



doi:10.5559/di.20.2.02

ŠTO MJERIMO KADA MJERIMO SREĆU? METODOLOŠKI IZAZOVI ISTRAŽIVANJA SREĆE

Maja TADIĆ
Institut društvenih znanosti Ivo Pilar, Zagreb

UDK: 159.922.07:17.023.34

Pregledni rad

Primljeno: 22. 9. 2009.

U suvremenoj psihologijskoj literaturi jasno se prepoznaje značenje sreće u većini aspekata života pojedinca, tako da nalazimo sve veći broj radova posvećenih ispitivanju onoga što čini život dobrim, kao i ispitivanju obilježja sretnih osoba te odrednica zadovoljstva životom i kvalitete života. Pri tome se razmatraju pitanja vezana uz konceptualno određenje sreće, odnos sreće i psiholoških procesa te posljedice sreće na raznim područjima funkcioniranja pojedinca. S obzirom na to da je riječ o složenome konstrukt, sreća se često definira, interpretira i mjeri na razne načine, tako da u literaturi povremeno nailazimo na nejasnu terminologiju, ali i na metodološke nejasnoće i poteškoće. U ovome radu najprije ćemo dati jasnu definiciju konstrukta sreće, a zatim ćemo se detaljno kritički osvrnuti na metodološke pristupe mjerenju sreće, pri čemu ćemo obuhvatiti globalne, izravne i alternativne mjere sreće.

Ključne riječi: sreća, životno zadovoljstvo, mjerenje sreće



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

ŠTO JE SREĆA?

Riječ "sreća" u suvremenoj literaturi rabi se na razne načine, a u najširem smislu podrazumijeva sve ono što život čini dobrim. U tome značenju često se primjenjuje kao sinonim za izraze poput "dobrobiti" i/ili "kvaliteta življenja", pri čemu se podjednako odnosi na individualno i na društveno blagostanje (Veenhoven, 2001.). U ovome radu sreću ćemo definirati u nešto

užem smislu, konkretno kao individualno subjektivno uživanje i zadovoljstvo životom, odnosno kao stupanj u kojem pojedinac svoj cjelokupni život doživljava povoljnim, ugodnim (Veenhoven, 2001.).

Kada procjenjujemo sreću u vlastitu životu, tipično se oslanjamo na dvije vrste informacija: na naša afektivna stanja i kognitivne procjene. U širem smislu, afektivna stanja pružaju nam informacije o tome koliko nam se sviđa život koji živimo, odnosno ono što imamo i činimo, dok kognitivnim procjenama određujemo (ne)zadovoljenost aspiracija, odnosno imamo li ono što želimo (eng. *Wanting vs. Liking*, Diener, 2009.). U skladu s tim razlikujemo dvije osnovne komponente sreće: hedoničku razinu afekta i životno zadovoljstvo. Hedonička razina afekta odnosi se na stupanj ugodnosti raznih vrsta doživljenih afektivnih stanja u određenom razdoblju, dok životno zadovoljstvo predstavlja više kognitivnu komponentu, odnosno stupanj u kojem pojedinac svoje potrebe i želje doživljava zadovoljenima (Diener, 2009.; Veenhoven, 2001.).

Pitanja vezana uz mjerenje sreće, prije svega dvojbe oko toga može li se sreća uopće mjeriti te koji su najbolji načini vjerodostojnog zahvaćanja sreće pojedinaca i društava, dio su dugotrajnih, još uvijek aktualnih, znanstvenih rasprava. Ipak, dosadašnja istraživanja na tu temu dala su rezultate na osnovi kojih možemo dati neke odgovore na ta pitanja. U ovome radu baviti ćemo se upravo mjerenjem sreće, pri čemu ćemo se kritički osvrnuti na razne pristupe mjerenju sreće – od tradicionalnih globalnih do suvremenih i alternativnih mjera.

SAMOPROCJENE SREĆE

Najveći dio onoga što znamo o sreći temelji se na samoprocjenama (Diener, 1994.). Naime, konstrukt sreće po svojoj prirodi visoko je subjektivan, zbog čega se pretpostavlja da su samoprocjene valjana mjera sreće, jer pojedinac sam za sebe najbolje može reći u kojoj je mjeri sretan.

Globalne mjere

Globalne mjere nastoje zahvatiti opću životnu sreću pojedinca, odnosno tim se mjerama nastoji dobiti uvid u opću razinu subjektivnoga doživljaja užitka i zadovoljstva u životu (i/ili nekom određenom aspektu života, kao što je npr. obitelj, posao, zdravlje) te su zasigurno najzastupljeniji način mjerenja sreće. Globalne mjere često nalazimo u obliku jednog pitanja ili tvrdnje, kao na primjer: "Općenito govoreći, koliko ste sretni u životu? Molimo Vas da to ocijenite brojkama od 0 do 10, pri čemu 0 znači da ste izrazito nesretni, a 10 da ste izrazito sretni" (Veenhoven, 2009.). Takve čestice ne oduzimaju mnogo vremena te je na njih lako odgovoriti, zbog čega su osobito primjenjive u velikim nacionalnim i međunacionalnim istra-

živanjima (npr. Pilarov barometar hrvatskoga društva, World Value Survey, European Social Survey). Pri tome se pretpostavlja da te čestice zahvaćaju subjektivnu stranu društvenih procesa i promjena, pa su u tome kontekstu vrijedni kao subjektivni indikatori kvalitete življenja (Schwartz i Strack, 1999.). U literaturi nalazimo mnogo varijanti mjera ovoga tipa, koje možemo razvrstati ovisno o vrsti sreće na koju su usredotočene, vremenskom rasponu na koji se odnose te vrsti i rasponu primijenjene skale (Veenhoven, 2009.).

Vrsta sreće – fokus mjere

Globalne mjere razlikuju se u prvom redu prema tome obuhvaćaju li sreću u najopćenitijem smislu ili su više usredotočene na hedoničku razinu afekta (afektivnu komponentu), odnosno na životno zadovoljstvo (kognitivnu komponentu).

Hedonička razina afekta. Istraživači se koriste listama pridjeva koji opisuju emocionalna stanja kako bi procijenili prosječnu razinu pozitivnog, odnosno negativnog, afekta i/ili njihovu ravnotežu. Neke od tih lista pridjeva temelje se na teorijama emocija (Diener i sur., 1995.; Oatley i Duncan, 1994.), a neke na faktorskim analizama (Watson i sur., 1988.).

