

Pozitivna psihologija: Subjektivni (emocionalni) blagor in zadovoljstvo z življenjem

JANEK MUSEK

*Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta,
Oddelek za psihologijo,
SI-1000 Ljubljana, Aškerčeva 2
e-mail: janek.musek@guest.arnes.si*

ANDREJA AVSEC

*Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta,
Oddelek za psihologijo
SI-1000 Ljubljana, Aškerčeva 2
e-mail: andreja.avsec1@guest.arnes.si*

IZVLEČEK

Šele v novejšem času se je psihologija začela sistematično ukvarjati s sestavinami in dejavniki pozitivne psihične naravnosti, psihičnega zdravja in dobrega počutja. V okviru pozitivne psihologije so se tako pojavili že pomembni raziskovalni prispevki, ki so se oblikovali v nekaj vodilnih modelov. Najpomembnejši modeli se nanašajo na naslednje konstrukte: subjektivni blagor/dobro počutje/življenjsko zadovoljstvo, pozitivni afekt, optimizem, srečnost, preplavitev, upanje. Raziskovalci so odkrili več pomembnih dimenzij psihičnega zdravja/zadovoljstva in pozitivne psihične naravnosti, vendar ostajajo tolmačenja, medsebojne povezave in hierarhični odnosi teh dimenzij nedorečeni in nezadostno pojasnjeni. Cilj pričujoče pregledno teoretske obravnave je raziskati enega izmed vodilnih modelov pozitivne psihologije, teoretski model subjektivnega blagra. Pri tem so po vrsti zajete definicije in koncepcije subjektivnega blagra ter sorodnih pojmov, merjenje subjektivnega blagra, narava, struktura in komponente subjektivnega blagra, povezanost subjektivnega blagra z drugimi dimenzijami v modelih pozitivne psihologije, povezanost subjektivnega blagra z drugimi psihološkimi in psihosocialnimi spremenljivkami (osebnostne poteze, kognitivne dimenzije, cilji in vrednote, demografske spremenljivke kot starost, spol, izobrazba, prihodek, zakonski stan, vernost itd.). Posebej obravnavamo tudi medkulturni in mednarodni vidik subjektivnega blagra, povezanost subjektivnega blagra s psihičnim zdravjem, prilagojenostjo in uspešnostjo v življenju in pa teoretske razlage subjektivnega blagra.

Ključne besede: pozitivna psihologija, psihično zdravje, subjektivni blagor, subjektivni emocionalni blagor, zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt, negatívni afekt, sreča, optimizem

ABSTRACT

POSITIVE PSYCHOLOGY: SUBJECTIVE (EMOTIONAL) WELL-BEING AND CONTENTMENT WITH LIFE

The systematic research of positive aspects of human life has not been accomplished in psychology until recent times. In the recent rise of positive psychology we can already find important scientific contributions including some theoretical models. They have been focused around theoretical constructs like subjective well-being/satisfaction with life, positive affect, optimism, happiness, flow, hope etc. Nevertheless, the entire universe of numerous variables adhering to domains of so-called positive psychology has never been thoroughly and comprehensively explained. The aim of the present theoretical review is to examine the leading model of positive psychology, namely the model of subjective well-being (SWB). In the study, we discussed the definitions and conceptions of SWB, the measurement of SWB, the structure and components of SWB, the relationship between SWB and other dimensions in the models of positive psychology and the relationship between SWB and other psychological and psychosocial variables including personality, cognitive dimensions, goals and values and demographic variables (age, sex, income, education, marital status, religiosity etc.). A special attention is devoted to the cultural and international aspects of SWB, to the connections to psychological health or adjustment and to various explanatory models of SWB.

Key words: positive psychology, psychological health, subjective well-being, subjective emotional well-being, life satisfaction, positive affect, negative affect, happiness, optimism

Pozitivna psihologija: subjektivni (emocionalni) blagor in zadovoljstvo z življenjem

Negativni in pozitivni vidiki človekove narave kot cilj psihološkega raziskovanja

Že Aristotel postavlja srečo kot najvišji cilj človekove eksistence. Po Aristotelu je človekov najvišji cilj sreča (eudaimonia), najvišja dobrina, ki je edino dobro, ki si ga ljudje želimo izključno zaradi njega samega (tako Vorländer, 1977, str. 131). Obenem pa pravi Aristotel, da je sreča odvisna od nas samih, namreč od "umne in vrle dejavnosti duše" (prav tam). Podobna mnenja pa najdemo tudi pri drugih zahodnih in vzhodnih filozofih, ki govorijo o dušnem miru, tako npr. Demokrit in Epikur. Za Demokrita je npr. končni smoter (telos) kombinacija srčnega miru (euthymia), srečnosti (euesto) in neomajne uravnoteženosti (ataraxia) (Vorländer, 1977, str. 58). Hkrati zatrjuje Demokrit, da "sreča in nesreča prebivata v duši" (fragment 170, Vorländer, 1977, str. 59). Aristotelu in Demokritu se danes pridružujejo sodobni raziskovalci pozitivne psihologije, ki ugotavljajo, da je subjektivno doživljanje sreče nujna sestavina kakovosti življenja (Diener, Sapita & Suh, 1998). Ne moremo govoriti o srečnem ali kakovostnem življenju, če ga sami ne doživljamo ali čutimo kot takšnega. Raziskave kažejo, da le 8-15 odstotkov ljudi meni, da je sreča odvisna od objektivnih okolnosti (Lyubomirsky, 2001). Vsi sociološki in ekonomski kazalci kakovosti življenja torej "odpovedo", dokler jim ne pridružimo enega, ki pa je ključne narave: psihološkega.

Zanimivo je, da so na drugi strani nekateri pomembni filozofi poudarjali, da vodi pot k sreči in blaženosti prek ukinitve negativnih aspektov življenja. Značilen v tem smislu je vsekakor Budov nauk. Po njem moramo na poti k sreči premagati nesrečo in trpljenje in odstraniti njune izvore. Ti pa so spet predvsem duševni, izvirajo namreč iz (emocionalne) vezanosti na afekte in egoistične cilje ter predstave, torej na nepristni, iluzorni svet maje ali avidje, ki kot neprosojen zastor prekriva globljo duhovno resničnost (Radakrishnan, 1948). Podobno osredotočanje na negativne vidike človekove eksistence najdemo tudi pri stoikih, novoplatonikih in še kje.

Tudi znanstvena psihologija je v svojem razvoju osredinjala največ pozornosti na številne negativne aspekte življenja, predvsem na tiste, ki povzročajo ali pomenijo težave, probleme in motnje v psihičnem in osebnostnem delovanju. V psihologiji kar upravičeno govorimo, da je "negativno pristrana" ("misery biased"), kar lahko zelo jasno potrdimo z dejstvi: veliko več člankov in knjig je bilo napisanih o strahu, jezi, sovraštvu, agresivnosti in depresivnosti, kot o zadovoljstvu, veselju in sreči. To je po eni strani razumljivo in celo logično, kajti če imamo pred očmi težnjo biti srečen kot inherentni cilj človeka, je smiselno raziskovati vse, kar nas lahko na tej poti ovira, od agresivnosti do psihopatologije. Negativne pojave in značilnosti je treba raziskovati, saj imajo hude posledice tako za posameznika, kot za družbo. Na drugi strani pa je imela omenjena negativna usmerjenost oziroma negativna pristranost psihologije tudi problematične posledice. Omenimo naj dve najbolj pomembni: oblikovanje neustrezne podobe osebnosti in neustrezno poznavanje pozitivnih vidikov osebnosti in psihične stvarnosti nasploh. Dober primer za ilustracijo teh trditev najdemo v razvoju Freudove psihoanalize. Izhajajoč iz kliničnega raziskovanja nevroz, je razvil Freud pristranski model človeka in osebnosti, ki nosi posplošene karakteristike nevrotikov. V tem modelu so v ospredju anksioznost, potlačevanje in obrambno delovanje, ki pri nevrozi prerasejo v nevrotsko simptomatiko.

Prevladujoča usmerjenost na negativne in psihopatološke vidike vodi v model posameznika, ki mu primanjkuje pozitivnih lastnosti, pomembnih za občutja smiselnosti življenja. Upanje, modrost, kreativnost, subjektivno zadovoljstvo, optimizem, občutje sreče itd. so primeri lastnosti, ki so v psiholoških raziskavah pogosto ignorirane ali pa

celo pojmovane kot transformacije negativnih značilnosti. Med prvimi, ki so utemeljeno kritizirali to "negativno" usmerjenost, so bili humanistični in eksistencialni psihologi (Maslow, 1954; Rogers, 1961; Frankl, 1962). Nikakor ne smemo misliti, da vsi modeli osebnosti, zgrajeni na kliničnih observacijah, boleajo za opisano "negativno pristranostjo". Carl Rogers je bil klinik, tako kor pred njim Freud, a Rogersov model normalne, "polno delujoče" osebe se prav kontrastno odbija od negativno pristrane podobe človeka. Enako optimističen pogled na človeka imajo drugi humanistični psihologi, zlasti Maslow. Vsi skupaj tudi zavračajo modeliranje osebnosti na podlagi kliničnih primerov, enako kot zavračajo behavioristično modeliranje osebnosti na podlagi izsledkov raziskovanja poskusnih živali. Prva linija vodi v portretiranje človeka kot prikritega nevrotika, druga v portretiranje človeka kot dvonožne podgane. Morda pa je med vsemi prominentnimi predhodniki pozitivne psihologije treba omeniti predvsem Frankla, ki označuje stremljenje k smislu kot osrednji človeški motiv. Življenjski smisel in izpolnjevanje življenjskega poslanstva mogoče celo presegata druge aspekte pozitivne psihologije in pomenita njen najvišji domet. Argument za to trditev se skriva v Franklovi tezi, da nihče ni zares srečen, če ne občuti svojega življenja kot smiselnega (Frankl, 1962). Menim, da bi se Frankl strinjal s Kong Zijem (Konfucijem), ki je dejal, da je bolj srečen tisti, ki vztraja pri svojem poslanstvu (dolžnosti), četudi zato umre, kot tisti, ki zaradi smrtne grožnje zataji svojo dolžnost in poslanstvo (Fung Ju Lan, 1971, str. 59).

Šele v najnovjšem času se je res močno začelo uveljavljati raziskovanje pozitivnih vidikov človekove narave in življenja v psihologiji in danes zato upravičeno govorimo o trendu pozitivne psihologije (ta termin se je že uveljavil), ki se zanima za psihično zdravje in zadovoljstvo, za psihološke aspekte kakovosti življenja, pozitivno emocionalnost in doživljanje (pozitivni afekt, subjektivni blagor /well-being/, zadovoljstvo z življenjem, dobro počutje, dobro življenje, stanje preplavitve, sreče ipd.) in za temu ustrezajoče osebnostne dimenzije (srečnost, preplavitev /flow/, optimizem, upanje, skromnost). V okviru pozitivne psihologije so se tako pojavili že pomembni raziskovalni prispevki. Raziskovalci so odkrili več pomembnih dimenzij psihičnega zdravja/zadovoljstva in pozitivne psihične naravnosti, vendar ostajajo tolmačenja, medsebojne povezave in hierarhični odnosi teh dimenzij še nedorečeni in nezadostno pojasnjeni.

Kot opozarjata Diener in Diener (2001), "narašča pomen subjektivnega blagra v demokratičnem svetu, kjer želimo, da bi ljudje izpolnjevali svoje življenje tako, kot se zdi vredno njim samim in ne tako, kot sodijo politiki, avtokrati ali eksperti". Logično se tudi zdi, da postajata sreča in zadovoljstvo z življenjem toliko pomembnejša, kolikor bolj se zadovoljujejo temeljne potrebe. Ljudje ocenjujejo srečo in zadovoljstvo z življenjem kot skrajno pomembni stvari in to ne samo v našem kulturnem okolju (Diener, 2000a). Tudi v relativno revnejšem okolju, kot je Indija, so respondentni npr. ocenjevali na sedemstopenjski lestvici pomen zadovoljstva z življenjem s povprečno oceno 5,75 in srečo z 5,97. Torej vsekakor precej višje kot denar (povprečna ocena 4,81).

