamljenosti) te globalno zadovoljstvo životom. Istraživanje McCraea i Coste (1991) pomaže u razumijevanju povezanosti subjektivne dobrobiti i osobina ličnosti. Rezultati njihovog istraživanja ukazuju kako ekstraverzija vodi učestalijem doživljavanju ugodnih afekata dok neuroticizam vodi učestalijem doživljavanju neugodnih afekata što se u konačnici odražava na subjektivnu dobrobit osobe. Osim toga, njihovi rezultati ukazuju kako osobine ličnosti mogu utjecati i na odabir okruženja i situacija u koje će se osoba uključiti, koje imaju efekte na raspoloženje te na subjektivnu dobrobit osobe. U istraživanju Ljubomirski i suradnika (2005) osobe s visokom subjektivnom dobrobiti bile su ekstravertiranije, izvještavale su o kvalitetnijim društvenim odnosima i učestalijem doživljavanju ugodnih afekata u usporedbi s osobama niske subjektivne dobrobiti. Pokazalo se kako je zadovoljstvo društvenim odnosima i slobodnim vremenom bilo visoko povezano sa subjektivnom dobrobiti kod svih dobnih skupina. Slobodno vrijeme koje se nerijetko provodi s prijateljima često ima učinke i na druge aspekte društvenog života (Wilson, 1980) povezane sa subjektivnom dobrobiti. Također, slobodno vrijeme ili rekreacija je samo po sebi ugodno jer se sastoji od aktivnosti koje ljudi svojevoljno čine i odabiru te koja često kompenziraju zahtjevne i stresne poslove te obaveze. Usporedno tome, samopoštovanje je najbolje predviđeno dispozicijama koji su povezani s postignućem i motivacijom (optimizam te manjak bespomoćnosti). Rezultati sugeriraju kako optimizam, osjećaj efikasnosti, manjak bespomoćnosti, zadovoljnenost različitih potreba

pouzdano razlikuju starije osobe visokog samopoštovanja od starijih osoba nisokog samopoštovanja. Izgleda kako je optimizam važan za stjecanje osjećaja kompetentnosti i vlastite vrijednosti. Pokazalo se kako je optimizam ključan za iniciranje i ustrajnost u aktivnostima usmjerenima prema nekom cilju (Carver i Scheier, 1981). Samim time, osobe s izraženom crtom optimizma mogu povećati svoje šanse za uspjeh te kao rezultat toga mogu u većoj mjeri doživjeti osjećaj postignuća i vlastite vrijendosti od osoba s izraženom crtom pesimizma. Zatim, kada se osobe s izraženim optimizmom suoče s poteškoćama i izazovima, čini se da takvim situacijama pristupaju s aktivnim i direktnim strategijama suočavanja (Aspinwall i Taylor, 1992). Na taj način također mogu povećati šanse za uspjeh. Takva iskustva postignuća osobito u područjima koja su za osobu važna mogu pobuditi osjećaje ovladavanja i kontrole nad vlastitim životnim situacijama koja su visoko povezana sa samopoštovanjem. Osjećaj ovladavanja i kontrole nad vlastitim životnim situacijama povezano je i sa zadovoljenošću potreba. Osobe koje uspijevaju zadovoljiti ili ublažiti svoje potrebe vjerojatno imaju i veći osjećaj kontrole i samoefikasnosti (samim time i samopoštovanja). Isto tako, osobe koje se osjećaju efikasno vjerojatno se osjećaju sposobno zadovoljiti svoje potrebe.

Kako je moguće da osoba visokog samopoštovanja istodobno ima i nisku razinu subjektivne dobrobiti? Vjerojatno je riječ o tome kako osobe visokog samopoštovanja koje imaju nisku razinu subjektivne dobrobiti nisu ostvarile svoje životne ciljeve. Moguće je da se percipiraju pametnima, kompetentnima, atraktivnima, ali da pored toga osjećaju kako nisu postigli ono što žele. Slično tome, osobe visoke subjektivne dobrobiti mogu ujedno imati nisko samopoštovanje. Unatoč niskom samopoštovanju, njihovom osjećaju optimalnog funkcioniranja najvjerojatnije pridonose karakerisitke poput druželjubivosti i otvorenosti odnosno njihova osobina ekstravertiranosti. Ovo istraživanje je važno jer ukazuje kako visoka subjektivna dobrobit nije uvjet visoke razine samopoštovanja te kako subjektivna dobrobit i samopoštovanje mogu biti relativno nezavisne.