Bradburnova skala ravnoteže afekta (eng. *Bradburn's Affect balance scale*; ABS, Bradburn, 1969.) sastoji se od 10 čestica grupiranih u dva različita, ali korelirana, faktora: 5 čestica predstavlja skalu pozitivnoga (PAS; "Izrazito uzbuđeni ili zainteresirani za nešto"; "Ponosni zbog komplimenta koji ste dobili"), a ostalih 5 skalu negativnog afekta (NAS; "Toliko uznemireni da niste mogli duže mirno sjediti"; "Vrlo osamljeni ili udaljeni od drugih ljudi") (Maitland i sur., 2001.). Mogući odgovori na čestice jesu "Da" ili "Ne", pri čemu se ukupni rezultat za PAS, tj. NAS, dobiva zbrajanjem potvrdnih odgovora u okviru PAS-a, odnosno NAS-a. Koeficijenti pouzdanosti za PAS kreću se između 0,41 i 0,66, a za NAS između 0,48 i 0,63 (Larsen i sur., 1985.; Watson i sur., 1988.). Krajnji rezultat ravnoteže afekta dobiva se umanjivanjem zbroja pozitivnog afekta za zbroj negativnog afekta (pri čemu je raspon mogućih rezultata od -5 do +5).

PANAS (eng. *Positive and Negative Affect Schedule*, Watson i sur., 1988.) najčešća je skala pozitivnog i negativnog afekta, a sastoji se od 20 pridjeva koji opisuju razne emocije. Skala pozitivnog afekta (PA) uključuje čestice *zainteresiran, odlučan, uzbuđen, ponosan* itd. Skala negativnog afekta (NA) sadrži čestice *uplašen, nervozan, posramljen* itd. S obzirom na to da se pridjevi unutar PANAS-a pretežno odnose na afektivna stanja više aktivacije, autori su naknadno sugerirali da se skale preimenuju u PA – Pozitivna aktivacija i NA – Negativna aktivacija, jer su usredotočene na pozitivne, odnosno negativne, emocije visoke aktivacije, što je potvrđeno nizom istraživanja (Egloff i sur., 1995.; Egloff i sur., 2003.; Watson i sur., 1999.). Format odgovora na skali PANAS kreće se od "Vrlo malo ili nima-

lo" do "Izrazito". PANAS tipično ostvaruje dobre do visoke pokazatelje pouzdanosti (npr. PA $\alpha=0,73-0,89$, NA $\alpha=0,71-0,85$; Crawford i Henry, 2004.). PANAS skale obično ostvaruju visoku konvergentnu valjanost (Schimmack, 2003.).

Mreža afekta (eng. *Affect grid*, Russell i sur., 1989.) polazi od teorije strukture afekta, pri čemu se temeljni afekt sastoji od dvije dimenzije: ugodnost / neugodnost te pobuđenost / pospanost (Russell, 2003.). Mreža afekta zapravo je slikovna čestica, tj. kvadrat od 9x9 ćelija, pri čemu vertikalna dimenzija kvadrata predstavlja razinu pobuđenosti, dakle najviši dio kvadrata označuje maksimalnu pobuđenost. Desna horizontalna dimenzija predstavlja ugodnost afektivnoga stanja, dok lijeva označuje neugodnost. Centralni dio mreže afekta predstavlja neutralno afektivno stanje. Sudionici bilježe vlastito afektivno stanje tako da pozicioniraju X unutar mreže afekta na mjesto koje adekvatno opisuje njihovu razinu pobuđenosti te ugodnosti, odnosno neugodnosti, afekta. S obzirom na to da je riječ o jednoj čestici, analiza pouzdanosti ostvarena je neizravno: sudionici su procjenjivali eksternalne podražaje, što je omogućilo procjenu pouzdanosti između sudaca (Russell i sur., 1989.). Analize su pokazale visoku pouzdanost na temelju agregiranih afektivnih procjena, kao i visoku konvergenciju s drugim mjerama ugodnosti / neugodnosti i pobuđenosti. Potvrđena je i diskriminativna valjanost između dimenzija pobuđenosti i ugodnost / neugodnost (Russell i sur., 1989.).

Skala subjektivne sreće (eng. *Subjective happiness scale*, Lyubomirsky i Lepper, 1999.) nastoji izravno obuhvatiti afektivnu komponentu životne sreće, koristeći se četverim jednostavnim tvrdnjama kojima ispitanik procjenjuje svoj stupanj slaganja na skali Likertova tipa, pri čemu najniži stupanj slaganja označuje "Uopće ne", a najviši "Uvelike". Primjer čestice jest: "Neki su ljudi općenito vrlo sretni. Oni uživaju u životu, bez obzira na to što se događa, uzimajući najviše iz svega. U kojoj mjeri to opisuje vas?" Istraživanja pokazuju dobre do odlične pokazatelje pouzdanosti (prosječni $\alpha=0,86$), neovisno o dobi, spolu, jeziku sudionika (Lyubomirsky i Lepper, 1999.). Skala također iskazuje zadovoljavajuću test-retest stabilnost, jedno-dimenzionalnost te konvergentnu (prosječna korelacija s drugim mjerama sreće iznosi $r=0,62$) i diskriminativnu valjanost (niske korelacije s teoretski nepovezanim konstruktima) (Lyubomirsky i Lepper, 1999.).

Životno zadovoljstvo

Mjere životnoga zadovoljstva polaze od ideje da se procjena globalnoga zadovoljstva životom, kao i njegovim raznim aspektima (npr. posao, zdravlje, bliski odnosi), prije svega temelji na kognitivnoj prosudbi o percipiranom ostvarenju potreba i aspiracija (Veenhoven, 2009.).

Skala zadovoljstva životom (eng. *Satisfaction with life scale*, SWLS, Diener i sur., 1985.; Pavot i Diener, 1993.) jedna je od najčešćih globalnih mjera uopće, koja se sastoji od 5 tvrdnji. Za njih ispitanik procjenjuje svoj stupanj slaganja na petostupanjskoj skali od "Uopće se ne slažem" do "Jako se slažem". Rezultat se izračunava kao prosjek od pet čestica, a viši rezultat upućuje na veće životno zadovoljstvo. Skala konzistentno pokazuje dobre psihometrijske karakteristike, uključujući visoke koeficijente unutrašnje konzistencije (prosječni $\alpha=0,85$), test-retest pouzdanost, jednodimenzionalnost, tj. jasnu faktorsku strukturu, te konvergentnu i diskriminativnu valjanost (Arrindell i sur., 1999.; Pavot i Diener, 1993.).

Nešto duža, ali vrlo praktična i jednostavna, skala – *Međunarodni indeks dobrobiti* (eng. *International Wellbeing Index*, IWI; Cummins i sur., 2003.) sastoji se od Indeksa osobne dobrobiti (eng. *Personal Wellbeing Index*, PWI) i Indeksa nacionalne dobrobiti (eng. *National Wellbeing Index*, NWI). PWI se sastoji od sedam čestica kojima se procjenjuje koliko je osoba zadovoljna osobnim materijalnim stanjem, zdravljem, dostignućima u životu, odnosima s obitelji i prijateljima, osjećajem fizičke sigurnosti, prihvaćanjem od okoline i budućom sigurnosti; NWI obuhvaća šest čestica koje mjere zadovoljstvo pojedinca širom okolinom u kojoj živi, odnosno ispituje zadovoljstvo ekonomskom situacijom, okolišem, socijalnim uvjetima, vladom, biznisom i nacionalnom sigurnošću. Zadovoljstvo se na oba indeksa procjenjuje na skalama od "Uopće nisam zadovoljan" do "Izrazito sam zadovoljan", a rezultat se izražava za svaku dimenziju posebno ili kao prosječni broj bodova za PWI i NWI. Psihometrijske analize pokazuju visoke pokazatelje pouzdanosti ($\alpha_{PWI}=0,83-0,85$; $\alpha_{NWI}=0,85-0,88$; Ganglmair-Wooliscroft i Lawson, 2008.; Renn i sur., 2009.), konvergenciju s drugim mjerama subjektivne dobrobiti te osjetljivost na razlike u spolu, dobi i geografskom položaju, zbog čega se IWI smatra vrijednim instrumentom za obuhvaćanje životnoga zadovoljstva stanovništva (Cummins i sur., 2003.).