Jahoda (1958) je bila verjetno prva avtorica, ki je pri proučevanju pozitivnega psihičnega zdravja analizirala obstoječo znanstveno literaturo o spreminljivkah, povezanih z normalnim, optimalnim psihičnim delovanjem na eni strani in patološkim psihičnim in emocionalnim funkcioniranjem na drugi strani. Za razliko od raziskav, ki so se prevladujoče osredotočale le na patološko delovanje in normalno funkcioniranje kot odsotnost patološkega, je avtorico zanimalo predvsem optimalno oziroma uspešno funkcioniranje v vsebinskem smislu, ne zgolj kot odsotnost negativnega.

Na analize Jahode se sklicujeta tako Bar-On (1997) kot Ryff (1989), ki sta skoraj 40 let kasneje izvedla podobni raziskavi. Bar-On (1997) je oblikoval enega prvih vprašalnikov za merjenje emocionalne inteligentnosti. Vprašalnik je bil originalno sestavljen, da bi empirično preučil obstoječo teorijo v zvezi z determinantami pozitivnega

psihičnega zdravja in zadovoljstva. V večletni študiji je razvil teoretično eklektičen in multifaktorski kvantitativni pristop do kompleksno povezanih konceptov emocionalne inteligentnosti in psihičnega zdravja (trenutnega emocionalnega zdravja). In sicer vključuje vanj naslednja področja: asertivnost, samoaktualizacijo, medosebne odnose, reševanje problemov, fleksibilnost, srečo, spoštovanje do sebe, neodvisnost, socialno odgovornost, preverjanje realnosti, frustracijsko toleranco, emocionalno samozavedanje, empatijo in optimizem.

Podobno je Ryff (1989) na podlagi analize obstoječe literature v zvezi s psihičnim zdravjem oblikovala vprašalnik s šestimi lestvicami, ki po njenem mnenju obsegajo vse bistvene značilnosti psihičnega zdravja, in sicer so to sprejemanje samega sebe, pozitivni odnosi z drugimi, avtonomnost, obvladovanje okolja, smisel življenja in osebnostna rast.

Glavni teoretski modeli pozitivne psihologije

Področje pozitivne psihologije in z njo povezanega psihičnega zdravja, ki ni definirano zgolj kot odsotnost psihičnih motenj ampak kot prisotnost več pozitivnih individualnih spremenljivk, je postalo torej šele v zadnjih letih predmet koncentriranega znanstvenega raziskovanja. Pred tem je bilo opravljenih tudi precejšnje število raziskav, ki so se ukvarjale s posamičnimi spremenljivkami, ki bi lahko vplivale na psihično zdravje ali bile del psihičnega zdravja, med njimi tudi osebnostne lastnosti in slogi kot so samospoštovanje, optimizem, slogi soočanja s stresom, pozitivni afekt idr. Pozitivna psihologija se znanstveno ukvarja z optimalnim človeškim doživljanjem, s katerim pa je pogosto povezano tudi uspešnejše in učinkovitejše delovanje in obnašanje. Njen cilj je raziskovanje razsežnosti pozitivnega doživljanja sveta, drugih oseb in samega sebe, dejavnikov, ki vplivajo na te razsežnosti in tudi spodbujanje dejavnikov, ki ustvarjajo optimalno doživljanje (Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi & Haidt, 2000).

V okviru pozitivne psihologije so se pojavile že tudi pomembne sistemizacije raziskovalnih izsledkov in sicer na področjih psihičnega blagra in življenjskega zadovoljstva, pozitivnega afekta, optimizma, srečnosti, preplavitve, upanja, modrosti, skromnosti in drugih vidikov pozitivne psihične naravnosti (npr. Baltes & Staudinger, 2000; Baumeister & Exline, 2000; Charles, Reynolds & Gatz, 2001; Csikszentmihalyi, 1990, 1997; Diener, 1993; Diener, Diener & Diener, 1995; Ellis, 2000; Lykken, 1999; McCullough, 2000; McCullough & Snyder, 2000; Myers, 1992; Myers & Diener, 1996; Seligman, 1991a,b; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon in sod., 2000; Simonton, 2000; Snyder, 1994, 2000; Tangney, 2000; Taylor in sod. 2000; Watson, Clark & Tellegen, 1988). Med najpomembnejše modele sodijo naslednji:

1. model subjektivnega (emocionalnega) blagra (dobro počutje, zadovoljstvo z življenjem);
2. model pozitivnega afekta;
3. model optimizma;
4. model sreče oziroma srečnosti;
5. model preplavitve;
6. model upanja;
7. modele dobrega življenja.

V nadaljevanju se bomo obširneje posvetili prvemu izmed njih, to je modelu subjektivnega blagra (blagostanja), ki so ga nekako od leta 1984 razvijali Ed Diener in njegovi sodelavci. O drugih modelih bomo razpravljali v posebnem prispevku.

Subjektivni (emocionalni) blagor

Danes, po komaj nekaj več kot desetletnem razvoju pozitivne psihologije, imamo lahko za njeno paradigmatško področje model subjektivnega blagra, ki ga je razvijal Ed Diener s svojimi sodelavci (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Model zajema osrednjo in globalno spremenljivko dobrega počutja in življenjskega zadovoljstva, ki jo je Diener označil z izrazom "subjective well-being" (SWB) oziroma "subjective emotional well-being", pri čemer je hkrati uporabil tudi pojem zadovoljstva z življenjem (satisfaction with life) kot strokovni sinonim. Po drugi strani se lahko v nekaterih kontekstih znanstvenih razprav Dienerja in sodelavcev razumeta subjektivni emocionalni blagor in zadovoljstvo z življenjem tudi kot pojma, ki sta nekoliko ožja od globalnega subjektivnega blagra (več o tem v nadaljevanju, ko bo govor o komponentah subjektivnega blagra). Kot se vidi, smo se odločili SWB prevesti z izrazom "subjektivni blagor" (in korespondentno tudi "subjektivni emocionalni blagor"), ki morda zveni malce arhaično, pa je prav zato kar primeren kot terminus technicus. Subjektivno blagostanje bi bil potem čisti sinonim, medtem ko so drugi izrazi kot npr. "subjektivno dobro počutje", "subjektivna dobrobit" in še kateri uporabni kot dodatni sinonimi, dovoljeni v manj strogi strokovni rabi. Zadovoljstvo z življenjem pa kot strokovni izraz tudi povsem ustreza.

Kot rečeno, se je model subjektivnega blagra (SB) razvil v nekakšno notranjo paradigmo na področju pozitivne psihologije in v pričujočem članku mu bomo posvetili največ pozornosti. Ostale modele pozitivne psihologije bomo obravnavali v drugem, posebnem članku. Model zasluži osrednje mesto predvsem zato, ker se osredinja na globalno dimenzijo pozitivnega doživljanja sveta in sebe, označeno s pojmom subjektivnega blagra. To hkrati pomeni, da gre za generalen, kompozitni pojem, ki vključuje več posameznih vidikov ali komponent. Zdi se, da so druge generalne dimenzije pozitivne življenjske naravnosti, ki jih srečujemo v drugih modelih pozitivne psihologije (npr. konstrukt sreče oziroma srečnosti), zelo blizu Dienerjevi konceptiji subjektivnega blagra, nekatere bolj specifične pa morda spominjajo na komponente subjektivnega blagra, ali pa pomenijo nekaj relativno samostojnega (npr. Csikszentmihalyjev pojem preplavitve). Oglejmo si torej pojem subjektivnega blagra bolj natančno.

Pojem, definicije in merjenje subjektivnega blagra

Subjektivni blagor pomeni posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, oceno tega, kako pozitivno oziroma negativno doživlja lastno življenje (Diener, 1984, 2000a, b). Pomensko torej ustreza pojmu sreče in nekateri raziskovalci ga dejansko uporabljajo kot strokovni sinonim za bolj poljudni izraz sreča. Diener in Diener (2001) pravita, da subjektivni blagor "predstavlja posameznikova vrednotenja lastnega življenja in vključuje srečo, prijetne emocije, zadovoljstvo z življenjem ter relativno odsotnost neprijetnih razpoloženj ter emocij." Iz te definicije bi lahko razbrali, da se subjektivni blagor hkrati nanaša tako na emotivne kot kognitivne vidike vrednotenja lastnega življenja. Po Myersu (1992) gre pri subjektivnem blagru za "trajno občutje, da je življenje bilo in da je dobro." Gre za zaznanje, "da je sedanji čas življenja ali celo življenje v celoti polno, smiselno in prijetno."

A kako ljudje ocenjujemo in vrednotimo svoje življenje? O tem lahko dajemo

posplošene, globalne sodbe, npr. da je naše življenje smiselno, da smo zadovoljni z njim, da smo srečni itd. Naše sodbe se lahko nanašajo na čustveni odnos do življenjskega dogajanja, npr. na relativno pogostost prijetnih čustvenih reakcij ter razpoloženj in na relativno redkost neprijetnih občutij. Lahko se nanašajo tudi na pomembne dogodke in področja našega življenja, npr. na zadovoljstvo s partnerskim življenjem, družino, delom, na poroko, napredovanje, ustvarjalne in druge uspehe.

Lahko torej rečemo, da je subjektivni blagor krovni pojem, ki sintetizira niz vrednotenj, nanašajočih se na posameznikovo življenje, kognitivnih in emocionalnih, generalnih in bolj specifičnih. Poudariti moramo, da gre resnično za strogo subjektivni, fenomenalni konstrukt. Raziskovalci se nekako strinjajo, da obstajata dve plati zadovoljstva z življenjem. Prvi faktor je kognitivna komponenta zadovoljstva, ki jo merijo vprašalniki, kot je SWLS (Satisfaction With Life Scale, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Zadovoljstvo z življenjem je definirano kot globalna ocena posameznika o njegovem življenju (Pavot, Diener, Colvin & Sandvik, 1991). Pri ocenjevanju svojega življenja posameznik ovrednoti pomembne aspekte svojega življenja, pretehta dobro in slabo v njem ter si ustvari neko splošno sliko o svojem zadovoljstvu. Subjektivni blagor pomeni subjektivno vrednotenje življenja, pri katerem je relevantno posameznikovo lastno doživljanje, ne pa to, kaj o dobrem življenju menijo strokovnjaki, npr. filozofi ali psihologi in drugi ljudje. Subjektivni blagor pomeni odgovor na vprašanje, ali svoje življenje ocenjujemo kot dobro glede na standarde, ki si jih sami postavljamo. Predpostavlja se, da je ocena o zadovoljstvu bolj stabilno vrednotenje, ki ni v celoti odvisno od trenutnega emocionalnega stanja posameznika.

S tem se ujemajo tudi psihološki instrumenti za merjenje subjektivnega blagra. Za merjenje globalnega subjektivnega blagra je sprva Diener s sodelavci izdelal Lestvico zadovoljstva z življenjem (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Uporabnost in metodološka primernost tega instrumenta je bila večstransko raziskana, potrjena je bila tako njegova veljavnost kot zanesljivost (Diener, 1994; Diener, Sandvik, Pavot, & Gallagher, 1991; Diener, Napa-Scollon, Oishi, Dzokoto, & Suh, 2000; Larsen, Diener, & Emmons, 1985; Lucas, Diener, & Suh 1996; Pavot & Diener, 1993a, b; Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991; Pavot, Diener, & Suh, 1998; Sandvik, Diener & Seidlitz, 1993). Ko se je koncept subjektivnega blagra razširil in je zajel v bistvu tri komponente (glej razdelek o strukturi SB), se je Lestvica zadovoljstva z življenjem uporabljala predvsem za mero zadovoljstva z življenjem kot eno temeljnih komponent SB. Drugi faktor SB se nanaša na emocionalni aspekt zadovoljstva in je sestavljen iz dveh neodvisnih komponent – pozitivnega in negativnega afekta. Obe drugi komponenti, pozitivni in negativni afekt (PA in NA) meri več instrumentov. Najbolj pogosto uporabljen je vprašalnik PANAS (Positive Affect Negative Affect Scale, Watson, Clark & Tellegen, 1988).