4.1. Povezanost samopoštovanja i zadovoljstva različitim aspektima života

Već je napomenuto kako se kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti temelji na procjenama zadovoljstva životom općenito te na procjenama zadovoljstva specifičnim domenama poput romantičnih i prijateljskih odnosa, braka, obitelji, posla, zdravlja itd. Pregledom literature može se zamijetiti kako je znatno više istraživanja usmjereno na

proučavanje globalnog zadovoljstva te kako se samo nekolicina istraživanja bavi proučavanjem zadovoljstva određenim segmentima života. Çivitci (2010) je primjetio važnost proučavanja tih određenih područja života kod adolescenata poput zadovoljstva prijateljskim i obiteljskim odnosima i školskim iskustvima koja su osobito važna za njihovu prilagodbu i dobrobit. Njegovi rezultati ukazuju kako samopoštovanje ima važnu moderatorsku ulogu između depresije i zadovoljstva obiteljskim odnosima implicirajući kako se depresija u adolescenciji može prevenirati putem aktivnosti koje promiču samopoštovanje. Primjerice, uz roditeljsku podršku, uključivanje djeteta u društvene, sportske, umjeničke aktivnosti u kojem ono ima priliku pokazati i razviti svoje vještine i kompetentnost te biti uključeno u socijalnu mrežu vršnjaka vjerojatno razvija njegov ili njezin osjećaj vlastite vrijednosti. U drugom se istraživanju (Isıklar, 2012), koje je također provedeno na adolescentima, pokazalo kako s povećanjem razine samopoštovanja raste razina zadovoljstva povezana s domenama kao što su prijatelji, škola, okruženje i obitelj te da opada razina usamljenosti. Osjećaj vlastite vrijednosti i sigurnost u vlastitu sposobnost vjerojatno olakšava pristup novim izazovima koje sa sobom donosi školsko okruženje. Primjerice, vjerovanje u vlastitu socijalnu kompetentnost odnosno u vlastite socijalne, emocionalne i kognitivne vještine i ponašanja koja su potrebna za uspješno snalaženje u socijalni situacijama može olakšati pojedinčevo upoznavanje vršnjaka te sklapanje prijateljstava. Jedno istraživanje (Saha, 2011) ukazuje kako su roditeljska podrška i samopoštovanje pozitivno povezani, bez obzira na spol odnosno je li riječ o dječacima ili djevojčicama. Takva se pozitivna korelacija kod dječaka može zapaziti u školskom okruženju kada prijateljska podrška, koja rezultira većim samopoštovanjem, otvara put boljem pristupu školi, što samo ukazuje na važnu ulogu podrške koju društvo pruža adolescentima. Rezultati ovakvih istraživanja mogu imati primjenjivu vrijednost. Primjerice, rezultati jedne meta-analize (Haney and Durlak 1998) ukazuju kako su preventivni i terapijski programi koji služe poboljšanju samopoštovanja i samopoimanja kod djece i adolescenata učinkovitiji od drugih intervencijskih programa usmjerenih na razvijanje adaptivnih ponašanja i akademskih postignuća te vještina (npr. socijalne vještine). Posljedično tome, praktične impikacije ovakvih nalaza mogu biti u vidu sugestija za savjetodavne službe u školama da uključuju više preventivnih ili terapijskih programa za poboljšanje i razvijanje samopoštovanja kod učenika.

U posljednjih nekoliko godina, značajna je pažnja posvećena ulozi samopoštovanja u kontekstu romantičnih odnosa pri čemu je u većoj mjeri pažnja istraživača bila usmjerena na proučavanje efekata niskog samopoštovanja. Pokazalo se kako osobe s niskim samopoštovanjem često podcjenjuju stupanj partnerovog prepoznavanja njihovih pozitivnih

osobina (Bellavia i Murray, 2003). Također postoji veća vjerojatnost izražene osjetljivosti na znakove neodobravanja od drugih te negativnog percipianja sebe. Takve tendencije pojačavaju nisko samopoštovanje (Sciangula i Morry, 2009). Slično tome, čini se da su osobe niskog samopoštovanja sklonije korištenju samozaštitnih mjera poput izbjegavanja sukoba u odnosima za razliku od asertivnog rješavanja problema koje je neophodno za održavanje odnosa ili rast (Sommer, 2001). Downey i Feldman (1996; prema Mruk, 2013) upućuju na ovu vrstu pojave kao "osjetljivost na odbijanje" ističući kako ona može rezultirati neadekvatnim oblicima samozaštite poput kritiziranja ili čak omalovažavanja partnera. Osim toga, čini se da su osobe s niskim samopoštovanjem otvorenije za ponašanja koja mogu narušiti odnose, poput flertovanja, od onih s visokim samopoštovanjem koji se čine sigurnijima u njihovim odnosima i koji iskazuju manje interesa za takva ponašanja. Postoje čak i neki nalazi koji povezuju nisko samopoštovanje i vjerojatnost nasilnog ponašanja u pokušaju kontroliranja odnosa nametanjem određenih uvjeta, osobito kada je uključen alkohol (Stinson, Logel, Zanna, Holmes i Cameron, 2008). Suprotno tome, pokazalo se kako je prihvaćanje pozitivno povezano sa samopoštovanjem. Na primjer, Cramer (2003) je pronašao povezanost između samopoštovanja, zadovoljenosti i stupnja prihvaćanja u romantičnim odnosima. Harter (1999) je pokazao kako osobe koje su pretrpjele poteškoće u području socijalnog prihvaćanja od roditelja, vršnjaka ili nastavnika, imaju nisko samopoštovanje povezano sa socijalnim domenama. Neki istraživači upućuju na to kako se taj nedostatak prihvaćanja može manifestirati na više načina, primjerice snažnom potrebom za potvrđivanjem od drugih te povećanom osjetljivosti na odbijanje (Canevello, Bush i Cook, 2008) što ima znatne negativne posljedice za samopoštovanje.