Eudemonički aspekt sreće

Mjere eudemoničkog aspekta sreće proizlaze iz literature koja se bavi pitanjima razvoja ljudskih potencijala, samoaktualizacije i egzistencijalnih izazova života (Deci i Ryan, 2008.; Keyes i sur., 2002.; Ryff, 1989.; Ryff i Singer, 2008.). Eudemonički aspekti sreće detaljno su prikazani u modelu psihološke dobrobiti autorice Ryff (Ryff i Singer, 2008.), koja je razvila *Skalu psihološke dobrobiti* (eng. *Psychological well-being scale*, Ryff, 1989.). Skala se sastoji od 6 dimenzija, za koje ispitanik procjenjuje svoj stupanj slaganja na skali od "Uopće se ne slažem" do "Jako se slažem": Autonomija ($\alpha=0,83$; "Važnije mi je biti sretna sama sa sobom od toga da dobijem odobravanje drugih"), Kompetentnost ($\alpha=0,86$; "Ako sam nezadovoljna

svojom životnom situacijom, poduzet ću potrebne korake da to promijenim"), Osobni razvoj ($\alpha=0,85$; "Ja sam osoba koja voli isprobati nove stvari"), Pozitivni odnosi s drugima ($\alpha=0,88$; "Osjećam da dobivam puno iz mojih prijateljstava"), Smisao života ($\alpha=0,88$; "Imam osjećaj smisla i smjera u životu"), Samoprihvatanje ($\alpha=0,91$; "Općenito se osjećam pouzdano i pozitivno vezano uz sebe samu") (Ryff, 1989.; Keyes i sur., 2002.). Istraživanja potvrđuju 6-faktorsku strukturu Skale psihološke dobrobiti, uključujući i istraživanja na nacionalno reprezentativnim uzorcima unutar SAD-a i Kanade (npr. NSFH, National Survey of Families and Households). U originalnom izdanju skala se sastoji od 84 čestice, no postoje i kraće verzije, koje obično pokazuju niže do umjerene pokazatelje pouzdanosti (Ryff i Singer, 2008.).

Vremenski raspon

Navedene mjere sreće obično se mogu formulirati na razne načine, ovisno o vremenskom rasponu na koji se odnose. Prema tome, mjere možemo razvrstati na one koje se odnose na procjenu doživljaja sreće upravo sada; u zadnje vrijeme (npr. u zadnjih nekoliko godina); u sadašnjoj situaciji (npr. unatrag mjesec dana / tjedan dana) ili u životu općenito (Veenhoven, 2009.). Općenito, pri konstrukciji mjere sreće i odabiru vremenskoga okvira ključan je fokus istraživanja, odnosno kakve se procjene od ispitanika nastoje postići. Naime, obično se vremenski okvir postavlja kada je riječ o afektivnim aspektima subjektivne dobrobiti, dok se kognitivne komponente smatraju stabilnijima (Eid i Diener, 2004.).

Način procjene

Mjere sreće međusobno se također razlikuju i po tehnici kojom se primjenjuje procjena. Kao što se iz niza priloženih raznolikih mjera može lako uočiti, neke su mjere zapravo tek jedno pitanje ili tvrdnja, dok su druge jednodimenzionalne, odnosno višedimenzionalne složene skale. U tome smislu mjere možemo podijeliti na one koje sreću procjenjuju jednim zatvorenim pitanjem ("Uzevši sve u obzir, koliko ste zadovoljni svojim životom ovih dana?"); one koje postavljaju više zatvorenih pitanja (razne skale mjerenja, kao što je SWLS i ABS) te, rjeđe, one koje se služe otvorenim pitanjima (kao što su projekтивne tehnike, intervju) (Veenhoven, 2009.).

Vrsta i raspon ljestvice odgovora

Vrsta skale odnosi se na način na koji se opažena razina sreće boduje, dok se raspon skale odnosi na broj stupnjeva unutar kojih se razlikuju razine sreće. Pri tome razlikujemo verbalne skale (npr. izrazito sretan, prilično sretan, donekle sretan, donekle nesretan, prilično nesretan, izrazito nesretan), zatim

često upotrijebljene numeričke skale (npr. od 1 do 10, pri čemu je 1 potpuno nezadovoljan, a 10 potpuno zadovoljan), ali i grafičke skale, kao što je Mreža afekta; skala sa (ne)nasmiješenim licima; ljestve života (pri čemu vrh predstavlja najbolji mogući život, a dno najgori mogući život) (Veenhoven, 2009.).

Metodološke kritike globalnih mjera

Procjena opće životne sreće jest složen kognitivni proces koji je podložan raznim heuristikama (Schwartz i sur., 2007.). Naime, pri procjeni životne sreće ne uzimamo u obzir sva moguća relevantna iskustva u životu, nego je riječ o selektivnom procesu, podložnom utjecaju različitih čimbenika, koji su nam u aktualnom trenutku dostupni (Krueger i sur., 2008.; Schwartz i sur., 2007.). Najveće metodološke poteškoće vezuju se uz utjecaj konteksta i raspoloženja, upotrebu raznih standarda usporedbe te rasporeda pitanja u upotrijebljenom upitniku.

Općenito, dostupnost informacija ovisi o vremenu i čestini njihove primjene, pri čemu su najdostupnije nedavne i česte informacije (Higgins, 1996.). U tome važnu ulogu imaju i osobine ličnosti. Naime, Schimmack i sur. (2002.) pokazali su da ekstraverzija i neuroticizam neizravno utječu na procjenu životnoga zadovoljstva, preko medijacijskog utjecaja dostupnosti prošlih iskustava. Drugim riječima, osobine ličnosti u određenoj su mjeri odgovorne za to koje informacije rabimo češće, čime postaju lakše dostupnima za dosjećanje i upotrebu.