Poleg globalnih samoocenjevalnih mer subjektivnega blagra so raziskovalci predlagali in uporabili veliko drugih mer za ocenjevanje (Diener & Biswas-Diener, 2000a). Mednje sodijo:

- ocene partnerjev, ožjih sorodnikov, prijateljev in znancev;
- agregacija samoocen v časovnih vzorcih;
- memoriranje prijetnih, pozitivnih dogodkov;
- razgovori in druge kvalitativne metode;
- biološke metode (indikatorji možganske frontalne asimetrije, facialna elektro-miografija, raven kortizola v slini, merjenje očesnih reakcij idr.).

Samoocenjevalne lestvice, ki merijo komponente SB, pomembno korelirajo med seboj, raziskovalci pa ugotavljajo pomembne povezave tudi z drugimi merami za ocenjevanje SB (Diener, Suh & Oishi, 1997; Sandvik, Diener, & Seidlitz, 1993).

Zanesljivost instrumentov, ki merijo SB, je prav tako substancialna (zmerna do visoka) in ostaja dovolj pomembna tudi po daljših časovnih obdobjih retestiranja. Magnus, Diener, Fujita, in Pavot (1993) navajajo test retest korelacijo 0,58 po štirih letih in skoraj enako korelacijo (0,52) tudi v primeru, ko lestvico zadovoljstva z življenjem pri retestu nadomestimo z ocenami drugih oseb. Podobno poročajo o relativni stabilnosti mer pozitivnega in negativnega afekta (Costa & McCrae, 1988; Headey & Wearing, 1992). Ocene SB se torej v času spreminjajo, vendar v povprečju ohranjajo zelo signifikantno stopnjo stabilnosti.

Narava in struktura subjektivnega blagra

Koncept subjektivnega blagra je globalen in generalen, meri na splošno oceno dobrega počutja, sreče in zadovoljstva. To pa seveda ne pomeni, da ne obstaja več sestavin, ki tvorijo takšno globalno oceno. Raziskave Dienerja in drugih raziskovalcev so odkrile več komponent subjektivnega blagra (o tem npr. Bradburn, 1969; Diener & Biswas-Diener, 2000a; Diener, Smith & Fujita, 1995; Lucas, Diener & Suh, 1996). V ospredju so zlasti tri komponente oziroma dimenzije: dimenzija pozitivnih emocij in razpoloženj (pozitivni afekt), odsotnost negativnih emocij in razpoloženj (negativni afekt) ter ocena zadovoljstva z življenjem. Med drugimi dimenzijami, ki po mnenju Dienerja in Biswas-Dienerja (2000a) sodijo v koncept subjektivnega blagra sta tudi optimizem in občutje izpolnitve. Lahko bi torej govorili o emocionalnih (afektivnih) komponentah subjektivnega blagra, kamor sodita pozitivni in negativni afekt in kognitivnih komponentah, kamor sodi npr. zadovoljstvo z življenjem.

Navedene komponente nedvomno korelirajo, vendar ne pomenijo istega (Diener & Biswas-Diener, 2000a; Diener & Emmons, 1984). Dve osebi npr. lahko enako globalno vrednotita subjektivni blagor, vendar se razlikujeta v komponentah: ena ima višjo stopnjo pozitivnega afekta, druga pa nižjo stopnjo negativnega afekta. Podobno moramo razlikovati tudi emocionalne dimenzije subjektivnega blagra od zadovoljstva. Ko npr. uspešno končamo neko dolgočasno delo, lahko čutimo zadovoljstvo, čeprav bi težko govorili o kakem večjem pozitivnem afektu.

Vse tri najpomembnejše komponente subjektivnega blagra lahko razdelimo še dalje na njihove subkomponente (najprej domene in nato facete; Diener, Suh & Oishi, 1997). Zadovoljstvo z življenjem sestavljajo posamezne domene zadovoljstva, npr. zadovoljstvo s partnerjem, zakonom, prijatelji, ljubezen, rekreacija itd. Pozitivni afekt vključuje pozitivne emocije in emocionalna stanja, npr. veselje, naklonjenost, ponos, negativni afekt pa negativne, npr. tesnoba, žalost, krivda, sram, jeza... Slika prikazuje hierarhično strukturo subjektivnega blagra, ki zajema štiri nivoje: globalni subjektivni blagor, glavne komponente, subkomponente (domene in facete) in končno specifične vidike subjektivnega blagra.



Slika 1. Hierarhična struktura subjektivnega blagor, ki vključuje globalni nivo, nivo komponent, nivo domen, nivo facetov in nivo specifičnih vidikov. Prikaz je omejen na tri glavne komponente subjektivnega blagor: zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt in negativni afekt.

Če se vprašamo, na podlagi česa oblikujemo svoje ocene SB, lahko odgovorimo, da so odvisne od preteklih izkušenj, od trenutnih stanj in tudi od pričakovanj v bodočnosti. Diener, Suh in Oishi (1997) npr. opozarjajo, da se globalne ocene SB oblikujejo predvsem na podlagi izkušenj in pričakovanj, da so pa do neke mere odvisne tudi od aktualnih subjektivnih doživljanj. V tem smislu bi torej lahko tudi na področju SB razlikovali med stanjskim (aktualnim) in permanentnim ("poteznim") SB.

Zanimivo je vprašanje, kaj bolj prispeva k subjektivnemu blagru, intenzivnost ali pogostost (frekvenca) pozitivnih emocij in občutij. Raziskovalci ugotavljajo, da je subjektivni blagor predvsem veliko bolj odvisen od pogostosti kakor od intenzivnosti. To so ugotavljali že leta 1985 Diener, Larsen, Levine in Emmons, poznejše raziskave pa so njihove ugotovitve še potrdile (npr. Schimmack & Diener, 1997).

Subjektivni blagor in druge dimenzije pozitivne naravnosti

Zanimivo je razmišljati o odnosu med subjektivnim blagrom in optimizmom. So optimisti bolj zadovoljni z življenjem kot pesimisti? In zakaj? Ker so zaradi večjega zadovoljstva bolj optimistični ali zato, ker zaradi svoje optimistične naravnosti vidijo lastno življenje v lepši luči? Sodita zadovoljstvo z življenjem in optimizem pod "isto streho", sta dve plati iste medalje in so torej ljudje, ki so optimistični hkrati tudi bolj zadovoljni?

Naslednje zanimivo vprašanje je, zakaj se naš optimizem in pesimizem ter zadovoljstvo in nezadovoljstvo z življenjem gibljejo v mejah med ekstremi, se tako rekoč normalno distribuirajo? Kaj brani optimistu, da ne postane pretirano optimističen in pesimistu, da ne postane pretiran pesimist (čeprav se pri nekaterih to dogaja)? Teorije subjektivnega blagra (o njih več v nadaljevanju) poudarjajo vlogo izkušenj. Subjektivni blagor in zadovoljstvo z življenjem nista odvisna le od temeljne, dispozicijske naravnosti, temveč tudi od pozitivnih in negativnih izidov našega življenjskega dogajanja. Morda imata optimizem in pesimizem prav zato nekakšne samopopravni mehanizem v sebi. Če smo optimistični, več pričakujemo in bomo pogosteje doživeli razočaranja, medtem ko bodo pesimisti pogosteje doživeli stvari, ki presegajo njihova pričakovanja. Te izkušnje preprečujejo, da bi se optimizem in pesimizem pretirano razvila in ju ohranjajo v zmernejših mejah. Po drugi strani pa je vendarle možno tudi to, da nas zaradi splošnega optimizma negativni izidi ne bodo tako razočarali, ali pa, da nas zaradi splošnega pesimizma, uspehi ne bodo tako razveselili.

Subjektivni blagor in osebnost

Subjektivni blagor je povezan z drugimi osebnostnimi značilnostmi. Na prvem mestu je treba omeniti temeljne dimenzije osebnosti, ki so tri po Eysenckovem modelu (ekstravertnost, nevroticizem in psihotičizem; Eysenck, 1952, 1967, 1970, 1991) oziroma pet po modelu petih velikih faktorjev osebnosti (ekstravertnost, prijetnost, vestnost, nevroticizem in odprtost; Costa & McCrae, 1985, 1992a,b,c; Goldberg, 1990, 1993, 1997; John, 1990). Ekstravertnost in nevroticizem sodita po izsledkih večjega števila raziskav med najboljše napovedovalce subjektivnega blagra (Costa & McCrae, 1980; Costa, McCrae & Zonderman, 1987; Diener, 1996; Diener, 1998; Diener & Lucas, 1999a,b; Emmons & Diener, 1985a,b; Lucas & Diener, 2000; Schimack, Oishi, Diener & Suh, 2000; Watson & Clark, 1992). To velja za vse tri njegove komponente, pozitivni afekt, negativni afekt in zadovoljstvo z življenjem.

Ti izsledki niso presenetljivi. Koga npr. bi presenetil podatek, da so nevrotične osebe v povprečju manj zadovoljne z življenjem? Večja stopnja negativnega afekta (emocij kot so bojazen, tesnoba, depresija in občutja krivde) in nižja stopnja zadovoljstva z življenjem oziroma srečnosti sodijo vsaj po Eysencku (1952, 1967, 1970, 1991) med osnovne subdimenzije nevroticizma. Najdemo jih tudi med "faceti" nevroticizma (anksioznost, depresivnost, jeza/sovražnost) v sklopu modela petih velikih faktorjev osebnosti (Costa & McCrae, 1992). Podobno je več raziskav potrdilo povezanost med ekstravertnostjo in subjektivnim blagrom (Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992; Magnus, Diener, Fujita & Pavot, 1993; Lucas, Diener, Shao & Suh, 1998; Pavot, Diener, Fujita, 1990). Pri tem je treba povedati, da je med komponentami subjektivnega blagra pozitivni afekt povezan z ekstravertnostjo, negativni afekt pa z nevroticizmom.

Po zdravi pameti bi vsekakor lahko sodili, da na subjektivni blagor vplivajo tako okoliščine, zaradi katerih se nekateri v svojem življenju bolje, drugi slabše počutijo, kot globlje osebnostne naravnosti vse tja do genetskih dispozicij. Za vse pomembne dimenzije npr. vemo, da so pod močnim vplivom genetskih faktorjev, torej velja to tudi za ekstravertnost in nevroticizem. Jang in sodelavci (1998a,b) so ugotovili krepke koeficiente heritabilnosti (po večini med 0,3 do 0,5) tudi za trideset subdimenzij petih velikih faktorjev (po šest na vsak faktor). Povsem mogoče je, da so pod vplivom dednosti tudi tisti vidiki subjektivnega blagra, ki se povezujejo z ekstravertnostjo in nevroticizmom ter njunimi subdimenzijami. Čisto možno je tudi, da so nekatere subdimenzije temeljnih dimenzij osebnosti bolj heritabilne od drugih in predvsem bolj heritabilne od globalnih petih dimenzij. Lahko si predstavljamo, da se pri heritabilnosti

globalnih dimenzij nekako vpvprečijo dedni deleži subdimenzij, ki imajo visoko heritabilnost in deleži subdimenzij z nižjo heritabilnostjo. Vpliv posameznih genov se lahko močneje izrazijo pri bolj specifičnih komponentah osebnosti. Pomislimo npr. na nedavno odkriti gen, ki je povezan z delovanjem dopamina v možganih, delovanje dopamina pa je spet povezano z iskanjem stimulacije (iskanje novega, iskanje draženja oziroma vznburjenja /novelty seeking, excitement seeking, sensation seeking). Iskanje stimulacije je del ekstravertnosti, ekstravertnost pa je močan prediktor zadovoljstva z življenjem. Tako hitro pridemo do hipoteze, da je morda ekstravertnost povezana s subjektivnim blagrom zaradi gensko povzročene korelacije med delovanjem dopamina, iskanjem stimulacije in zadovoljstvom z življenjem. Kljub plavzibilnosti te hipoteze pa dosedanje raziskave niso potrdile jasnega vpliva iskanja stimulacije na zadovoljstvo z življenjem (Herringer, 1998; Oishi, Schimmack, & Diener, 2001). Vendar je to samo ena od možnih povezav med genskim in nevrokemičnim delovanjem, subdimenzijami osebnostnih dimenzij in komponentami subjektivnega blagra.