Sljedeća važna domena koja uvelike obilježava život pojedinca je posao. Mnoga istraživanja bavila su se proučavanjem odnosa samopoštovanja i zadovoljstva poslom, no najviše se ističe rad Judgea, Lockea i Durhama (1997). Pretpostavljajući kako je samoevaluacija prediktor ne samo životnog zadovoljstva već i zadovoljstva poslom predstavili su model koji je poznat pod nazivom *model temeljne samoevaluacije* (*eng. Core Self-Evaluation Model*). Temeljne samoevaluacije su definirali kao temeljne, nesvjesne zaključke koje pojedinci donose o sebi, drugim pojedincima i svijetu. Taj model sastoji se od četiri dimenzije – lokusa kontrole, neuroticizma, generalizirane samoefikasnosti i samopoštovanja – glavnih prediktora zadovoljstva poslom (Judge, Locke i Durham, 1997). Tako pojedinci s pozitivnim temeljnim samoevaluacijama procjenjuju sebe sposobnima i vrijednima te kako svoju okolinu imaju pod kontrolom. Ipak, važno je istaknuti kako se među navedenim dimenzijama samopoštovanje pokazalo kao najbolji prediktor kada je u pitanju zadovoljstvo poslom. Osobe s pozitivnim

osjećajem vlastite vrijednosti, osim što su općenito sretnije, vjerojatno primjećuju više izazova te intrinzične vrijednosti svoga posla što pridonosi njihovom zadovoljstvu. Moguće je da osobe koje sebe smatraju vrijednima i kompetentima također svoj posao smatraju vrijednim te važnim. Nakon takvih rezultata pretpostavilo se kako je zadovoljstvo poslom, bez obzira na njegove elemente poput plaće i odnosa s kolegama, pod izravnim utjecajem pozitivnog ili negativnog mišljenja o samome sebi što je potvrđeno u mnogim daljnjim istraživanjima Judgea i suradnika te drugih. Na primjer, Ahmed (2015) je istraživao ulogu samopoštovanja i optimizma u zadovoljstvu poslom na uzorku sveučilišnih profesorima u Bangladešu. Pokazalo se kako su profesori koji su imali visoke rezultate na mjerama samopoštovanja bili u znatnoj mjeri zadovoljniji svojim poslom u odnosu na profesore koji su imali niske rezultate na mjerama samopoštovanja. Optimizam je također bio značajno i visoko povezan sa zadovoljstvom poslom.

Konačno, prilikom izdvajanja glavnih domena života također je važno istaknuti zdravlje. Neka istraživanja mjere i proučavaju direktne pokazatelje fizičkog zdravlja poput tlaka, uzorka krvi itd. dok se druga bave subjektivnim samoprocjenama zdravlja prilikom kojeg sudionici sami izvještavaju o svom zdravstvenom statusu i koliko su njime zadovoljni. Istraživanja koja su koristila samoprocjene ukazuju kako postoji povezanost između samopoštovanja i percipiranog zdravlja, ali i ostalih područja života (Park, Kim, Park, Suh i Lee , 2016). Još su 1983. godine Antonucci i Jackson ukazali na povezanost zdravlja i samopoštovanja pri čemu su pojedinci s nižim razinama samopoštovanja u većoj mjeri percipirali vlastita bolesna stanja. U jednom su longitudinalnom istraživanju (Shields i Shooshtari, 2001) osobe koje su male niže rezultate na mjerama samopoštovanja četiri su godine kasnije u manjoj mjeri izvještavale o dobrom ili odličnom zdravlju u odnosu na osobe s visokim samopoštovanjem. Takve rezultate podupiru i istraživanja koja su koristila direktne mjere fizičkog zdravlja, čiji nalazi ukazuju kako nisko samopoštovanje može imati štetne efekte na zdravlje. Na primjer, osobe sa nižim razinama samopoštovanja imale su povišene odgovore kortizola na stresne situacije u odnosu na osobe s višim razinama samopoštovanja (Kirschbaum i sur., 1995; Pru¨essner, Hellhammer i Kirschbaum, 1998; Seeman i sur., 1995; prema Stinson, Logel, Zanna, Holmes, Cameron, Wood, Spencer, 2008). Zbog toga što povišena razina kortizola može, tijekom vremena, oštetiti endokrini sustav i prouzrokovati mnoge negativne zdravstvene ishode (Uchino, Cacioppo i Kiecolt-Glaser, 1996; prema Stinson i sur., 2008) osobe s nižim samopoštovanjem mogu se suočavati s više zdravstvenih problema od osoba s visokim samopoštovanjem. U skladu s time, budući da je za osobe nižeg