Standardi usporedbe

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

i Buunk, 1999.). Ista životna situacija, događaj ili iskustvo (npr. rastava braka, dobitak na lutriji, ekonomska kriza) može imati različite učinke na procjenu životne sreće, ovisno o tome kako tu istaknutu informaciju rabimo u procjeni (Schwartz i Strack, 1999.). Naime, istaknutu informaciju (npr. trenutačno smanjenje prihoda) možemo, s jedne strane, asimilirati u svoju procjenu, što povećava korelaciju toga životnog aspekta s procjenom životne sreće (npr. nezadovoljstvo aktualnim smanjenjem prihoda može smanjiti procjenu životne sreće). S druge strane, tu istu informaciju možemo uzimati kao referentnu točku, što u nekim slučajevima može imati tzv. kontrastni učinak, odnosno može se dogoditi da negativna istaknuta informacija ima pozitivan učinak na procjenu sreće (npr. možda su prihodi sada smanjeni, ali prije je bilo još gore), a obratno-pozitivna istaknuta informacija može imati negativan učinak (npr. prisjećanje nekoga izrazito lijepog razdoblja u prošlosti može djelovati tako da snizi trenutačnu procjenu životne sreće) (Schwartz i Strack, 1999.).

Utjecaj konteksta

Za procjenu životne sreće važan je i kontekst u kojem se odvija (Schwartz i Clore, 2007.). Naime, eksperimenti pokazuju da ponekad čak i sasvim trivijalni događaji i situacije mogu utjecati na globalnu procjenu sreće, kao što je npr. pronalazak kovanice (Schwartz i sur., 1987.), boravak u ugodnoj, odnosno neugodnoj, prostoriji (Schwartz i sur., 1987.), ishod nogometne utakmice (Schwartz i sur., 1987.) te sunčano, odnosno oblačno, vrijeme (Barrington-Leigh, 2008.; Schwartz i Clore, 1983.). Utjecaj konteksta na procjenu sreće objašnjava se time što kontekst određeni aspekt života čini istaknutim (npr. posao, primanja, zdravlje), što može dovesti do preuveličavanja važnosti tog aspekta. Ta se pojava naziva iluzija fokusiranosti (eng. *focusing illusion*, Kahneman i Krueger, 2006.). U tome kontekstu važan je i raspored pitanja u upitniku, jer ona u toj situaciji čine kontekst procjene životne sreće. Naime, standardna anketna pitanja kojima se mjeri životna sreća mogu biti pod utjecajem prethodno postavljenih pitanja: njihov sadržaj utječe na jaču dostupnost informacija iz te domene života (npr. ako je prethodno pitanje vezano uza zdravlje, pojačava se dostupnost informacija o zdravlju). Tako su npr. Strack i sur. (1988.) proveli eksperiment sa studentima u kojem su skupinu studenata najprije pitali "Koliko ste sretni općenito u životu?", a zatim "Na koliko ste spojeva bili u posljednjih mjesec dana?", pri čemu su odgovori na ta pitanja bili nepovezani ($r=-0,012$). Međutim, kada su drugu skupinu studenata najprije pitali "Na koliko ste spojeva bili u posljednjih mjesec dana?", a zatim "Koliko ste sretni općenito u životu?", korelacija je narasla na čak $r=0,66$! Čini se da je pitanje o spojevima u-

činilo taj aspekt života istaknutim, trenutačno pojačano dostupnim, tako da je njegova relevantnost za životnu sreću precijenjena. Slični su učinci pronađeni za zdravlje i bračni status (Kahneman i Krueger, 2006.).

Utjecaj raspoloženja

Kada govorimo o raspoloženju, govorimo o difuznom afektivnom stanju, koje nema jasna objekta, a utječe na naše doživljaje, kognicije i ponašanje na suptilan način, poput "afektivne pozadine" (Wilhelm i Schoebi, 2007.). Pri tome je važno raspoloženja razlikovati od emocija. Naime, iako se definicije emocija ponešto razlikuju ovisno o teoretskom okviru iz kojega izranjaju, općenito se može reći da su emocije kratkotrajne reakcije na podražaje ili događaje (imaju objekt) te predstavljaju "afektivni prednji plan" (Fredrickson, 2005.; Wilhelm i Schoebi, 2007.). S jedne strane, raspoloženje kao "afektivna pozadina" na procjenu može djelovati neizravno, pojačavajući dostupnost informacija sukladnih aktualnom raspoloženju: (ne)ugodno raspoloženje olakšava dosjećanje (ne)ugodnih informacija (eng. *Mood-congruent effect*, Schwartz i Strack, 1999.). S druge strane, raspoloženje može imati izravan utjecaj, služeći kao indikator globalne životne sreće. Naime, procjenu životne sreće možemo temeljiti na tome kako se osjećamo u trenutku procjene, odnosno možemo trenutačno raspoloženje pogrešno pripisati reakciji na objekt procjenjivanja, tj. na životnu sreću (Schwartz i Clore, 1983.; 2007.). Međutim, utjecaj raspoloženja nije jednoznačan. Naime, Smith i Petty (1995.) pronašli su da je odnos raspoloženja i dosjećanja informacija pod moderatorskim utjecajem samopoštovanja: u eksperimentalnom uvjetu negativnog raspoloženja, visoko samopoštovanje bilo je povezano s dosjećanjem pozitivnih, raspoloženju nesukladnih informacija (eng. *Mood-incongruence effect*), dok je nisko samopoštovanje bilo povezano sa dosjećanjem negativnih, raspoloženju sukladnih informacija (eng. *Mood-congruent effect*). Nadalje, eksperiment Avnet i Phama (2004.) pokazao je da je utjecaj raspoloženja značajan samo kada ispitanici vlastito raspoloženje doživljavaju kao vjerodostojan izvor informacija.

Izravne mjere sreće

Osim navedenih metodoloških poteškoća, u literaturi nalazimo i mnoge studije koje pokazuju nepodudarnost između trenutačnih i retrospektivnih procjena emocionalnih iskustava. Kako bi objasnili mehanizme koji se nalaze u pozadini tih nalaza, Robinson i Clore (2002.) opisuju model dostupnosti. Uzevši u obzir da su afektivna stanja relativno kratkotrajna, jednom kada prođu, da bismo ih se dosjetili, moramo ih rekonstruirati na osnovi epizodičkoga ili semantičkoga pamćenja. Kada pojedinci izvještavaju o trenutačnim (ili nedavnim) afektivnim stanjima, tada za dosjećanje služi epizodičko pam-

ćenje. U tim su slučajevima afektivna stanja lako dostupna za introspekciju, čime se omogućuje veća točnost izvještavanja. Ipak, kada je riječ o globalnim mjerama sreće, odgovor obično temeljimo na semantičkom znanju. Drugim riječima, kada se suočimo s kognitivno složenim pitanjem koliko smo općenito sretni / zadovoljni u životu, svoje odgovore tipično temeljimo na općim vjerovanjima o životu i sreći (Robinson i Clore, 2002.). Brojni nalazi potvrđuju ove pretpostavke (Kahneman i sur., 2004.; Schwartz i sur., 2007.), kao npr. istraživanje doživljaja s godišnjeg odmora autora Mitchell i sur. (1997.), u kojem su ispitanici procjenjivali svoje osjećaje tijekom odmora u tri navrata: prije samog odlaska na odmor (*kako misle da će se osjećati*), tijekom odmora (*kako se osjećaju*) te nakon odmora (*kako su se osjećali*). Rezultati su pokazali da su prospektivne i retrospektivne procjene osjećaja podudarne međusobno, ali nepodudarne s procjenama učinjenim tijekom odmora, u "stvarnom" vremenu. Konkretno, osjećaji koje su predviđali i oni kojih su se dosjećali bili su pozitivniji od onih koji su navedeni tijekom samog odmora. Isto tako, Wirtz i sur. (2003.) pokazali su da iskustva koja su predviđana i ona kojih su se ispitanici dosjećali procijenjena su intenzivnijima nego što je to bilo kada su ih procjenjivali izravno, dok su trajala. Na osnovi ovih nalaza Krueger i sur. (2008.) smatraju da se sreća kao konstrukt treba promatrati kroz dva kvalitativno različita aspekta: "doživljenu" (eng. *experienced*) i "zapamćenu" (eng. *remembered*) sreću. "Zapamćena" sreća tiče se načina na koji ljudi procjenjuju svoj život, a mjeri se globalnim mjerama sreće, dok se "doživljena" sreća odnosi na to kako ljudi doživljavaju svoje živote od trenutka do trenutka, što se odražava u afektivnim stanjima koja prate dnevne / tjedne aktivnosti.