Herringer (1998) je ugotavljal povezanost zadovoljstva z življenjem s šestimi poddimenzijami ekstravertnosti, kot jih meri vprašalnik velikih pet faktorjev NEO-PI (Costa in McCrae, 1992): in sicer z aktivnostjo, iskanjem stimulacije, asertivnostjo, gregarnostjo, pozitivnimi emocijami in toplino. Regresijska analiza je pokazala, da je bila pri moških pomemben prediktor zadovoljstva z življenjem asertivnost, pri ženskah pa pozitivna emocionalnost, kar je v skladu s spolno stereotipnimi normami. Schimmack in Oishi (2002) sta podobno skušala natančneje opredeliti, katere subdimenzije ekstravertnosti in nevroticizma v okviru modela petih velikih so najbolj povezane s subjektivnim blagrom. Po njunih ugotovitvah se subjektivni blagor resnično robustno povezuje z eno subdimenzijo (facetom) ekstravertnosti, to je s pozitivnim afektom in z eno subdimenzijo nevroticizma, to je depresivnostjo. Depresija torej bistveno bolj kot druge negativne emocije in razpoloženja (bolj kot npr. anksioznost in jeza/sovražnost) vpliva na subjektivni blagor oziroma zadovoljstvo z življenjem in je torej ključni dejavnik nevroticizma pri povezovanju s subjektivnim blagrom. Podobno je v okviru ekstravertnosti tak ključni dejavnik pozitivni afekt, ne pa druge dimenzije ekstravertnosti, npr. tiste, ki se povezujejo z impulzivnostjo oziroma "čisto" sociabilnostjo (vendar je sociabilnost v praksi težko ločevati od pozitivnega afekta).

Povezanost subjektivnega blagra z drugimi spremenljivkami

Kognitivni vidiki subjektivnega blagra

Vrednotenje našega življenja je kognitivni aspekt subjektivnega blagra, pri katerem pa so pomembne naše emocionalne izkušnje. Lahko bi rekli, da se občutje zadovoljstva z življenjem oblikuje na podlagi kognitivnega ocenjevanja emocionalnih vidikov našega življenja. A tudi samo emocionalno doživljanje je odvisno od kognicije. To je navsezadnje stališče mnogih modelov sodobne psihologije, npr. teorije atribucije, teorije soočanja z obremenitvami in stresi, kognitivne teorije emocij in drugih modelov. Naše emocionalne reakcije se nanašajo na stvari, kot jih zaznamo in tolmačimo. Različni ljudje bomo iste stvari videli v drugačni luči in zato jih bomo emocionalno drugače doživljali. Kognitivna teorija emocij (Schachter & Singer, 1962) trdi, da doživljamo emocije v skladu s tem, kako tolmačimo situacijo, v kateri smo. Če smo npr. fiziološko vznburjeni v situaciji, ko se soočamo z nevarnostjo, se bo pojavil strah, v situaciji, ko se soočamo s privlačno osebo, bomo fiziološko vznburjenje doživljali kot emocijo simpatije, v situaciji, ko se bo nekdo do nas agresivno obnašal, bomo vznburjenje doživljali kot jezo itd. Podobno vlogo kognicije predvideva tudi Lazarusov (1966, 1984; Lazarus &

Folkman, 1984) model soočanja s stresom. Če vidimo delovanje stresorja v negativni luči, kot grožnjo ali neizogibno izgubo (škodo), bomo verjetneje reagirali z negativnimi emocijami (bojazen, strah, tesnoba, jeza, depresivnost), naše soočanje s stresom bo emocionalno usmerjeno in njegova uspešnost bo manjša. Če pa vidimo delovanje stresorja v pozitivnejši luči, kot dobrodošel izziv, bomo reagirali emocionalno pozitivno, naše soočanje bo bolj usmerjeno k rešitvi problema in v tem soočanju bomo aktivnejši, bolj angažirani ter uspešnejši. V skladu s teorijo atribucije (Heider, 1958; Kelley, 1967) bi lahko predvidevali, da bomo boljše volje in bolj zadovoljni z življenjem, če bodo naše atribucije pozitivnih dogodkov globalne, stabilne in internalne, in manj, če bodo globalne, stabilne in internalne naše atribucije negativnih dogodkov. Že dolgo kažejo raziskave, da se pri depresivnih osebah pogosteje pojavljajo globalne, stabilne in internalne atribucije negativnih dogodkov. Depresivne osebe vidijo svet in življenje v bolj sivih in mračnih barvah in ga zato temu primerno tudi emocionalno negativneje doživljajo, primanjkuje jim zlasti pozitivnega afekta (Beck, 1967).

Naše kognicije nam lahko ojačijo ali oslabijo emocionalno reagiranje: to, kako intenzivno bomo emocionalno reagirali, je odvisno od tega, kako mislimo o stvareh. Različne predstave, tolmačenja in mišljenja lahko spremenijo emocionalno doživljanje; tu najdemo v sodobni psihologiji potrditev starih budističnih in stoiških ugotovitev, da je vezanost na emocije vir "trpljenja", torej življenjskega nezadovoljstva (Larsen, Diener, & Cropanzano, 1987).

Lahko se vprašamo, ali so ljudje bolj srečni in zadovoljni zato, ker dejansko doživljajo več pozitivnih dogodkov, ali pa so srečni in zadovoljni ljudje tisti, ki življenjske dogodke raje vidijo kot bolj pozitivne. Raziskave kažejo, da utegne biti res oboje. Osebe z višjo stopnjo subjektivnega blagra doživljajo več stvari, ki se v dani kulturi ocenjujejo kot zaželene, obenem pa v večji meri ocenjujejo nevtralne in ambivalentne dogodke kot pozitivne (Lyubomirsky & Ross, 1996; Seidlitz & Diener, 1993).

Zadovoljniji ljudje raje vidijo svetle plati dogodkov, bolj aktivno se soočajo s problemi, medtem ko se manj zadovoljni bolj zatekajo v fantazijo, krivijo sebe ter druge za neuspeh in se manj zavzeto lotevajo problema (McCrae & Costa, 1986).

Optimistično gledanje v bodočnost prav tako zvišuje SB (Scheier & Carver, 1993). Ob vseh teh ugotovitvah se seveda upravičeno postavlja vprašanje, kakšna je narava odnosa med SB in navedenimi kognitivnimi dejavniki. Je zadovoljstvo z življenjem tisto, kar nam narekuje, kako bomo ocenjevali in gledali na stvarnost, ali pa so kognicije tiste, ki dolgoročno vplivajo na SB. Možna in celo verjetna je tudi tretja varianta, da obstaja tretji dejavnik, ki vpliva tako na SB kot na ustrezne kognicije. Raziskave npr. kažejo, da je SB do neke mere dedno določena lastnost, vsekakor pa je povezan z osebnostnimi dispozicijami in potezami. Naše dispozicije in naš temperament nam do določene stopnje narekujeta raven SB, po drugi strani pa na to raven vplivajo tudi dejanske izkušnje in pridobljeni oziroma naučeni načini predelave informacij ter tolmačenja stvarnosti.

Sama inteligentnost in njene komponente ne kažejo kake velike povezanosti s SB. Raziskovalni izsledki govorijo o šibki zvezi ali celo odsotnosti korelacije (Diener, 1984; Emmons & Diener, 1985a,b). Kot lahko inteligentnost na eni strani prispeva k temu, da bolje obvladujemo svoje življenjske probleme, lahko na drugi strani naredi posameznika bolj kritičnega, občutljivega in ranljivega na določene strese in pritiske.

Morda lahko SB bolj kot z umsko povežemo z emocionalno in socialno inteligentnostjo.

Cilji in vrednote

Motivacijski cilji in vrednote (ki jih tudi lahko tolmačimo kot generalna prepričanja o življenjskih vodilih, Musek, 2000) so pomemben del psihološkega konteksta, ki vpliva na SB. Občutje, da delujemo v skladu z vrednotami in dosegamo cilje, pozitivno vpliva na SB. Dobro počutje, zadovoljstvo in sreča prav gotovo ne temeljijo zgolj na hedonskih načelih in na uživanju. Za večino ljudi pomeni biti srečen delovati za pomembne cilje in vrednote.

To velja tudi v primeru, da ne uživamo posebno v (trdem) delu, ki je v skladu z našimi cilji in vrednotami. Toda izpolnjevanje teh ciljev s takšnim delom pogosto vodi v večje zadovoljstvo z življenjem. Če je npr. trdo delo in storilnost del naše vrednotne usmerjenosti, bo takšno delo kljub težavam poplačano z občutji zadovoljstva. Torej: čeprav naše delovanje kratkoročno ne povzroča pozitivnih občutij in stanj, je dolgoročno lahko podlaga zadovoljstvu, če je le v skladu z zaželenimi cilji in vrednotami. Vrednote, tudi moralne in duhovne, torej niso v nasprotju s SB. Prej bi lahko rekli, da življenje, ki je posvečeno tem vrednotam, pozitivno vpliva na SB (Diener, 1995a). Raziskave celo kažejo, da so osebe z izrazito materialistično usmerjenostjo in pretirano težnjo po denarju med tistimi z nižjim SB (Diener & Biswas-Diener, 2000a; Diener & Lucas, 2000; Diener & Oishi, 2000; Diener in sod., 1992; Ryff, 1989).

Določena stališča, prepričanja in vrednote lahko torej spodbujajo k večji stopni subjektivnega blagra. Raziskave dejansko kažejo, da so v povprečju verni ljudje bolj zadovoljni z življenjem kot manj verni (tako Ellison, 1991; Myers, 1992; Pollner, 1989). SB je tudi večji pri osebah, ki se osredinjajo na visoke, a dosegljive cilje, kot pri osebah, ki so usmerjene k oddaljenim in zelo težavnim ciljem (Emmons, 1986, 1992). Vendar so povezave med SB in vrednotami po vsej verjetnosti kompleksne. Verjetno se bodo storilnostno naravnani, demokratično misleči in verni ljudje bolje počutili v družbi, kjer so storilnost, demokratičnost in vernost sprejeti kot splošne subjektivne norme. Vprašanje je, če bi ti cilji in vrednote pozitivno vplivali na njihov SB v družbah, ki teh ciljev in vrednot ne ceni. Lahko si tudi predstavljamo, da nesrečni ali manj srečni ljudje iščejo uteho v določenih ciljih in vrednotah in postanejo srečnejši, če imajo občutek, da jih dosegajo. Frankl (1962) sploh meni, da je občutje življenjske smiselnosti najpomembnejši kriterij človekove sreče in zadovoljstva z življenjem; to občutje pa je močno povezano z vrednotami.

Demografski dejavniki in subjektivni blagor: starost, spol, zakonski stan, izobrazba, socioekonomski status, prihodek, vera, rasna pripadnost idr.

Raziskovalni podatki kažejo, da so ljudje v povprečju prej zadovoljni kot nezadovoljni s svojim življenjem (Diener & Biswas-Diener, 1996; Diener, Suh & Oishi, 1997; Myers & Diener, 1995). Okrog 80 odstotkov jih meni, da so v celoti zadovoljni z življenjem in to ne glede na starost (Inglehart, 1990; Lucas & Diener, 2000) in spol. Razlike med mladostniki in starimi osebami so majhne in nikakor ne drži – kot bi morda kdo mislil, da so ljudje v visoki starosti nezadovoljni z življenjem. Kot kažejo medkulturne primerjave, so ti podatki dokaj značilni tudi za druge kulture (Diener & Suh, 2000; več o medkulturnih aspektih subjektivnega blagra v nadaljevanju).