samopoštovanja vjerojatnije da doživljavaju više neugodnih emocija koje mogu potaknuti izlučivanje hormona stresa (Gaucher, Wood, Stinson, Holmes i Logel, 2007; prema Stinson i sur., 2008), za osobe višeg samopoštovanja je vjerojatnije da će imati bolje zdravlje. Također, povišena negativna afektivnost, ili neuroticizam, kojem su u većoj mjeri sklone osobe nižeg samopoštovanja predviđa slabije reakcije na cjepivo (Marsland, Cohen, Rabin i Manuck, 2001; prema Stinson i sur., 2008) te više zdravstvenih problema (Watson i Pennebaker, 1989; prema Stinson i sur., 2008).

Pregledom ovih istraživanja može se uočiti kako je procjena vlastite vrijednosti povezana sa gotovo svim domenama života, sa zadovoljstvom vlastitim socijalnim i fizičkim svijetom te, prema tome, može uvelike može utjecati na to hoćemo li biti sretni ili ne. Međutim, također je važno prilikom procjenjivanja vlastite vrijednosti ili vrijednosti drugih osoba uzeti u obzir i kulturu kojoj pojedinac pripada i koja vrsta samopoštovanja je kod pojedinca najviše razvijena.

4.2. Subjektivna dobrobit i tri vrste samopoštovanja

Istraživanja koja se bave samopoštovanjem ukazuju na snažnu povezanost između samopoštovanja i subjektivne dobrobiti. Na primjer, Campbell (1981) je pronašao kako je samopoštovanje snažan prediktor zadovoljstva životom na uzorku odraslih Amerikanaca. Međutim, razina povezanosti varira ovisno o tipu samopoštovanja koji se istražuje, ali i o kulturi u kojoj se istraživanje provodi. Tako su Kitayama i Markus (1994; prema Diener i Diener, 1995) doveli u pitanje univerzalnu važnost samopoštovanja. Naglasili su kako je u kolektivističkim kulturama primarni zadatak pojedinca uklopiti se, biti angažiran, pripadati i postati dio relevantnih socijalnih odnosa dok su u zapadnim kulturama ljudi više orijentirani na sebe i svoje portebe. Drugim riječima, kultura je ta koja određuje koja su ponašanja prihvatljiva te da stupanj usklađenosti između ponašanja i kulturalnih normi, određuje zadovoljstvo osobe. Potporu takvom mišljenju pružaju rezultati Dua, Kinga i Chia (2017) koji su istraživali povezanost osobnog, kolektivnog i relacijskog samopoštovanja i subjektivne dobrobiti kod pripadnika individualističkih i kolektivističkih kultura. Pronađeno je kako je osobno samopoštovanje smažnije povezano sa subjektivnom dobrobiti kod pripadnika individualističkih kultura u odnosu na pripadnike kolektivističkih društva (Du, King i Chi, 2017). Osobe iz individualističkih kultura vjerojatno veću važnost pridaju svojim jedinstvenim osobinama i

karakteristikama čime se njihovo osobno samopoštovanje više ističe. Nasuprot tome, osobe iz kolektivističkih kultura vjerojatno će naglašavati svoje relacijske i kolektivne aspekte "vlastitog ja" (Du i sur., 2017).

Crocker i suradnici (1990; prema Du i sur., 2017) ispitivali su povezanost između kolektivnog samopoštovanja i subjektivne dobrobiti. Prema *teoriji socijalnog identiteta* (Tajfel, 2010; prema Du i sur., 2017), kolektiv je esencijalan aspekt vlastitog ja te bi, samim time, evaluacija kolektivnog "vlastitog ja" trebala doprinijeti subjektivnoj dobrobiti. To se pokazalo točnim, oni su pronašli kako je kolektivno samopoštovanje bilo pozitivno povezano s dobrobiti među studentima različitih rasa. Ipak, kada su se kontrolirali efekti osobnog samopoštovanja, povezanost između kolektivnog samopoštovanja i dobrobiti postala je neznačajna za pripadnike bijele rase, mala za Afroamerikance te umjerena do snažna za studente azijskog porijekla. Takvi nalazi sugeriraju kako kultura može igrati ključnu ulogu u određivanju koji tip samopoštovanja može najviše pridonijeti subjektivnoj dobrobiti.