U zadnje vrijeme primjenjuju se novi pristupi mjerenju sreće, koje možemo nazvati izravnim metodama, jer nastoje obuhvatiti "doživljenu" sreću u svakodnevnom životu pojedinaca te na taj način prevladati nedostatke kojima obiluju globalne metode. Navest ćemo dvije najistaknutije suvremene izravne metode, koje uzimaju u obzir distinkciju doživljene i dosjećane sreće.

Metoda uzorkovanja iskustava

Metoda uzorkovanja iskustava (eng. *Experience sampling method*, Csikszentmihalyi i Hunter, 2003.; Scollon i sur., 2003.) nastoji obuhvatiti iskustva i doživljaje pojedinaca u njihovu prirodnom okruženju. U tipičnom ESM istraživanju ispitanici više puta na dan (5-20 puta) odgovaraju na neka pitanja o iskustvu koje trenutačno proživljavaju (među kojima je i pitanje o trenutačnoj sreći) tijekom određenoga vremena (7-90 dana) u svojem prirodnom okruženju. Postoji nekoliko vrsta mjerenja ovoga tipa, ovisno o načinu uzorkovanja iskustava.

Tako sudionici istraživanja mogu odgovarati na pitanja u u-naprijed dogovorenim intervalima, kao npr. svaka 3 sata (eng. *Interval-contingent sampling*); zatim ovisno o događaju, odnosno kada se susretnu s nekom specifičnom situacijom, kao npr. nakon svake društvene interakcije (eng. *Event-contingent sampling*); te ovisno o tomu kada dobiju signal na dlanovniku, mobitelu ili slično, koji se slučajno raspoređuju (eng. *Signal-contingent sampling*). Metoda uzorkovanja slučajno raspoređenim signalima najčešće se rabi jer ima nekoliko prednosti: dopušta uzorkovanje reprezentativnoga rasporeda vremena, ali i izbjegava učinke očekivanja i navikavanja na metodu (Scollon i sur., 2003.). Kada se iskustva ljudi prikupljaju na ovakav način, moguće je dobiti sliku o razinama i fluktuacijama sreće u svakodnevnom životu, ali i o općoj životnoj sreći. Naime, procjena životne sreće na ovaj način proizlazi iz bogate evidencije doživljene sreće tijekom niza iskustava u svakodnevnom životu. Konkretno, ovakva ponovljena mjerenja svakodnevnih iskustava i doživljaja mogu se iskoristiti na dva načina: a) kao indikatori trenutačne, doživljene sreće, čime se mogu obuhvatiti intrapersonalni procesi i fluktuacije, kao i neposredni učinci okolinskih uvjeta i situacija; te b) kao indikatori trajnijih osobina ličnosti, tj. "set-point" opće životne sreće, dobiveni zbrojem ponovljenih mjerenja (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003.; Scollon i sur., 2003.; Steptoe i sur., 2005.). Osim toga, ova metoda ima prednost i u tome što ima visoku vanjsku valjanost, jer su sudionici istraživanja po definiciji u svojem prirodnom okruženju. Nedostaci ove metode tiču se ponajprije njezine složenosti: zahtijeva visoku motiviranost ispitanika, jer je poprilično opterećujuća; odličnu tehničku opremljenost (npr. dlanovnike, mobitel, poseban *software*), čime može utjecati i na sam odabir ispitanika, koji moraju biti vješti u rukovanju opremom koja se rabi u prikupljanju podataka.

Metoda rekonstrukcije dana

Metoda rekonstrukcije dana (eng. *Day Reconstruction Method-DRM*; Kahneman i sur., 2004.; Kahneman i Krueger, 2006.; Stone i sur., 2006.) konstruirana je s ciljem prikupljanja podataka koji opisuju aktivnosti ispitanika tijekom dana, uz praćenje afektivnih stanja tijekom tih aktivnosti, ali i globalne procjene životnoga zadovoljstva i sreće. DRM kombinira elemente metode uzorkovanja iskustava i studije raspolaganja vremenom (eng. *time-use studies*), a posebno je osmišljena tako da facilitira dosjećanje emocionalnih stanja. U originalnoj verziji metode ispitanici najprije pišu dnevnik protekloga dana, vodeći se uputom da dan podijele na pojedinačne epizode. Taj dnevnik ostaje isključivo ispitaniku, čime se izravno umanjuje socijalno poželjno odgovaranje, te se otvara prostor za dosjećanje svih detalja, bez potrebe za "peglanjem infor-

macija". Nakon toga ispitanici navode vrlo kratak opis svake epizode (bazično samo navode aktivnost, kao npr. druženje s obitelji; mjesto aktivnosti, partner aktivnosti, trajanje epizode i sl.); evaluiraju epizodu po nizu čimbenika (ovisno o cilju istraživanja) te navode vlastita afektivna stanja tijekom svake od epizoda, prema jasnim uputama. DRM se može primjenjivati grupno ili individualno, na računalo ili metodom papir / olovka. Kahneman i sur. (2004.) bilježe prosječan broj epizoda $M=14,1$ ($sd = 4,8$), uz prosječno trajanje epizode (61 minuta). Konceptualni okvir metode prikazan je radu Kahneman i sur. (2004.), a dosadašnja iskustva s ovom metodom upućuju na adekvatnu valjanost i pouzdanost te se rezultati podudaraju s onima prikupljenima složenijim postupcima, kao što je ESM (Kahneman i sur., 2004.; Stone i sur., 2006.; Kahneman i Krueger, 2006.; Smith i sur., 2008.), što govori o prednosti DRM pred ESM. Originalna verzija uistinu je opsežna i također ponešto opterećujuća za ispitanike, što je nedostatak ove metode. Međutim, ono što je izvrsno kod DRM jest to što je izrazito fleksibilna, odnosno dopušta značajne modifikacije i skraćivanje postupka, ovisno o istraživačkome cilju.