Še pred razmahom pozitivne psihologije je Wilson (1967) na podlagi obstoječih raziskovalnih podatkov opisal tipično "srečno osebo". Po Wilsonu je "mlada, zdrava, dobro izobrazena, dobro plačana, ekstravertna, optimistična, brez skrbi, verna, poročena, ima visoko samospoštovanje, delovno moralo, zmerne aspiracije, ni pomembno ali je moški ali ženska in je lahko zelo različne inteligentnosti". Poznejše raziskave so samo

delno potrdile Wilsonove zaključke glede vpliva demografskih spremenljivk kot so starost, spol, izobrazba, verska pripadnost, prihodek in zakonski stan (Diener & Biswas-Diener, 2000b; Pavot & Diener, 1993a,b). Kot smo videli, starost ne vpliva veliko na subjektivni blagor, nekaj podobnega pa lahko rečemo tudi za spol, izobrazbo, rasne razlike, starševstvo in telesno privlačnost (Myers, 1992; Myers & Diener, 1995).

Več raziskav se je ukvarjalo z vprašanjem, kakšne so razlike med spoloma v odnosu do SB. Wood, Rhodes in Whelan (1989) so na podlagi metaanalize 85 raziskav zaključile, da ženske poročajo o večji sreči in zadovoljstvu v življenju kot moški. Avtorice te razlike poskušajo razložiti na podlagi vsebine spolnih vlog, pri čemer naj bi bilo za stereotipno žensko značilna večja emocionalna odzivnost. Večje zadovoljstvo pri ženskah pa velja le za poročene ženske. Tudi pri moških je vpliv poročenosti pozitiven, kar avtorice razlagajo s sprejetjem dodatnih vlog v življenju, s čimer je povezano tudi več dobička, nagrad, v končni fazi tudi večji občutek varnosti, osebnostna obogatitev. Raziskave iz uveljavljenim instrumentarijem za merjenje SB pa kažejo še manj razlik med spoloma. Moški in ženske se z vidika teh raziskav ne razlikujejo bistveno v subjektivnem blagru (Diener & Biswas-Diener, 2000b). Kot rečeno, kaže večina raziskav nekaj višjo stopnjo subjektivnega blagra za poročene osebe (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Lee, Seccombe & Shehan, 1991), za osebe z višjimi prihodki (Diener, 2000b; Diener & Biswas-Diener, 2000a; Diener & Oishi, 2000) in za osebe z globljim verskim prepričanjem (Ellison, 1991; Myers, 1992; Myers & Diener, 1995; Pollner, 1989). A v vseh teh primerih ne gre za prav velike razlike.

Precej splošno prepričanje je, da ljudje z boljšimi prihodki in z več denarja ter imetja živijo bolj kakovostno in so zato bolj zadovoljni z življenjem. Toda zveza med materialnim blagostanjem in SB je relativno nizka, čeprav je pozitivna in statistično signifikantna (Andrews & Whitney, 1976; Argyle, 1999; Campbell, Converse & Rodgers, 1976; Diener & Biswas-Diener, 2000a; Diener & Oishi, 2000; Wilson, 1967; Ryff, 1989; Veenhoven, 1991). Prihodek in socioekonomski status je podobno kot drugi zunanji faktorji SB (spol, starost, izobrazba, zdravstveno stanje...) v manjši meri povezan z življenjskim zadovoljstvom, kot so povezani notranji, psihični dejavniki. Kot že rečeno, so psihološki vidiki kakovosti življenja pomembnejši od materialnih in socioloških.

Demografske spremenljivke torej ne prispevajo prav veliko k pojasnjevanju subjektivnega blagra, brez vpliva pa gotovo niso. Campbell, Converse in Rodgers (1976) so ugotovili, da starost, spol, prihodek, izobrazba in zakonski stan pojasnjujejo nekaj manj kot 20 odstotkov variance subjektivnega blagra. To v absolutnem smislu ni veliko, ni pa zanemarljivo, če pomislimo, da je subjektivni blagor odvisen od dolgega niza spremenljivk. Andrews in Withey (1976) sta lahko na podlagi demografskih spremenljivk predciralala le okrog 8 odstotkov variance v zadovoljstvu z življenjem. Argyle (1999) je na podlagi analize raznih raziskav zaključil, da se delež demografskih spremenljivk v pojasnjevanju subjektivnega blagra giblje okrog 15 odstotkov.

Kulturni in mednarodni vidiki subjektivnega blagra

Večina raziskovalnih podatkov, ki smo jih navedli, velja za ZDA in razviti svet. Kako pa je s kulturnimi razlikami in njihovim vplivom na subjektivni blagor? Ta vpliv bi pričakovali že zato, ker si lahko predstavljamo, da bodo predstave o kakovosti življenja in kriteriji zadovoljstva z življenjem v revnejših deželah tretjega sveta drugačne kot v razvitem svetu.

Med dejavniki, ki zmanjšujejo kulturne razlike v subjektivnem blagru, je skoraj nedvomno vpliv adaptacije na življenjske razmere. Primerjalni standardi za oceno

zadovoljstva z življenjem so v razvitem svetu in relativnem bogastvu drugačni kot v nerazvitem svetu in v revščini. Prihodek 100 dolarjev je lahko v revnem svetu že razlog za veselje, v razvitem svetu pa prav gotovo ne. Isto velja za standarde glede prehrane, dela itd. Po drugi strani imajo velik vpliv na subjektivni blagor medosebni odnosi, zlasti družinski odnosi in odnosi s prijatelji. V tem pogledu pa se razviti in nerazviti svet ne razlikujeta veliko in tudi to zmanjšuje medkulturne razlike v subjektivnem blagru. Morda bi za kolektivistične (navadno revnejše) kulture celo pričakovali, da bodo v tem pogledu nudile več zadovoljstva svojim članom. Kalifornijski brezdomci imajo npr. nižji SB, čeprav so bolje prehranjeni kot kalkutski – a ti imajo bistveno boljše socialne odnose in socialno oporo in so zato bolj zadovoljni s svojim življenjem (Diener & Biswas-Diener, 2000a,b).

Ko sicer primerjamo SB v individualističnih in kolektivističnih kulturah, dobim malce zagonetne podatke. Na eni strani kažejo raziskave, da je globalni SB višji pri pripadnikih individualističnih kultur (vključujoč tudi višjo stopnjo zakonskega zadovoljstva; Diener, Diener, & Diener, 1995; Diener, Suh & Oishi, 1997), medtem ko je na drugi strani povsem jasno, da je pri teh kulturah tudi več ločitev in samomorov kot v kolektivističnih kulturah. Diener, Suh in Oishi (1997) domnevajo, da je višja internalna atribucija v individualističnih kulturah lahko dejavnik, ki amplificira tako vpliv pozitivnih kot negativnih izkušenj in tako povzroča na eni strani višje ocene SB, na drugi strani pa bolj negativne reakcije pri posameznikih, ki imajo nižji SB.

Nasploh je ekonomska razvitost pomemben dejavnik, ki v medkulturni perspektivi vpliva na SB. Ta je v razvitem demokratičnem svetu višji kot v revnejših deželah in deželah z manj razvito demokracijo ter zaščito človekovih pravic (Diener, Diener & Diener, 1995). Obenem pa je malce presenetljivo, da SB ni povezan z indikatorji ekonomske rasti in s kulturno homogenostjo (Diener, Suh & Oishi, 1997). Zanimivi so tudi raziskovalni podatki, ki kažejo na nižje stopnje SB v postkomunističnih družbah, ki se najbolj otepajo s tranzicijskimi težavami – tako v primerjavi s sosednjimi državami, kot tudi v primerjavi z lastnim prejšnjim stanjem (Diener, 2000a).

Medkulturne razlike v SB so lahko tudi posledica dejstva, da se emocije in emocionalna stanja različno ocenjujejo v različnih kulturah (Diener, 1995b). Na Zahodu, v Latinski Ameriki in v Evropi se pozitivne emocije vrednotijo bolj pozitivno in negativne bolj negativno kot npr. na Daljnem vzhodu. Kitajci, Japonci in Korejci (vpliv konfucijanstva?) npr. menijo, da so negativne emocije prav tako dobre kot pozitivne (vsaj v moralno vrednostnem smislu). Zadovoljstvo in sreča se ne ocenujeta tako visoko. Očitno obstajata dva pomembna prediktorja SB v mednarodnem in medkulturnem pogledu: ekonomska in demokratična razvitost na eni strani in moralne norme, ki se nanašajo na emocije. Oba sta neodvisna drug od drugega. Tako bi zgolj na podlagi ekonomskih kriterijev pričakovali, da bi moral biti SB v deželah Daljnega vzhoda višji kot v Latinski Ameriki, vendar ni tako.

Kwan, Bond in Singelis (1997) so izhajali iz medkulturne perspektive in ugotavljali povezanost različnih prediktorjev subjektivnega občutka zadovoljstva. Njihova raziskava je potrdila, da v individualističnih kulturah oziroma analogno na individualni ravni pri posameznikih z neodvisnim jazom predstavlja samospoštovanje glavni prediktor zadovoljstva, medtem ko je v kolektivističnih kulturah oziroma pri posameznikih s soodvisnim jazom glavni prediktor zadovoljstva harmonija v medosebnih odnosih.

Subjektivni blagor, prilagojenost, psihično zdravje in uspešnost v življenju

Po načelu učinka pričakovanja in samoizpolnjujoče se prerokbe je možno pričakovati, da bodo osebe, ki so bolj zadovoljne s svojim življenjem, znale to življenje v večji meri tolmačiti in urejati tako, kot ustreza njihovim željam in vrednotam.

Med pogosto navajanimi kriteriji psihične prilagojenosti je tudi realizem. K prilagojenosti sodi, da znamo točno ocenjevati stvarnost. Zanimivo je vprašanje, kako se realizem povezuje s subjektivnim blagom. Ljudje se v povprečju ocenjujejo kot bolj srečne in zadovoljne z življenjem kakor manj in to morebiti pomeni, da svojih življenjskih okoliščin ne ocenjujejo povsem realno, temveč jih nekoliko precenjujejo. Ali je torej mogoče, da so osebe z visokim subjektivnim blagom slabše prilagojene? Nekatere raziskave resnično kažejo, da npr. depresivne osebe dokaj realistično ocenjujejo stvari (Beck, 1967).

Na drugi strani imamo obilico podatkov, ki kažejo na pozitivno korelacijo subjektivnega blagra s prilagojenostjo, uspešnostjo in psihičnim zdravjem. Vendar je treba takoj ugotoviti, da npr. povezave SB s telesnim zdravjem niso posebno izrazite. Stopnja telesnega zdravja je razmeroma šibko povezana s SB (Okun & George, 1984). Podobno velja za telesno privlačnost (Diener, Wolsic, & Fujita, 1995). Zakaj povezave SB z zdravjem in telesno privlačnostjo niso večje? Na SB vpliva več dejavnikov. Dejstvo je, da je mnogo zdravih ljudi lahko manj zadovoljnih s svojim življenjem zaradi stvari, ki z zdravjem nimajo nič opraviti. Prav tako pa lahko mnogi bolni in celo hudo bolni kljub težavam pozitivno vrednotijo svoje življenje in so zadovoljni z njim, posebno če se dobro kosajo s svojimi problemi.