U usporedbi s opsežnim istraživanjima usmjerenima na osobno i kolektivno samopoštovanje, malo istraživanja ispitivalo je povezanost relacijskog samopoštovanja i subjektivne dobrobiti (Du i sur., 2017). Relacijski self posebno je naglašen kod kolektivističkih kultura koji pridaju veliku važnost obitelji (Brewer i Chen, 2007). No većina postojećih nalaza u najboljem je slučaju indirektna. Iako postoji vrlo malo istraživanja koji proučavaju relacijsko samopoštovanje kao primarni predmet istraživanja, postojeća istraživanja akumulirala su nalaze o važnosti privrženosti za razvoj dobrobiti (Baumeister i Leary, 1995). Na primjer, istraživanja su pokazala kako su osobe koje su se više osjećale povezanima sa značajnim drugima kao što su obitelj i prijatelji optimalnije funkcionirale u odnosu na osobe koje nisu imale tako bliske odnose (Diener i Seligman, 2002). Zatim, Kwan i suradnici (Kwan, Bond i Singelis, 1997) utvrdili su kako osobno samopoštovanje i harmonija u odnosima ima aditivni učinak u predviđanju životnog zadovoljstva. Harmonija u odnosima odnosi se na postignutu uzajamnost i na stupanj sklada u odnosima sa značajnim drugima. Ovaj nalaz koji se tiče skladnosti odnosa ukazuje kako bliski odnosi mogu pospješiti subjektivnu dobrobit osobe. Vjerojatno topli i podržavajući odnosi u kojima se učestalo doživljavaju ugodne emocije oslobađaju pojedinca stresa što može pozitivno djelovati na njegovo mentalno i fizičko zdravlje.

Sasagawa (2015) je u svom istraživanju nešto drugačije podijelio samopoštovanje i to na osjećaj superiornosti, osjećaj prihvaćenosti od drugih te osjećaj jedinstvenosti pri čemu je mjerio direktan učinak svakog od ta tri tipa samopoštovanja na subjektivnu dobrobit. Njegovo istraživanje pokazuje primjer uzročno-posljedičnog odnosa između samopoštovanja i

subjektivne dobrobiti. Pokazalo se kako su osjećaji superiornosti i prihvaćenosti od drugih imali direktne pozitivne učinke na subjektivnu dobrobit dok osjećaj jedinstvenosti nije. Osjećaj superiornosti također je imalo i indirektan negativan učinak na subjektivnu dobrobit putem parametra traženja pohvale.

4.3. Samopoštovanje kao medijator varijabla

Nakon pregleda istraživanja koja ukazuju na direktnu povezanost između samopoštovanja i subjektivne dobrobiti isto tako važno je predstaviti najvažnije rezultate koji ukazuju kako samopoštovanje može djelovati i indirektno kao medijator varijabla na subjektivnu dobrobit. Još su 1985. godine Abbey i Andrews prilikom razmatranja raznih odrednica kvalitete života predložili model u kojem interakcija pojedinca s vanjskim svijetom posredno, preko velikog broja socijalnih faktora djeluje na njegovu subjektivnu dobrobit (Mirjanić i Milas, 2011). Tako istraživanje koje su proveli Mirjanić i Milas (2011) ukazuje kako samopoštovanje ima ulogu medijatora u odnosu između različitih načina suočavanja sa stresom i subjektivne dobrobiti. Specifičnije, njihovi rezultati potvrđuju potpuni medijacijski utjecaj samopoštovanja u odnosu između izbjegavajućeg suočavanja i zadovoljstva životom. Čini se kako pri tome samopoštovanje ublažava negativne efekte izbjegavajućega suočavanja odnosno ono predstavlja mehanizam kojim se odžava zadovoljstvo životom. Kod ostalih strategija suočavanja samopoštovanje ostvaruje djelomičan medijacijski utjecaj. Prilikom objašnjavanja ovih nalaza, pretpostavlja se kako samopoštovanje daje osjećaj kontrole nad situacijom, koji nije utemeljen na stvarnoj vještini, ali ipak pridonosi kapacitetu suočavanja. Isto tako, Baumeister i suradnici (2003) pretpostavljaju kako samopoštovanje možda štiti pojedince od opterećenja koje donose životni izazovi, oslobađajući kapacitet za ponašanja koja su korisna i adaptivna što potvrđuju mnoga druga istraživanja. Na primjer, pokazalo se kako je samopoštovanje medijator između stresa i psihološke prilagodbe (Haine, Ayers, Sandler, Wolchik i Weyer, 2003) te stresne reakcije na neplodnost i kvalitete života (Abbey, Andrews i Halman, 1992). Prilikom takvih i sličnih stresnih situacija, visoko samopoštovanje može pružiti pojedincu osjećaj samoefikasnosti te zaštititi i povećati raspoložive resurse suočavanja. Nasuprot tome, kod pojedinaca niskog samopoštovanja stresna situacija može izazvati osjećaj prijetnje njihovoj sposobnosti za savladavanjem situacije pri čemu se dalje ograničava kapacitet za njihovo usmjeravanje na problem. Također se pokazalo kako samopoštovanje igra važnu