ALTERNATIVNE MJERE SREĆE

Nastojeći prevladati nedostatke samoprocjena, neki se istraživači koriste alternativnim, implicitnim izvorima informacija o sreći pojedinca, kao što je npr. čestoća smijanja, verbalne ekspresije pozitivnih afektivnih stanja, količina dosjećanja pozitivnih informacija u usporedbi s količinom dosjećanja negativnih informacija iz života, procjene drugih osoba (npr. partnera, prijatelja, rođaka, kolega, roditelja, učitelja itd.) (Sandvik i sur., 1993.; Veenhoven, 2009.). Tako su npr. Costa i McCrae (1988.) pokazali korelaciju od $r=0,57$ između procjene pozitivnog afekta supružnika i samoprocjene pozitivnog afekta.

Općenito, implicitne se mjere primjenjuju pod pretpostavkom da omogućuju bilježenje informacija koje nisu nužno svjesno dostupne i smanjuju utjecaj socijalno poželjnog odgovaranja (Walker i Schimmack, 2008.). Walker i Schimmack (2008.) konstruirali su *Implicite Association Test (IAT)* za sreću na temelju standardne IAT procedure, koja je mjera snage automatske reakcije (Greenwald i sur., 2003.). U IAT verziji za sreću (Walker i Schimmack, 2008.) sudionicima su pokazane riječi na zaslonu računala, pri čemu su imali zadatak pritiskom na jednu od dvije priložene tipke kategorizirati riječi na one koje se odnose na njih (npr. njihovo ime i prezime) i na one koje se ne odnose na njih (npr. ime i prezime istraživača). U jednom bloku uparene su riječi koje se odnose na njih sa "sret-nim" riječima, dok su riječi koje se ne odnose na uparene s

"tužnim" riječima. U drugom bloku bilo je obratno. Za svaki par riječi mjereno je vrijeme reakcije, pri čemu je brže vrijeme reakcije u prvom bloku označavalo relativno viši stupanj implicitne sreće. Istraživanje je pokazalo dobru konvergentnu valjanost eksplicitnih mjera sreće (samoprocjena), ali i implicitnih mjera sreće i samopoštovanja. Međutim, međusobne korelacije eksplicitnih i implicitnih mjera bile su niske. Samoprocjene ($r=0,88$) i procjene drugih ($r=0,78$) značajno su više korelirale sa zajedničkim višim faktorom subjektivne dobrobiti nego što je to bilo s implicitnim mjerama samopoštovanja ($r=0,52$) i sreće ($r=0,11$). Iz navedenih rezultata čini se da ova implicitna mjera mjeri drugačiji konstrukt, koji se tek umjereno poklapa s konstruktom sreće i ima ograničenu vrijednost za kontrolu socijalno poželjnog odgovaranja. U pogledu alternativnih mjera općenito, zasad nema rezultata koji bi ohrabрили njihovu širu upotrebu u mjerenju sreće.

ZAKLJUČAK

U ovome radu dali smo pregled nalaza suvremenih istraživanja vezanih uz pristupe mjerenju sreće, koji imaju važne metodološke implikacije. Naime, čini se da su tradicionalne globalne mjere sreće, osobito one koje se sastoje od jedne čestice, dosta opterećene kontekstom i raspoloženjem, kao i različitim standardima usporedbe. Naime, globalna procjena životne sreće dosta je složen kognitivni zadatak: podrazumijeva razmatranje niza aspekata, njihovo uspoređivanje s kriterijima te u konačnici integraciju svih tih informacija. Stoga valja očekivati da će osobe u toj situaciji biti podložnije strategijama pojednostavnjivanja, poput kognitivnih heuristika, utjecaja raspoloženja i konteksta. Slabije značenje raspoloženja i konteksta očekuje se u slučajevima procjene zasebnih životnih aspekata (kao npr. zadovoljstvo obiteljskom situacijom, poslom, приходima i sl.) (Schwartz i Clore, 2007.). Osim toga, utjecaj trenutačnoga raspoloženja na procjenu sreće moderiran je stabilnijim karakteristikama osobe, poput samopoštovanja (Smith i Petty, 1995.) i osobina ličnosti (Schimmack i sur., 2002.). Jedan od zaključaka jest da ljudi općenito ne znaju koliko su sretni i zadovoljni u životu onako kao što znaju koliko imaju godina i koji im je telefonski broj: odgovori na pitanja o životnoj sreći konstruiraju se u trenutku kada se postavi to pitanje, što znači da su u određenoj mjeri pod utjecajem onoga na što je trenutačno pažnja usmjerena. Izravne metodološke implikacije ovih spoznaja tiču se, između ostalog, rasporeda pitanja u upitniku, pri čemu je važno imati na umu moguće učinke iluzije fokusiranosti. Navedena ograničenja globalnih mjera sreće ne znače da ih treba potpuno izbjegavati. Naime, kada je riječ o velikim, reprezentativnim uzorcima populacije, vjerojatno je da će se specifični učinci kon-

teksta, irelevantnih događaja i raspoloženja ujednačiti, odnosno smanjiti, u procjeni sreće cjelokupne populacije (Kahneman i Kreuger, 2006.). Osim toga, budući da istraživanja pokazuju da su retrospektivne evaluacije značajne za neke kasnije životne odluke, mjere zadovoljstva pojedinim aspektima života mogu biti prediktivne za neke buduće životne izbore i odluke.

Nadalje, noviji pristupi mjerenju sreće izravnim mjerama imaju osobite prednosti jer pružaju mogućnost uvida ne samo u interindividualne razlike nego i u intraindividualne procese i fluktuacije. Dakle, pružaju informacije o trenutačnim stanjima i iskustvima, ali obuhvaćaju i trajnija stanja i osobine ličnosti (Csikszentmihalyi i Hunter, 2003.). Osim toga, sofisticiranim statističkim procedurama (poput eng. *Multi-level modeling*, Snijders i Bosker, 1999.) može se istodobno odrediti utjecaj karakteristika šire okoline, s jedne strane, i osobina samoga pojedinca, s druge strane, na prosječnu razinu životne sreće, ali i na fluktuacije sreće na svakodnevnoj razini. Na taj način izravne mjere sreće zamjetno pridonose produbljivanju istraživačkih spoznaja o onome što život čini dobrim.

LITERATURA

Arrindell, W. A., Heesink, J. i Feij, J. A. (1999.), The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Appraisal With 1700 Health Young Adults in The Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26 (5): 815-826. doi:10.1016/S0191-8869(98)00180-9

Avnet, T. i Pham, M. T. (2004.), Should I Trust My Feelings or Not? *The Metacognition of Affect as Information in Judgment*. Neobjavljeni rad. Columbia University, New York.

Barrington-Leigh, C. P. (2008.), *Weather as a Transient Influence on Survey-Reported Satisfaction with Life*. Department of Economics, University of British Columbia.

Bradburn, N. M. (1969.), *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.