Po drugi strani pa je vsekakor res, da je SB že po definiciji eden izmed najpomembnejših kriterijev psihološke prilagojenosti, torej psihičnega zdravja v najširšem pomenu besede. Nezadovoljstvo z življenjem je težko sprejeti kot nekaj, kar je kompatibilno s psihičnim dobrim počutjem in zdravjem. Vsaj nekatere raziskave kažejo, da se SB povezuje tako z realizmom, kot z optimizmom v življenju. Bar-On (1997) poroča o pomembni korelaciji med posameznikovim občutkom za realnost oziroma njegovo sposobnostjo vrednotenja skladnosti med lastnim doživljanjem in objektivno realnostjo in srečo ($R=0,53$), stopnja povezanosti z optimizmom je še nekoliko večja ($r=0,62$).

Med pomembne znake psihičnega počutja, zdravja in prilagojenosti sodi samospoštovanje. Do sedaj je bilo objavljenih le malo raziskav, ki so ugotovljale povezanost zadovoljstva z življenjem in samospoštovanja. Pri obeh konceptih gre za konstrukta, ki temeljita na globalnem samooocnevanju. Prvi se nanaša na posameznikovo vrednotenje lastnega življenja, drugi pa na vrednotenje samega sebe (Fleming & Watts, 1981). Kljub teoretičnemu razlikovanju med tema konstruktoma, ki se nanašata na različna področja evalvacije, pa je po mnenju Dienerja (1984) pomembno vprašanje, ali posamezniki v realnosti, fenomenološko gledano, diferencirajo med obema področjema. Ocena zadovoljstva z življenjem v individualističnih kulturah, kjer je center pozornosti lastni jaz, bi lahko v bistvu predstavljala zadovoljstvo s seboj. Večina raziskovalcev se strinja, da se zadovoljstvo z življenjem nanaša na posameznikovo oceno lastnega blagostanja, zdravja, prijateljstva in partnerstva kot tudi zadovoljstva s seboj.

Več raziskav je pokazalo, da je samospoštovanje v zahodnih kulturah dokaj močno povezano z zadovoljstvom z življenjem. Campbell npr. (1981, po Diener & Diener, 1995) ugotavlja, da je samospoštovanje najmočnejši prediktor zadovoljstva z življenjem na vzorcu odraslih v ZDA ($r=0,55$). Vendar Markus in Kitayama (1991) dvomita o univerzalni pomembnosti samospoštovanja in menita, da je v zahodnih kulturah samo po sebi umevno, da so posamezniki motivirani za pozitivno gledanje na sebe. V nasprotju z njimi pa naj bi bila temeljna naloga pripadnikov kolektivističnih kultur, za katere je

značilen soodvisni jaz, sodelovati, pripadati oziroma postati del relevantnih socialnih odnosov. V kulturah, kjer je poudarek na skupini, bi lahko samospoštovanje pomenilo znak neprilagojenosti. Diener in Diener (1995) sta ugotavljala medkulturne razlike v povezanosti subjektivnega zadovoljstva z življenjem z njegovimi prediktorji, kot so npr. samospoštovanje, dohodek in socialna mreža. Ugotavljata, da obstaja pomembna povezanost ($r=0,53$, $p<0,01$) med stopnjo individualizma v posamezni državi in stopnjo korelacije med subjektivnim zadovoljstvom v življenju in samospoštovanjem. Bolj kot je neka družba individualistična, večja je korelacija med SB in samospoštovanjem. Samospoštovanje se torej povezuje s SB predvsem v individualističnih kulturah, ne pa tudi v kolektivističnih. Tam samospoštovanje ni izrazito povezano s prilagojenostjo in zato ni pomembna komponenta SB.

Lahko torej imamo SB za enega izmed kriterijev psihičnega zdravja? Večina podatkov govori za to, da ne moremo govoriti o psihičnem zdravju, če ga ne spremljata dobro počutje in zadovoljstvo z življenjem. Vsekakor pa SB ne more biti edini kriterij psihičnega zdravja. Ryff in Keyes (1995) opozarjata npr., da nekdo lahko živi nemoralno življenje, a je vendarle srečen. Zanimivo pa je, da raziskave kažejo, da se SB povezuje z izpolnjevanjem ciljev in vrednot in da občutje moralne ustreznosti prispeva k SB.

Teoretske razlage subjektivnega blagra

Očitno je veliko dejavnikov, ki so tako ali drugače povezani s SB. Toda kateri izmed njih imajo vzročni učinek na SB? O teh dejavnikih, ki imajo pojasnjevalno moč, govorijo modeli in teorije SB, ki so jih v zadnjem času predlagali različni raziskovalci (Allman, 1997; Diener, 2000a; Diener & Fujita, 1997; Diener & Lucas, 2000a,b; Diener, Diener & Diener, 1995; Diener, E. Suh, E., & Lucas, R. & Smith, H., 1999; Diener, E., Suh, E. & Oishi, S., 1997; Diener, E., Wirtz, D., & Oishi, S., 2001; Emmons & Diener, 1985a; Fujita, 1993a; Lamberti, Smith, Diener & Kim, 1989; Oishi, 2000; Sandvik, Diener & Larsen, 1985; Smith & Diener, 1987; Smith, Diener & Garonzik, 1990; Smith, Diener & Wedell, 1989; Suh, Diener & Fujita, 1996).

Raziskave, na katere se sklicujejo ti raziskovalci, kažejo tako na genetske kot miljejske vzročne dejavnike SB. Tako lahko tudi v grobem razdelimo teorije SB. V prvo skupino sodijo teorije, ki razlagajo SB z genetskimi in temeljnimi motivacijskimi dejavniki, v drugo pa teorije, ki opozarjajo na vplive izkušenj in socialnega okolja (kontekstne teorije). V tej skupini so zlasti pomembne tri teorije: teorija ravni adaptacije, teorija socialnega primerjanja in telična teorija, ki poudarja vlogo izpolnjevanja ciljev ter vrednot.

Genetski vpliv na SB

Genetski vpliv na SB je bil dokazan, še preden so se raziskovanja subjektivnega blagostanja dobro razvila. V znani minnesotski raziskavi so ugotovili, da je raven srečnosti bistveno bolj izenačena pri enojajčnih dvojčkih, ki odraščajo ločeno, kot pri dvojajčnih dvojčkih, ki so bili vzgojeni skupaj, podobno pa poročajo tudi iz drugih študij dvojčkov in tudi iz adopcijskih raziskav (Lykken & Tellegen, 1996; Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal, & Rich, 1988). Kaže celo, da imajo SB, predvsem nekatere komponente, kar visoko raven heritabilnosti. Lykken in Tellegen (1996) ocenjujeta, da pojasnjujejo dedni faktorji kar kakih 80 odstotkov variance v dolgotrajnem negativnem afektu. Za SB se ta ocena po Tellegenu in sod. (1988) giblje okrog 50 odstotkov.

Motivacijske teorije: zadovoljevanje temeljnih potreb

Številni avtorji predpostavljajo, da je izvor sreče v zadovoljevanju bazičnih potreb (Maslow, 1954; Veenhoven, 1991). Kot meni Veenhoven (1991) ne moremo biti srečni, če te potrebe niso zadovoljene. V tem primeru je zadovoljitev temeljnih potreb morda nujni, nikakor pa ne zadostni pogoj za srečo. Mnogi ljudje niso srečni in zadovoljni z življenjem, pa uživajo tako materialno obilje kot ugled. Po Maslowu (1954) bi bil naslednji pogoj za srečo dosežena stopnja samoaktualizacije. Vendar je že Frankl (1962) podvomil v zadostnost samoaktualiziranosti in opozoril, da je še bolj bistven pogoj za srečo občutje življenjske smiselnosti. Ljudje so lahko kljub trpljenju zadovoljni s svojim življenjem, kar bi pravzaprav po zakonitostih Maslowove hierarhije potreb ne bilo mogoče.

Motivacijske teorije, ki smo jih navedli, pa le težko razložijo pogoste spremembe in fluktuacije v SB. Teorije bi morale pojasniti, zakaj SB variira med posamezniki in pri posameznikih, čeprav se dolgoročni pogoji zadovoljenosti motivov ne spreminjajo. Za razlago SB torej potrebujemo tudi dobre kontekstne razlage, ki morajo biti pozorne na fluktuirajoče in spremenljive dejavnike.

Kontekstne teorije I: raven adaptacije in dinamično ravnovesje

Lahko kontekst naših izkušenj vpliva na to, kako srečne in zadovoljne se počutimo? Prav gotovo, toda videli smo, da je vpliv dogajanj, kot so npr. dohodek, fizična privlačnost, zdravstveno stanje ipd., na SB pravzaprav nepričakovano majhen. Zakaj takšni dogodki bolj močno ne posežejo v naš SB? Možen odgovor je, da zato, ker v prilagajanju našim izkušnjam prihaja do habituacije. Proces habituacije poznamo zlasti na področju zaznavanja, kjer ga je Helson (1964) razložil s teorije adaptacijske ravni. Po tej teoriji so naše ocene dražljajev odvisne od preteklih izkušenj oziroma njihovega povprečja: le dražljaje, ki odstopajo od povprečja, bomo občutili in ocenili v določeni smeri, sicer jih bomo ocenjevali kot nevtralne in neizrazite. In dalje: bolj kot se nek dražljaj razlikuje od povprečja, bolj spreminja to povprečje, pri čemer imajo odločilno vlogo predvsem novejši dražljaji. Naše raziskave so že pred časom pokazale, da bi lahko zakonitosti ravni adaptacije veljale tudi na drugih kognitivnih področjih, npr. pri ocenjevanju pomena besed (Musek, 1991; Musek & Polič, 1971). Teorija ravni adaptacije je izrazito kontekstna teorija: govori o tem, da so naše zaznave in ocene dražljajev odvisne od njihovega konteksta.

Po mnenju raziskovalcev SB bi tudi na tem področju lahko govorili o delovanju konteksta in mehanizmih habituacije. Na spremenjene življenjske okoliščine najprej močneje reagiramo, toda postopno se vrnemo k bazični liniji povprečja. Nek dogodek, npr. velik zadenek na loteriji, nas najprej spravi v evforijo, toda čez nekaj časa se povrnemo v prejšnje stanje (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978). No, vsaj za nekaj časa lahko tak dogodek dvigne nivo adaptacije (torej območje "nevtralnega") za toliko, da tudi zelo razveseljivih dogodkov ne ocenjujemo več pozitivno, saj kar zbledijo spričo velikega uspeha. Dejansko so ugotavljali, da po velikih dobitkih, ki nas razveselijo, občutek zadovoljstva lahko bistveno upade. A kot rečeno, se postopno habituiramo in naše ocenjevanje zadovoljstva se povrne v nekdanje tire. Podobno habituiranje velja za zdravstvene spremembe (Okun & George, 1984) in za telesno privlačnost (Diener, Wolsic, & Fujita, 1995).

Življenjskih dogodkov torej ne ocenjujemo po njihovi dejanski, temveč po njihovi kontekstualni vrednosti. Delavca v Afriki lahko spravi začetna plača v večje zadovoljstvo kot evropskega ali ameriškega, čeprav je nominalno desetkrat ali večkrat

manjša. Celo zelo neprijetni dogodki ne spremenijo SB dramatično, zlasti ne na dolgi rok. Študij Roxanne Silver (1980) je pokazala, da so osebe s poškodbami hrbtenjače, ki so povzročile paraplegijo in kvadriplegijo, sicer razumljivo doživljale močan porast negativnega afekta neposredno po poškodbi, a že po osmih tednih se je pri teh osebah nivo pozitivnega afekta dvignil nad nivo negativnega afekta. V študiji Suha, Dienerja in Fujita (1996) se je izkazalo, da je trajal opazen učinek življenjskih dogodkov na SB v povprečju le tri mesece ali manj, pa čeprav je šlo za stvari kot je poroka, zaposlitev in napredovanje na delu.