ulogu između konstrukata koji su u velikom fokusu pozitivne psihologije – usredotočene svjesnosti (*eng. mindfulness*), optimizma i dispozicijske zahvalnosti te subjektivne dobrobiti. Pokazalo se kako postoji potpuna medijacija samopoštovanja između usredotočene svjesnosti i ugodnih afekata te dobrobiti dok je između usredotočene svjesnosti i neugodnih afekata postojala djelomična medijacija (Bajaj, Gupta i Pande, 2016). Može se pretpostaviti kako usredotočena svjesnost udaljava pojedinca od neugodnih misli i osjećaja, dodatno pojačavajući samopoštovanje koje potom ima pozitivne učinke na tjelesno i mentalno zdravlje. Zatim, usredotočena svjesnost vjerojatno promiče angažiranost pojedinca u aktivnosti koje su sukladne s njegovim vrijednostima, potrebama i interesima što može povećati subjektivnu dobrobit. Nadalje, samopoštovanje je imalo djelomične medijacijske efekte između povezanosti zahvalnosti i dobrobiti u Linovom istraživanju (2015) pri čemu su postojale visoke pozitivne korelacije između sva tri konstrukta. Takav slučaj također je pronađen i između optimizma, samopoštovanja i subjektivne dobrobiti (Duy, B. i Yıldız, 2017). Vjerojatno su pozitivna emocionalnost i učestalost ugodnih afekata zaslužni za povezanost između tih konstrukata. Zahvalnost, isto kao i samopoštovanje budi ugodne emocije te je oboje povezano s manjim razinama stresa (Wood, Maltby, Gillett, Linley i Joseph, 2008) što može rezultirati visokom subjektivnom dobrobiti.

5. Zaključak

Još jednom važno je naglasiti kako je samopoštovanje subjektivni fenomen, vlastiti evaluativni stav koji ponekad može biti iskrivljen na način da ili podcjenjujemo ili precijenjujemo vlastitu vrijednost što može dovesti do razvoja već spomenute tamne strane samopoštovanja u obliku narcizma i egoizma. Na sreću, kako vlastite stavove možemo mijenjati, možemo mijenjati i vlastito samopoštovanje na način da ono bude stabilno i u skladu sa željenom slikom o sebi. Samim time, kako nam pokazuju navedena istraživanja, razvijajući samopoštovanje možemo razvijati i vlastitu subjektivnu dobrobit. Važno je pri tome uzeti u obzir one karakteristike koje leže u podlozi i jednog i drugog konstrukta poput pripadnosti određenoj kulturi, zadovoljstva određenim domenama života osjećaja smisla i psiholoških potreba. Uz to, istraživanja pokazuju kako samopoštovanje može utjecati i indirektno na subjektivnu dobrobit putem drugih aspekata ponašanja poput zahvalnosti i optimizma na koje također možemo djelovati kako bismo povećali zadovoljstvo životom. Kako se sve više

prepoznaje primjenjivost i važan utjecaj samopoštovanja u gotovo svim aspektima života pojedinca poput obitelji, posla, romantičnih i prijateljskih odnosa danas postoje mnogi programi i treninzi koji pomažu u razvoju odnosno oblikovanju zdravog samopoštovanja. Uspješni rezultati takvih programa (Haney and Durlak 1998; prema Çivitci, 2010) upućuju kako doista postoji snažna povezanost između samopoštovanja i sreće pojedinca.

Literatura

Abbey, A., Andrews, F. M. i Halman, L. J. (1992). Infertility and subjective well-being: The mediating roles of self-esteem, internal control, and interpersonal conflict. *Journal of Marriage and the Family, 54*(2), 408-417.

Adler, A. (1927). Understanding human nature. New York, NY: Fawcett.

Ahmed, M. A. (2015). The Role of Self-esteem and Optimism in Job Satisfaction among Teachers of Private Universities in Bangladesh. *Asian Business Review, 1*(2), 114.

Antonucci, T. C. i Jackson, J. S. (1983). Physical health and self-esteem. *Family & Community Health: The Journal of Health Promotion & Maintenance, 6*(2), 1-9.

Bajaj, B., Gupta, R. i Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences, 94*, 96-100.

Batty, E. I Flint, J. (2010). *Self-esteem, Comparative poverty and neighbourhoods*. Sheffield: CRESR.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. i Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*, 1–44.

Baumeister, R.F. i Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3):497

Baumeister, R. F., Smart, L. i Boden, J. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of self-esteem. *Psychological Review, 103*, 5–33.

Bellavia, G. i Murray, S. (2003). Did I do that? Self-esteem-related differences in reactions to romantic partners' moods. *Personal Relationships, 10*(1), 77–95.

Block, J. i Robins, R. (1993). A longitudinal study of consistency and change in self-esteem from early adolescence to early adulthood. *Child Development, 64*(3), 909–923.

Brdar, I. (2006).Životni ciljevi i dobrobit: Je li za sreću važno što želimo? *Društvena istraživanja, 4-5* (84-85), 671-691.