Costa, P. T. Jr. i McCrae, R. R. (1988.), Personality in Adulthood: A Six-Year Longitudinal Study of Self-Reports and Spouse Ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (5): 853-863. doi:10.1037/0022-3514.54.5.853

Crawford, J. D. i Henry, J. D. (2004.), The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): Construct Validity, Measurement Properties and Normative Data in a Large Non-Clinical Sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43 (3): 245-265. doi:10.1348/0144665031752934

Csikszentmihalyi, M. i Hunter, J. (2003.), Happiness in Everyday Life: The Uses of Experience Sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4 (2): 185-199. doi:10.1023/A:1024409732742

Cummins, R. A., Eckersley, R., Pallant, J., van Vugt, J. i Misajon, R. (2003.), Developing a National Index of Subjective Wellbeing: The

Australian Unity Wellbeing Index. *Social Indicators Research*, 64 (2): 159-190. doi:10.1023/A:1024704320683

Deci, E. i Ryan, R. (2008.), Hedonia, Eudaimonia and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1): 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1

Diener, E. (1994.), Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31 (2): 103-157. doi:10.1007/BF01207052

Diener, E. (2009.), *New Findings on Happiness*. First World Congress on Positive Psychology, Philadelphia, USA.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. i Griffen, S. (1985.), The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1): 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Smith, H. i Fujita, F. (1995.), The Personality Structure of Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1): 130-141. doi:10.1037//0022-3514.69.1.130

Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., Kohlmann, C. i Hock, M. (2003.), Facets of Dynamic Positive Affect: Differentiating Joy, Interest, and Activation in the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (3): 528-540. doi:10.1037/0022-3514.85.3.528

Egloff, B., Tausch, A., Kohlmann, C. i Krohne, H. W. (1995.), Relationships between Time of Day, Day of the Week, and Positive Mood: Exploring the Role of the Mood Measure. *Motivation & Emotion*, 19 (2): 99-110. doi:10.1007/BF02250565

Eid, M. i Diener, E. (2004.), Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research*, 65 (3): 245-277. doi:10.1023/B:SOCL.0000003801.89195.bc

Fredrickson, B. L. (2005.), The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. U: F. A. Huppert, N. Baylis i B. Keverne (ur.), *The Science of Well-Being* (str. 217-240). New York: Oxford University Press.

Ganglmair-Wooliscroft, A. i Lawson, R. (2008.), Applying the International Wellbeing Index to Investigate Subjective Wellbeing of New Zealanders with European and with Maori Heritage. *Kotuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 3 (1): 57-72. doi:10.1080/1177083X.2008.9522432

Gibbons, F. X. i Buunk, B. R. (1999.), Individual Differences in Social Comparison: Development of Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (1): 129-142. doi:10.1037/0022-3514.76.1.129

Greenwald, A. G., Nosek, B. A. i Banaji, M. R. (2003.), Understanding and Using the Implicit Association Test: I. An Improved Scoring Algorithm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2): 197-216. doi:10.1037/0022-3514.85.2.197

Higgins, E. T. (1996.), Knowledge Activation: Accessibility, Applicability, and Salience. U: E. T. Higgins i A. Kruglanski (ur.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (str. 133-168). New York: Guilford Press.

Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwartz, N. i Stone, A. (2004.), A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience:

The Day Reconstruction Method. *Science*, 3, 306 (5702): 1776-1780. doi:10.1126/science.1103572

Kahneman, D. i Krueger, A. B. (2006.), Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20 (1): 3-24. doi:10.1257/089533006776526030

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. i Ryff, C. D. (2002.), Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6): 1007-1022. doi:10.1037//0022-3514.82.6.1007

Krueger, A. B., Kahneman, D., Schkade, D., Schwartz, N. i Stone, A. (2008.), *National Time Accounting: The Currency of Life*. Dostupno na: <http://www.nber.org/chapters/c5053.pdf>.

Larsen, R., Diener, E. i Emmons, R. (1985.), An Evaluation of Subjective Well-Being Measures. *Social Indicators Research*, 17 (1): 1-17. doi:10.1007/BF00354108

Lyubomirsky, S. i Lepper, H. (1999.), A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46 (2): 137-155. doi:10.1023/A:1006824100041

Maitland, S. B., Dixon, R., Hultsch, D. F. i Hertzog, C. (2001.), Well-Being as a Moving Target: Measurement Equivalence of the Bradburn Affect Balance Scale. *Journal of Gerontology*, 56 (2): 69-77.

Michalos, A. C. (1985.), Multiple Discrepancies Theory. *Social Indicators Research*, 16 (4): 347-413. doi:10.1007/BF00333288

Mitchell, T. R., Thompson, L., Peterson, E. i Cronk, R. (1997.), Temporal Adjustments in the Evaluation of Events: The "Rosy View". *Journal of Experimental Social Psychology*, 33 (4): 421-448. doi:10.1006/jesp.1997.1333

Oatley, K. i Duncan, E. (1994.), The Experience of Emotions in Everyday Life. *Cognition and Emotion*, 8 (4): 369-381. doi:10.1080/02699939408408947

Pavot, W. i Diener, E. (1993.), Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2): 164-172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164

Renn, D., Pfaffenberger, N., Platter, M., Mitmansgruber, H., Cummins, R. A. i Hofer, S. (2009.), International Well-Being Index: The Austrian Version. *Social Indicators Research*, 90 (2): 243-256. doi:10.1007/s11205-008-9255-2

Robinson, M. D. i Clore, G. L. (2002.), Belief and Feeling: Evidence for an Accessibility Model of Emotional Self-Report. *Psychological Bulletin*, 128 (6): 934-960. doi:10.1037//0033-2909.128.6.934

Russell, J. A. (2003.), Core Affect and the Psychological Construction of Emotion. *Psychological Review*, 110 (1): 145-172. doi:10.1037//0033-295X.110.1.145

Russell, J. A., Weiss, A. i Mendelsohn, G. A. (1989.), Affect Grid: A Single-Item Scale of Pleasure and Arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (3): 493-502. doi:10.1037//0022-3514.57.3.493

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. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