Verjetna se zdi predpostavka, da je temeljni nivo SB določen z genetskimi programi in razlikami v temeljnih osebnostnih in temperamentnih dimenzijah, ob tem pa na ta nivo vplivajo izkušnje in življenjski dogodki, ga do neke mere spreminjajo, a potem se posamezniki zaradi habituacije po pravilu vračajo na temeljni nivo. Avstralska psihologa Headey in Wearing (1989) sta ugotovila, da je SB odvisen od dimenzij temperamenta, da življenjski dogodki povzročajo spremembe v SB, postopno pa se posameznikov SB vrne na temeljni nivo, značilen za njegovo osebnostno strukturo. Avtorja označujeta opisani mehanizem kot "dinamično ravnovesje". Ta izraz so uporabili tudi Diener in sodelavci (1999), pomeni pa zaokrožitev razlagalnega modela SB, v katerem imajo pomembno vlogo genetski faktorji, osebne dimenzije, življenjski dogodki (izkušnje) in mehanizem adaptacije oziroma habituacije.

Čeprav adaptacija in habituacija pomembno vpliva na SB, ne smemo misliti, da markantni dogodki in okoliščine nimajo vpliva (Frederick & Loewenstein, 1999). Habituacija zmanjšuje spreminjanje SB, vendar ga ne izničuje. O tem priča dejstvo, da se vendarle pojavljajo signifikantne razlike v SB (čeprav manjše od prvotni pričakovani) glede na stopnjo gospodarske razvitosti, prihodka, demokratičnih razmer v družbi itd. (Diener, Suh & Oishi, 1997). Trajni distresi in slabe okolnosti bistveno zmanjšajo SB, npr. izguba bližnje osebe (Lichtenstein in sod., 1996), večstranska telesna prizadetost (Mehner, Krauss, Nadler, & Boyd, 1990), celo trajna izpostavljenost hrupnemu okolju (Frederick & Loewenstein, 1999).

Kontekstne teorije II: socialno primerjanje

Je možno, da so razlike v SB posledica socialnih primerjav, ki nezavedno in zavestno potekajo v duševnosti posameznikov? Se počutijo bolj zadovoljne tisti, ki svoje primerjalne standarde oblikujejo na osebah, ki so (vsaj v njihovih očeh) manj srečne in obratno? Easterlin je že leta 1974 domneval, da se ljudje v revnem svetu ne počutijo v povprečju veliko bolj nezadovoljne kot njihovi vrstniki iz bogatejših držav prav zato, ker oblikujejo svoje zadovoljstvo na podlagi primerjanja s svojimi rojaki, ljudje iz bogatih držav pa spet s svojimi.

Po teoriji socialnega primerjanja bi morda pričakovali, da se bodo povprečne ocene SB, merjene z Dienerjevo lestvico (ki vključuje centralno oziroma nevtralno oceno), gibale predvsem v povprečju. Tu naletimo na prvo težavo te teorije: ocene se v povprečju gibljejo nad sredino (Diener & Diener, 1996). V ZDA obkroži npr. okrog 85 odstotkov ocenjevalcev eno izmed višjih pozitivnih ocen. Socialna primerjava torej ne more biti prav ključni faktor SB. Po tej teoriji bi si težko razlagali, zakaj npr. bolne in prizadete osebe skoraj enako pogosto izražajo zadovoljstvo z življenjem kot zdrave in neprizadete. Se morda primerjajo le s tistimi, ki so še bolj prizadeti od njih. To se zdi precej neverjetno.

Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener (1993) so skušali ugotoviti, ali se v SB razlikujejo osebe z enakim življenjskim standardom glede na to, ali žive v revnem ali bogatem okolju. Po teoriji socialne primerjave bi se razlike vsekakor morale pojaviti, a se niso.

Teza o vlogi socialnega primerjanja v svoji elementarni obliki torej težko zdrži kritike.

Kaj pa če socialno primerjanje ne poteka na reprezentativen, temveč na selektiven način? Možno, je da nezavedno izbiramo v svoj primerjalni vzorec tiste osebe, ki bodo pozitivno spodbudile samospoštovanje in občutje zadovoljstva. A tak spodbudni učinek imajo lahko tako ljudje, ki so na slabšem, kot tudi ljudje, ki so na boljšem od nas. Morda delujejo mehanizmi socialnega primerjanja v tem selektivnem smislu, medtem ko je pričakovanje, da bodo primerjalni vzorci odraz našega reprezentativnega socialnega okolja, preveč poenostavljeno (Taylor, Wood, & Lichtman, 1983; Will, 1981; Wood, Taylor, & Lichtman, 1985).

Kontekstne teorije III: doseganje zavestno postavljenih ciljev (telične teorije)

Diener je že leta 1984 menil, da je SB lahko odvisen od tega, kako zadovoljujemo svoje potrebe in želje in kako dosegamo svoje cilje. Ljudje z visokim SB ocenjujejo svoje cilje kot pomembnejše in bolj verjetno se jim zdi, da jih bodo dosegli (Emmons, 1986), ljudje z nižjim SB pa povrh zaznavajo svoje cilje kot medsebojno bolj konfliktne (Emmons & King, 1988). Po Carverju in Scheierju (1990) doseganje nadpovprečnih ciljev veča pozitivni afekt in manjša negativnega, doseganje podpovprečnih ciljev pa vodi v večanje negativnega afekta in manjšanje pozitivnega. Brunstein (1993) je v longitudinalni raziskavi ugotovil, da zaznavanje napredka pri doseganju ciljev povzroča pozitivne spremembe v SB, enak učinek pa ima tudi višja stopnja zavzetosti in angažiranosti pri doseganju ciljev.

Nadaljnji podatki govorijo o tem, da je vpliv na SB bolj pozitiven, če naše strategije doseganja ciljev ustrezajo osebnostnim dispozicijam in situacijskim zahtevam (Cantor, 1994; Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987; Norem & Cantor, 1986; Spencer & Norem, 1996). "Strateški" pesimisti npr. bolje rešujejo naloge v pogojih, ko je bilo treba razmišljati, optimisti pa v pogojih distrakcije (Norem & Illingworth, 1993). SB je tudi tem večji, čim večja je skladnost med življenjskimi nalogami in socialnim kontekstom (Cantor & Harlow, 1994).

Na SB vplivajo predvsem tisti cilji, ki so za posameznika relevantni in mu nekaj pomenijo. Če nekdo nima znanstvenih ali športnih pretenzij, potem mu nedoseganje teh ciljev ne povzroča prav nobenega nezadovoljstva. Tako sta za študente pomembna prediktorje SB zadovoljstvo z ocenami in zadovoljstvo v partnerskih odnosih, za zaposlene ljudi je tak prediktor zadovoljstvo z delom, za upokojece pa socialna participacije (Harlow & Cantor, 1996; Emmons & Diener, 1985a,b).

Zdi se, da imajo intrinzični cilji in nagrade pozitivnejši učinek na SB kot ekstrinzični. Pri osebah, kjer imajo osrednji položaj intrinzična prizadevanja (avtonomnost, kompetentnost, navezanost, pripadnost) je večja povezanost s pozitivnim SB kot pri osebah, kjer so v ospredju ekstrinzična prizadevanja (okrog finančne uspešnosti, ugleda, telesne privlačnosti) (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Ryan in sod. (1996) celo ugotavljajo, da obstaja povezava med intrinzično in ekstrinzično usmerjenostjo na eni strani in slogom vzgoje na drugi strani. Prva se povezuje s toplo, angažirano vzgojo, ki spodbuja k avtonomnosti, druga pa s hladno, neangažirano, vendar "nadzorniško" vzgojo.

Telične teorije SB so v nasprotju s hedonističnimi pogledi. SB se povezuje z izpolnjevanjem ciljev, ki se nanašajo na pomembna vrednotna področja (Emmons, 1996; Ryan in sod., 1996). Kakovost življenja in zadovoljstvo z življenjem v tem primeru nista stvar hedonskega uživanja, temveč tudi in celo predvsem ujemanja z vrednotami in ideali. Izpolnjevanje teh vrednot in idealov predstavlja drugo, nehedonsko stran SB.

Ob nesporno dokazanem delovanju vzročnih dejavnikov SB je vendarle treba povedati, da nobeden od njih ne more pojasniti aspektov SB v celoti: vsak od njih

pojasnjuje pomemben del variance SB, vendar pa ne celotne variance. Vse skupaj za sedaj še najbolje povezuje že omenjeni model dinamičnega ravnovesja. Vloga posameznih dejavnikov in interakcije med njimi pa bodo še najbrž kar dolgo predmet raziskovanja.

Zaključki

Raziskovanje SB je med vodilnimi kazalci pozitivne psihologije, nove raziskovalne usmeritve v psihologiji, ki se osredinja na psihične in osebnostne pojave, povezane s pozitivnim doživljanjem in čustvovanjem. Kot kažejo številne raziskave na tem področju, je možno meriti SB dovolj veljavno in zanesljivo. To velja tudi za posamezne komponente SB. SB je multikavzalen konstrukt. Raziskave so opozorile na vrsto psiholoških in psihosocialnih, demografskih in ekonomskih spremenljivk, ki se povezujejo s SB in na podlagi katerih ga je možno napovedovati. Med temi spremenljivkami so kognitivne, motivacijske in osebnostne dimenzije.

SB je delno odvisen od objektivnih okoliščin in življenjskih dogodkov, vendar nanj močno vplivajo naše kognitivne predelave, pričakovanja in atribucije. Raziskave kažejo zlasti na močan vpliv ciljev in vrednot, pa tudi osebnostnih lastnosti, celo temeljnih dimenzij osebnosti in temperamenta. Med najbolj trdnimi in stabilnimi dognanji na področju raziskovanja SB je ugotovitev, da obstaja splošna tendenca k oblikovanju pozitivnega doživljanja lastnega življenja; večina ljudi ne glede na razlike v življenjskih okoliščinah ocenjuje svoje življenje kot vsaj zmerno zadovoljivo in srečno.

SB je odvisen od kulturnih dejavnikov in kulturnih razlik. Nekatere razlike izvirajo že iz dejstva, da v nekaterih kulturah vrednotijo osebno srečo in zadovoljstvo z življenjem drugače kot v drugih. Tudi drugi socialni in socioekonomski dejavniki vplivajo na SB, npr. dohodek, socialni stiki itd. Podobno se povezujejo s SB tudi demografske spremenljivke, kot so starost, spol, zakonski stan, izobrazba, socioekonomski status, prihodek, vera, rasna pripadnost idr.

Teorije, ki razlagajo SB, se sklicujejo tako na delovanje genetskih dejavnikov kot tudi na vplive izkušenj in (socialnega) učenja. Med psihološkimi mehanizmi, ki so trenutno v ospredju raziskovanja SB so mehanizmi ravni adaptacije in procesi zavestnega postavljanja ciljev in vrednot, vsaj pri nekaterih vidikih oblikovanja SB pa so pomembni tudi drugi procesi, npr. procesi socialnega primerjanja. Nekateri teoretski pristopi skušajo povezati oblikovalne faktorje SB v integralni model (model dinamičnega ravnovesja).

Ceprav za sedaj še težko govorimo o enotnem in celovitem vzročnem modelu ali teoriji SB je že dovolj jasno, da bo tak model moral vključevati tako genetske dejavnike kot vplive izkušenj. Ti vplivi delujejo po zakonitostih, ki jih eksplicirata predvsem dve teoretski koncepciji: teorija ravni adaptacije in teorija socialnega primerjanja. Tako vplive genetskih dejavnikov na SB, kot delovanje ravni adaptacije in socialnega primerjanja imamo lahko za dokazane.