Brewer, M.B. i Chen, Y.R (2007). Where (who) are collectives in collectivism? Toward conceptual clarification of individualism and collectivism, *Psychological Review, 114* (1):133

Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America* (McGraw-Hill, New York).

Csikszentmihalyi, M. i J. Hunter, J. (2003), Happiness in everyday life: The use of experience sampling, *Journal of Happiness Studies, 4*, pp. 185–199.

Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *Journal of Abnormal Social Psychology, 59*, 87–94.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: Freeman

Costa, P.T. Jr. i McCrae, R.R (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people, *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, pp. 668–678.

Cramer, D. (2003). Acceptance and need for approval as moderators of self-esteem and satisfaction with a romantic relationship or closest friendship. *Journal of Psychology*, *137*(5), 495–505.

Crisp, R. (2010, forthcoming) Work, place and identity: the salience of work for residents in four neighbourhoods. Sheffield: Centre for Regional Economic Social Research.

Crocker, J. I Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma, *Psychological Review*, 96, pp. 608–630.

Deci, E.L. i R.M. Ryan: 1985, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (Plenum, New York).

Di Paula, A. i Campbell, J.D. (2002). Self-esteem and persistence in the face of failure, *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, pp. 711–724.

Diener, E.: 1984, Subjective well-being, *Psychological Bulletin 95*, pp. 542–575

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction Wih Life Scale. *Journal of Personality Assesment*, 49, 71-75.

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, Ed, Napa Scollon, Christie K., Oishi, Shigehiro, Dzokoto, Vivian i Suh, Eunkook M. (2000). Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments, *Journal of Happiness Studies*, god. 1, br. 2, str. 159−176

Diener, E. i Seligman, M.E. (2002). Very happy people. *Psychological science, 13*(1):81–4

Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E. i Smith, H.E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*(2):276–302.

Du, H., King, R.B. i Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-beingrevisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE 12*(8):e0183958

Duy, B. i Yıldız, M.A. (2017). The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, pp. 1-8.

Fleming, J.S. i Courtney, B.F. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales, *Journal of Personality and Social Psychology* 46, pp. 404–421.

Fujita, F. i Diener, E. (2005). Life satisaction set point: stability and change. Journal of Personality and Social Psychology, *88*(1), 158-64.

Grbavac, M. (2014, prosinac 19). Što je pozitivna psihologija? *Istraži me*. Preuzeto iz: http://www.istrazime.com/pozitivna-psihologija/sto-je-pozitivna-psihologija/

Harter, S. (1999). The construction of the self- a developmental perspective. Guilford Publications, Inc., New York.

Harter, S.: 1993, Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents, in R.F. Baumeister (ed), Self-Esteem: The Puzzle of Low Self-Regard (Plenum Press, New York), pp. 87–116.

Haine, R.A., Ayers, T.S., Sandler, I.N., Wolchik, S.A. i Weyer, J.L.(2003). Locus of Control and Self-Esteem as Stress-Moderators or Stress-Mediators in Parentally Bereaved Children. *Death Studies, 27* (7): 619-640.

Haney, P. i Durlak, J.A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A metaanalytic review. *Journal of Clinical Child Psychology,* 27: 423–33.

Heider,F.(1958). The Psychologyof Interpersonal Relations (John Wiley, New York).

Higgins, E. T. (*1987*). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319-340.

Horney, K. (1937). The neurotic personality of our time. New York, NY: W.W. Norton.

Isıklar, A. (2012). Examining Multi-Dimensional Life Satisfaction as a Predictor of Loneliness and Self-Esteem. *Croatian Journal of Education,15* (4), 1013-1032.

James, W. (1983). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published 1890)

Josephs, R. A., Markus, H. R. i Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(3), 391-402

Judge, T. A., Locke, E. A. i Durham, C. C. (1997). The dispositional causes o job satisfaction: a core evaluation approach. Research In Organizational Behavior, *19*,151.

Kahneman, D., Diener, E., i Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY, US: Russell Sage Foundation.

Kawkani, N. i Silber, J. (2007). *Many Dimensions of Poverty*. Palgrave Macmillan UK: New York.

Kernis, M. H. (2000.), Substitute Needs and Fragile Self-Esteem. *Psychological Inquiry, 11*: 298-300.

Knee ,C.R., Canevello, A., Bush, A.L. i Cook, A. (2008).Relationship-contingent self-esteem and the ups and downs of romantic relationships. *Journal of Personal and Social Psychology, 95*(3):608-27

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*:1038–51.

Lee, G.R. i Ishii-Kuntz, M. (1987). Social interaction, loneliness, and emotional well-being among the elderly, *Research on Aging, 9*, pp. 459–482.

Lin, C. C. (2015a). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences,85*,145–148.

Lucas, R. E., Diener, E. i Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 616-628.

Ljubomirski, S., Tkach, C. i Dimatteo, R. (2005). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research, 78*, 363–404.