- Ryff, C. D. i Singer, B. H. (2008.), Know Thyself and Become What You Are: An Eudamonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1): 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sandvik, E., Diener, E. i Seidlitz, L. (1993.), The Assessment of Well-Being: A Comparison of Self-Report and Nonself-Report Strategies. *Journal of Personality*, 61 (3): 317-342. doi:10.1111/j.1467-6494.1993.tb00283.x
- Schimmack, U. (2003.), Affect Measurement in Experience Sampling Research. *Journal of Happiness Studies*, 4 (1): 79-106. doi:10.1023/A:1023661322862
- Schimmack, U., Diener, E. i Oishi, S. (2002.), Life-Satisfaction Is a Momentary Judgment and a Stable Personality Characteristic: The Use of Chronically Accessible and Stable Sources. *Journal of Personality*, 70 (3): 345-384. doi:10.1111/1467-6494.05008
- Schwarz, N. i Clore, G. L. (1983.), Mood, Misattribution, and Judgments of Well-Being: Informative and Directive Functions of Affective States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45 (3): 513-523. doi:10.1037//0022-3514.45.3.513
- Schwarz, N. i Clore, G. L. (2007.), Feelings and Emotional Experiences. U: A. W. Kruglanski i E. T. Higgins (ur.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principle*. New York: Guilford.
- Schwarz, N., Kahneman, D. i Xu, J. (2007.), Global and Episodic Reports of Hedonic Experience. Preliminarni prijedlog teksta za R. Belli, F. Stafford i D. Alwin (ur.), *Using Calendar and Diary Methods in Life Events Research*.
- Schwartz, N. i Strack, F. (1999.), Reports of Subjective Well-Being: Judgmental Processes and Their Methodological Implications. U: D. Kahneman, E. Diener i N. Schwartz (ur.), *Wellbeing, The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Schwarz, N., Strack, F., Kommer, D. i Wagner, D. (1987.), Soccer, Rooms and the Quality of Your Life: Mood Effects on Judgments of Satisfaction with Life in General and with Specific Life-Domains. *European Journal of Social Psychology*, 17 (1): 69-79. doi:10.1002/ejsp.2420170107
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C. i Diener, E. (2003.), Experience Sampling: Promises and Pitfalls, Strengths and Weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4 (1): 5-34. doi:10.1023/A:1023605205115
- Siegrist, J. (2003.), *Subjective Well-Being: New Conceptual and Methodological Developments in Health-Related Social Sciences*. Rad prezentiran na ESF SCSS radionici 'Income, Interactions and subjective well-being', Pariz.
- Smith, D. M., Brown, S. L. i Ubel, P. A. (2008.), Mispredictions and Misrecollections: Challenges for Subjective Outcome Measurement. *Disability & Rehabilitation*, 30 (6): 418-424. doi:10.1080/09638280701625237
- Smith, S. M. i Petty, R. E. (1995.), Personality Moderators of Mood Congruency Effects on Cognition: The Role of Self-Esteem and Negative Mood Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (6): 1092-1107. doi:10.1037//0022-3514.68.6.1092

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 20 (2011),
BR. 2 (112),
STR. 317-336

TAĐIĆ, M.:
ŠTO MJERIMO KADA...

Snijders, T. i Bosker, R. (1999). *Multilevel Analysis. An Introduction to Basic and Advanced Multilevel Modeling*, London: SAGE.

Steptoe, A., Wardle, J. i Marmot, M. (2005.), Positive Affect and Health-Related Neuroendocrine, Cardiovascular, and Inflammatory Processes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102 (18): 6508-6512. doi:10.1073/pnas.0409174102

Stone, A. A., Schwartz, N., Schkade, D., Krueger, A., Kahneman, D. (2006.), A Population Approach to the Study of Emotion: Diurnal Rhythms of a Working Day Examined with the Day Reconstruction Method. *Emotion*, 6 (1): 139-149. doi:10.1037/1528-3542.6.1.139

Strack, F., Martin, 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. doi:10.1002/ejsp.2420180505

Veenhoven, R. (2001.), *Item Bank-Introductory Text*. World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam.

Veenhoven, R. (2009.), *World Database of Happiness*, Erasmus University Rotterdam.

Walker, S. S. i Schimmack, U. (2008.), Validity of a Happiness Implicit Association Test as a Measure of Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 42 (2): 490-497. doi:10.1016/j.jrp.2007.07.005

Watson, D., Clark, L. A. i Tellegen, A. (1988.), Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6): 1063-1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063

Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J. i Tellegen, A. (1999.), The Two General Activation Systems of Affect: Structural Findings, Evolutionary Considerations, and Psychobiological Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (5): 820-838. doi:10.1037/0022-3514.76.5.820

Wilhelm, P. i Schoebi, D. (2007.), Assessing Mood in Daily Life: Structural Validity, Sensitivity to Change, and Reliability of a Short-Scale to Measure Three Basic Dimensions of Mood. *European Journal of Psychological Assessment*, 23 (4): 258-267. doi:10.1027/1015-5759.23.4.258

Wirtz, D., Kruger, J., Scollon, C. N. i Diener, E. (2003.), What to Do on Spring Break? The Role of Predicted, On-Line, and Remembered Experience in Future Choice. *Psychological Science*, 14 (5): 520-524. doi:10.1111/1467-9280.03455

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 20 (2011),
BR. 2 (112),
STR. 317-336

TADIĆ, M.:
ŠTO MJERIMO KADA...

What Do We Measure When We Measure Happiness? Methodological Challenges in Happiness Research

Maja TADIĆ
Institute of Social Sciences Ivo Pilar, Zagreb

In the contemporary psychological literature, the importance of happiness has been recognized for most aspects of life, and, as a consequence, the topic has attracted interest from many fields of psychology, so there is an increasing number of papers devoted to examining what makes a good life, as well as examining the characteristics of happy people and the determinants of life satisfaction and quality of life. Papers typically consider various issues related to the conceptual definition of happiness, the relationship between happiness and various psychological processes and the effects of happiness in different areas of functioning of the individual. Given that happiness is a complex construct, it is often defined, measured and interpreted in different ways, so sometimes we can find vague terminology, and various methodological difficulties in the literature on happiness. In this paper first we give a clear definition of the concept of happiness, and then take on a detailed critical look at the different methodological approaches to happiness, in which we consider global, direct and alternative measures of happiness.

Keywords: happiness, life satisfaction, happiness measurement

Wie misst man Glück? Methodologische Herausforderungen der Glücksforschung

Maja TADIĆ
Ivo Pilar-Institut für Gesellschaftswissenschaften, Zagreb

Die zeitgenössische psychologische Fachliteratur hat ganz klar die Bedeutung des Glücks für die Mehrzahl der Lebensaspekte des Individuums erkannt. Daher gibt es immer mehr Forschungsarbeiten, in denen untersucht wird, was unser Leben zu einem guten Leben macht, welche Merkmale glückliche Menschen aufweisen und welche Voraussetzungen zu einem zufriedenen und erfüllten Leben gehören. In diesem Zusammenhang widmen sich die Forscher verschiedenen Fragen, die die konzeptuelle Bestimmung des Glücks betreffen, des Weiteren das Verhältnis von Glückszustand und verschiedenen psychologischen Prozessen sowie die Folgen persönlichen

DRUŠ. ISTRAŽ. ZAGREB
GOD. 20 (2011),
BR. 2 (112),
STR. 317-336

TAĐIĆ, M.:
ŠTO MJERIMO KADA...

Glücks auf verschiedene Funktionsbereiche im Leben des Einzelnen. Das Glück des Menschen ist ein komplexes Konstrukt und wird oft sehr unterschiedlich definiert, interpretiert und gemessen. Daher ist die in der Fachliteratur verwendete Terminologie mitunter verwaschen, während methodologische Unklarheiten und Schwierigkeiten ebenfalls nicht selten sind. Diese Arbeit gibt zunächst eine klare Definition des konstruierten Glücksbegriffs. Dann beschäftigt sich die Autorin mit verschiedenen methodologischen Ansätzen zur Messung des persönlichen Glücks, wobei globale, direkte und alternative Maßstäbe zum Tragen kommen.

Schlüsselbegriffe: Glück, ein zufriedenes Leben, Messung des Glücks