LITERATURA

- Allman, A. (1990). *Subjective well-being of people with disabilities: Measurement issues*. Unpublished master's thesis, University of Illinois.
- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000) Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Bar-On, R. (1997) *Bar-On Emotional Quotient Inventory Administrator's Guide*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems Inc.
- Baumeister, R. F., & Exline, J. J. (2000) Self-control, morality, and human strength. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 29-43.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the best of a bad situation: Satisfaction in the slums of Calcutta. *Social Indicators Research*.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brickman, P. & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium* (pp. 287-302). New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1061-1070.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cantor, N. (1994). Life task problem-solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 235-243.
- Cantor, N., & Harlow, R. E. (1994). Social intelligence and personality: Flexible life task pursuit. In R. J. Sternberg, & P. Ruzgis (Eds.) *Personality and Intelligence* (pp.137-168). New York: Cambridge University Press.
- Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1989). Social intelligence and cognitive assessments of personality. In R. S. Wyer, Jr., & T. K. Srull (Eds.) *Advances in Social Cognition* (vol. 2, pp. 1-59). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1178-1191.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Charles, S.T., Reynolds, C.A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over twenty-three years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 136-151.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Personality Inventory Manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. & 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, 853-863.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1992a). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992b). Four ways five factors are basic. *Personality and Individual Differences*, 13, 653-665.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992c). Reply to Eysenck. *Personality and Individual Differences*, 13, 861-865.
- Costa, P., McCrae, R. R., & Zonderman, A. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British Journal of Psychology*, 78, 299-306.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

- Diener, E. (1995a). A value based index for measuring national quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 107-127.
- Diener, E. (1995b). Subjective well-being in cross-cultural perspective. In H. Grad, A. Blanco, & J. Georgas (Eds.), *Proceedings of the 12th International Congress of Cross-Cultural Psychology*. Swets & Zeitlinger.
- Diener, E. (1996). Traits can be powerful, but are not enough--Lessons from subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389-399.
- Diener, E. (1998). Subjective well-being and personality. In D. Barone, M. Hersen, & V. Van Hasselt (Eds.), *Advanced personality*, (pp. 311-334). New York: Plenum Press.
- Diener, E. (1999). Introduction to special the special section on the structure of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 803-804.
- Diener, E. (2000a). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 34-43.
- Diener, E. (2000b). Money matters [Review of the book *The Psychology of Money*.] *Contemporary Psychology APA Review of Books*, 45, 642-643.
- Diener, E. (2001). Subjective well-being. In N. J. Smelser & P. B. Baltes, Eds., *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. Oxford: Elsevier.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000a). *Income and subjective well-being: Will money make us happy?* Manuscript submitted for publication.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000b). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33.
- Diener, E. & Diener, C. (1995). The wealth of nations revisited: Income and quality of life. *Social Indicators Research*, 36, 275-286.
- Diener, E. & Diener, C. (1996) Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., Colvin, C. R., Pavot, W., & Allman, A. (1991). The psychic costs of intense positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 492-503.
- Diener, E., Diener, M, & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E. & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective well-being. In B. Buunk & F. X. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and well-being: Perspectives from social comparison theory*, (pp. 329-357). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999a). Temperament, personality, and subjective well-being. In Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (Eds.) *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999b). Personality, and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (2000a). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (Second Ed.). New York: Guilford.
- Diener, E. & Lucas, R.E. (2000b). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 1, 41-78.
- Diener, E., Napa-Scollon, C. K., Oishi, S, Dzokoto, V., & Suh, E. M. (2000). Positivity and the construction of life satisfaction judgments: Global happiness is not the sum of its parts. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Periodical on Subjective Well-Being*, 1, 159-176.
- Diener, E. & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.) *Subjective well-being across cultures*. Cambridge, MA: MIT Press.

- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality, 26*, 205-215.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research, 24*, 35-56.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research, 28*, 195-223.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry, 9*, 33-37.
- Diener, E. & Suh, E. M. (Eds.) (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. (1997). Subjective well-being: Three decades of progress-1967-1997. Manuscript submitted for publication. University of Illinois.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25-41.
- Diener, E., Wirtz, D., & Oishi, S. (2001). End effects of rated life quality: The James Dean Effect. *Psychological Science, 12*, 124-128.
- Diener, E., Wolsic, B. & Fujita, F. (1995). Physical attractiveness and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 653-663.
- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? In P. A. David and M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz*. New York: Academic Press.
- Ellison, C. G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 32*, 80-99.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1058-1068.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 292-300.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1985a). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research, 16*, 157-167.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985b). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11*, 89-97.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1040-1048.
- Eysenck, H. J. (1952). *The scientific study of personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Eysenck, H. J. (1970). *The structure of human personality* (3rd ed.). London: Methuen.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5, or 3?—Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences, 12*, 773-790.
- Fleming, J. S., & Watts, W. A. (1981). The dimensionality of self-esteem: Some results for a college sample. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 921-929.
- Frankl, V.E. (1962). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston, Beacon Press.
- Frederick, S., & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 302-329). New York: Russell Sage Foundation.
- Fujita, F. (1993). *The effects of naturalistic social comparison on life satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois, Urbana-Champaign.
- Fung Ju Lan (1971). *Istorija kineske filosofije*. Beograd: Nolit. (Izvmirk izšel 1948)
- Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The Big Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 1216-1229.
- Goldberg, L. R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *American Psychologist, 48*, 26-34.
- Goldberg, L. R. (1997). *A broad-bandwidth, public domain, personality inventory measuring the lower-level facets of several five-factor models*. <http://www.ipio.ori.org/ipipl/>
- Harlow, R. E., & Cantor, N. (1996). Still participation after all these years: A study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*, 1235-1249.

- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and subjective well-being: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- Headey, B., & Wearing, A. (1992). *Understanding happiness: A theory of subjective well-being*. Melbourne: Lonman Cheshire.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.
- Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory*. New York: Harper & Row.
- Herringer, L. G. (1998). Facets of extraversion related to life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 24, 731-733.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Jang, K. L., McCrae, R. R., Angleitner, A., Riemann, R., & Livesley, W. J. (1998a). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556-1565.
- Jang, K. L., Livesley, W. J., McCrae, R. R., Angleitner, A., & Riemann, R. (1998b). Heritability of facet-level traits in a cross-cultural twin sample: Support for a hierarchical model of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1556-1565.
- John, O. P. (1990). The "Big five" factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 66-100). New York: Guilford.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Kelley, H. H. (1967). Attribution in social psychology. *Nebraska Symposium on Motivation*, 15, 192-238.
- Kwan, V. S. Y., Bond, M. H., & Singelis, T. S. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Lamberti, M. J., Smith, R. H., Diener, E., & Kim, S. H. (1989, August). Rank among peers and life satisfaction. Paper presented at the 97th Annual Meeting of the American Psychological Association, New Orleans.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Cropanzano, R. S. (1987). Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 767-774.
- Larsen, R. J., Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). An evaluation of subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-18.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, G. R., Secombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.
- Lichtenstein, P., Gatz, M., Pedersen, N. L., Berg, S., & McClearn, G. E. (1996). A co-twin control study of response to widowhood. *Journal of Gerontology*, 51, 279-289.
- Lucas, R. E. & Diener, E. (2000). Personality and subjective well-being across the life span. In D. Molfese & V. Molfese (Eds.) *Temperament and personality development across the life span*, Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.
- Lucas, R. E., Diener, E., Shao, L., & Suh, E. (1998). *Extraversion and pleasant affect: Analyses from 40 nations*. Manuscript submitted for publication.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-618.
- Lykken, D. (1999). *Happiness*. New York: Golden Books.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 3, 239-249.
- Lyubomirsky & Ross (1996). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of "happy" and "unhappy" individuals. Manuscript submitted for publication.

- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *65*, 1046-1053.
- Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, *98*, 224-253.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, *54*, 385-405.
- McCullough, M. E. (2000) Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*, 43-54.
- McCullough, M. E., & Snyder, C. R. (2000) Classical sources of human strength: Revisiting an old home and rebuilding a new one. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19*, 1-10.
- Mehner, T., Krauss, H. H., Nadler, R., & Boyd, M. (1990). Correlates of life satisfaction in those with disabling conditions. *Rehabilitation Psychology*, *35*, 3-17.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Musek, J. & Polič, M. (1971). Vpliv serialnega konteksta na vrednostno ocenjevanje znakov. *Anthropos (Ljublj.)*, *3*, 112, 9-14.
- Musek, J. (1991). Ocenjevanje in presojanje osebnostnih lastnosti : 1. del: Učinki konteksta in vrstnega reda pri ocenjevanju osebnostnih lastnosti in oblikovanju osebnostnega vtisa. *Anthropos (Ljublj.)*, *23*, 4/5, 213-227.
- Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot*. Ljubljana: Educy.
- Myers, D. G. (1992). *The pursuit of happiness: Who is happy--and why*. New York: William Morrow.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, *6*, 10-19.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1996). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 70-72.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: "Harnessing" anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 1208-1217.
- Oishi, S. (2000). Goals as cornerstones of subjective well-being: Linking individuals and cultures. In E. Diener & E.M. Suh (Eds.). *Subjective well-being across cultures*. (pp. 87-112). Cambridge, MA: MIT Press.
- Oishi, S., Schimmack, U., & Diener, E. (2001). Pleasures and subjective well-being. *European Journal of Personality*, *15*, 153-167.
- Okun, M. A. & George, L. K. (1984). Physician- and self-ratings of health, neuroticism and subjective well-being among men and women. *Personality and Individual Differences*, *5*, 533-539.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993a). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, *5*, 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993b). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, *28*, 1-20.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of self-report well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, *57*, 149-161.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences*, *11*, 1299-1306.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *70*, 340-354.
- Pollner, M. (1989). Divine relations, social relations, and well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, *30*, 92-104.
- Radakrishnan, S. (1964). Indijska filozofija. *Beograd, Nolit*.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. (pp. 7-26). New York: Guilford Press.
- 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*, 1069-1081.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000) Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Sandvik, E., Diener, E., & Larsen, R. J. (1985). The opponent process theory and affective reactions. *Motivation and Emotion*, 9, 407-418.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality*, 61, 317-342.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379-399.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Schimmack, U. & Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1313-1329.
- Schimmack, U., Oishi, S., Diener, E., & Suh, E. (2000). Facets of affective experiences: A framework for investigations of trait affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 655-688.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events: Theories for the differences between happy and unhappy persons. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654-664.
- Seidlitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 262-271.
- Seligman, M. E. P. (1998a). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (2nd. ed.). New York: Pocket Books.
- Seligman, M. E. P. (1998b). Positive psychology network concept paper. Philadelphia. Retrieved June 22, 2000 from the World Wide Web: <http://www.positivepsychology.org/ppgrant.htm>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sheldon, K., Frederickson, B., Rathunde, K., Csikszentmihalyi, M., & Haidt, J. (2000). Positive psychology manifesto (Rev. ed.). Philadelphia. Retrieved June 22, 2000 from the World Wide Web: <http://www.positivepsychology.org/akumalmanifesto.htm>
- Silver, R. L. (1980). *Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to physical disability*. Unpublished doctorate dissertation, Northwestern University, Evanston, IL.
- Simonton, D. K. (2000) Creativity: Cognitive, personal, developmental, and social aspects. *American Psychologist*, 55, 151-158.
- Smith, R. H., & Diener, E. (1987, August). The range-frequency model of happiness: Temporal and social comparisons. Paper presented at the 95th Annual Meeting of the American Psychological Association, New York.
- Smith, R. H., Diener, E., & Wedell, D. (1989). Intrapersonal and social comparison determinants of happiness: A range-frequency analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 317-325.
- Smith, R. H., Diener, E., Garonzik, R. (1990). The roles of outcome satisfaction and comparison alternatives in envy. *British Journal of Social Psychology*, 29, 247-255.
- Snyder, C. R. (1994) *The psychology of hope*. New York. Free Press.
- Snyder, C. R. (2000) *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. New York: Academic Press.
- Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 354-365.
- Suh, E. M., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Tangney, J. P. (2000) Humility: Theoretical perspectives, empirical findings, and directions of future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70-82.
- Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L. (2000) Psychological resources, positive illusions, and health. *American Psychologist*, 55, 99-109.
- Taylor, S. E., Wood, J. V., & Lichtmen, R. R. (1983). It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. *Journal of Social Issues*, 39, 19-40.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Vorländer, K. (1977). *Zgodovina filozofije I*. Ljubljana, Slovenska Matica.
- Watson, D. & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-590.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Wood, J. V., Taylor, S. E., & Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1169-1183.