Myers, D.G. (1992), *The Pursuit of Happiness* (William Morrow, New York).

Myers,D.G.i Diener, E. (1995).Who is happy? *PsychologicalScience, 6*, pp.10–19.

Mirjanić, L. i Milas, G. (2009). Uloga samopoštovanja u održavanju subjektivne dobrobiti u primjeni strategija suočavanja sa stresom. *Društvena istraživanja, 20*(3) 711-727.

Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology: Research, theory, and practice (4th ed.)*. New York, NY, US: Springer Publishing Co.

Pallas, A. M., Entwisle, D. R., Alexander, K. L., i Weinstein, P. (1990). Social structure and the development of self-esteem in young children. *Social Psychology Quarterly, 53*, 302–315.

Parducci, A.: 1995. *Happiness, Pleasure, and Judgment: The Contextual Theory and its Applications* (Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, US).

Park, J., Kim, Y., Park, S., Suh, S. i Lee, H. (2016) The relationship between self-esteem and overall health behaviors in Korean adolescents, *Health Psychology and Behavioral Medicine, 4*(1), 175-185.

Peplau, L. A. i Perlman, D. (1982). Perspective on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley and Sons.

Reis, H.T. (1984). Social interaction and well-being, in S. Duck (ed), Personal Relationships, 5: Repairing Personal Relationships (Academic Press, London).

Rijavec, M., Miljković, D. I Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. IEP, Zagreb.

Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., i Potter, J. (*2002*). *Global self-esteem across the life span. Psychology and Aging, 17*(3), 423-434.

Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M. i Pearlin, L. I. (1978). Social Class and Self-Esteem among Children and *Adults. American Journal of Sociology, 84*, 53-77.

Rosow, I. (1985). *Status and role change through the life cycle*. In R. H. Binstock i E. Shanas (Eds.), Handbook of aging and the social sciences (pp. 62–93). New York, NY: Van Nostrand Reinhold.

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*, pp. 1069–1081.

Sanford, L. I Donovan, E. (1984). *Women and self-esteem*. New York, NY: Anchor Press/Doubleday.

Sasagawa, K. (2015). The Influence of Self-Esteem on Subjective Well-Being: From the Perspective of Contingencies of Self-Worth. *The Japanese Journal of Personality, 24*(2):112-123.

Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York, NY, US: Russell Sage Foundation.

Sciangula, A. i Morry, M. M. (2009). Self-esteem and perceived regard: How I see myself affects my relationship satisfaction. *Journal of Social Psychology, 149*(2), 143–158.

Seligman, M. (2004). *The new era of positive psychology*. TED talk: http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology

Seery, M.D., Blascovich, J., Weisbuch, M. i Vick S.B. (2004). The relationship between self-esteem level, self-esteem stability, and cardiovascular reactions to performance feedback, *Journal of Personality and Social Psychology,* 87, pp. 133–145.

Sheldon, K.M. i Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model, *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, pp. 482–497.

Sheldon, K.M., Ryan, R.M. i Reis, H.T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person, *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, pp. 1270–1279.

Shields, M. i Shooshtari, S. (2001). Determinants of selfperceived health. *Health Reports, 13*, (1), 82-003.

Smelser, N. J. (1989). *Self-esteem and social problems: An introduction*. In Mecca, A. M., Smelser, N. J. i Vasconcellos, J. (Eds.), The social importance of self-esteem (pp. 1–23). Berkeley, CA: University of California Press.

Sommer, K. (2001). *Coping with rejection: Ego defensive strategies, self-esteem, and interpersonal relationships*. In M. Leary (Ed.), Interpersonal rejection (pp. 167–188). New York, NY: Oxford University Press.

Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M.P., Holmes, J.G., Cameron, J.J., Wood, J.W., Spencer, S.J. (2008). The cost of lower self-esteem: testing a self- and social-bonds model of health. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(3), 412–428.

Tajfel, H. i Turner, J. C. (1986). The Social Identity Theory of Intergroup Conflict. *The Social Psychology of Intergroup Relations.* (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks/Cole

Taylor, S.E. i Brown, J.D. (1988), Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health, *Psychological Bulletin, 103*, pp. 193–210.

Twenge, J. M., i Campbell, W. K. (2002). Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 59–71.

Waters, L. E. i Moore, K. (2002). Predicting self-esteem during unemployment: The effect of gender, financial deprivation, alternate roles, and social support. *Journal of Employment Counseling*, *39*(4), 171–189.

Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of Positive and Negative Affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 1020-1030.

Wells, E. L. i Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement.* Beverly Hills, CA: Sage.

White, R. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. Psychological Review, 66, 297–333.

Wilson, J.(1980).Sociology of leisure, *Annual Review of Sociology, 6,* pp. 21–40.

Wood, J.V., Heimpel S.A. i Michela J.L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect, Journal *of Personality and Social Psychology*, 85, pp. 566–580.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. i Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, *42*, 854–871.