



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

Úřad vlády České republiky



## INDIKÁTORY KVALITY ŽIVOTA V OBLASTI OSOBNÍ POHODA

Závěrečná zpráva pro identifikaci relevantních indikátorů kvality života v ČR v oblasti Osobní pohoda



ČESKÁ 2030  
REPUBLIKA

Prof. PhDr. Marek Blatný, DrSc.  
(garant expertní skupiny)

Projekt „Systém dlouhodobých priorit udržitelného rozvoje ve státní správě“, reg. č.: CZ.03.4.74/0.0/0.0/15\_019/0002185 je realizován s finanční podporou Evropského sociálního fondu prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost.

Úřad vlády České republiky, Odbor pro udržitelný rozvoj

Vedoucí koordinátorka: Ing. Jana Maussen, MPA

Garant: Prof. PhDr. Marek Blatný, DrSc.

Metodologie: Mgr. Blanka Mouralová  
PhDr. Jiří Malý, Ph.D.

Redakce: Michaela Valentová

Grafika: Ing. Ondřej Holub

Elektronická verze: [www.cr2030.cz](http://www.cr2030.cz)



## 1. Dvě tradice výzkumu osobní pohody (subjective well-being): subjektivní a psychologická pohoda

V průběhu 20. století byla vytvořena řada teoretických koncepcí osobní pohody, z nichž zejména dvě získaly mezi badateli významnou pozici – subjektivní pohoda (subjective well-being; Diener, 1984) a psychologická pohoda (psychological well-being; Ryff, 1989). Subjektivní pohoda, označovaná též jako hédonická, zahrnuje vysokou úroveň prožívaných pozitivních emocí, nízkou úroveň prožívaných negativních emocí a kognitivní hodnocení vlastního života jako celku – životní spokojenost (Diener, 1984). Psychologická pohoda, označovaná též jako eudaimonická, je považována za výsledek uskutečňování pozitivních životních snah jako je dosažení nezávislosti, sebepřijetí, harmonických vztahů s druhými, vlády nad prostředím, v němž člověk žije, životního cíle a osobního růstu (Ryff, 1989). Hédonická a eudaimonická osobní pohoda představují samostatné konceptuální konstrukty, které jsou však vzájemně inter-korelované a jsou proto pojímány jako vzájemně se doplňující (Pavot & Diener, 2011).

Tímto způsobem se k oběma konceptům osobní pohody přistupuje i v materiálech OECD: ačkoliv je zde používán termín subjektivní pohoda (subjective well-being), který je odvozen pouze z jednoho výzkumného proudu, je u něj rozlišována jak kompenenta hedonická (souhrn pozitivních a negativních emocí a životní spokojenost), tak eudaimonická (zejména smysl a cíl života).

### 1.1 Subjektivní pohoda

S pojmem subjektivní pohoda se můžeme setkávat od konce 50 let 20. století, když začal být užíván jako indikátor kvality života (Keyes, Schmotkin, & Ryff, 2002). Rané práce v oboru především poukázaly na to, že ačkoliv lidé žijí v objektivně definovaných životních podmínkách, je to jejich subjektivní vnímání světa, které určuje, jak se budou chovat, jak budou prožívat životní události a jak budou reagovat na životní výzvy. Od 60 let 20. století jsou také rozlišovány dvě základní komponenty subjektivní pohody, životní spokojenost a štěstí (Bradburn, 1969). Životní spokojenost vyjadřuje jedincem vnímaný rozdíl mezi jeho aktuální životní situací a jeho očekáváním a aspiracemi (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976) a štěstí vyjadřuje vyvážený stav mezi prožívanými pozitivními a negativními emocemi (Bradburn, 1969).

Tříkomponentová struktura subjektivní pohody byla opakovaně potvrzena v mnoha pozdějších studiích (např. Lucas, Diener, & Suh, 1996) a je v současnosti široce přijímána (Arthaud-Day et al., 2005; Pavot & Diener, 2011). Afektivní komponenty (pozitivní a negativní afektivita) reflektují průběžné hodnocení emocí a nálad, zatímco životní spokojenost reprezentuje globální hodnocení vlastního života. Globální hodnocení života je někdy doplňováno informací o spokojenosti v jednotlivých doménách života (tzv. domain satisfaction), jako je např. spokojenost se zdravím, příjmem, vztahy či manželstvím.

Subjektivní pohoda vykazuje značnou stabilitu v čase (Pavot & Diener, 2011). Vysoké korelace byly nalezeny zejména pro střednědobé intervaly od 3 do 4 let (Lucas, Diener, & Suh, 1996), avšak Fujita a Diener (2005) zjistili v rámci longitudinální studie German Socio-Economic Panel (GSOEP) signifikantní vztah i v rámci sedmnáctiletého intervalu. Neznamená to však, že by se subjektivní pohoda v čase neměnila – ve zmiňované studii GSOEP 24% účastníků současně uvedlo, že se jejich životní spokojenost signifikantně změnila oproti úrovni z prvního měření.

Pro vysvětlení kauzálních vztahů mezi subjektivní pohodou a jejími ovlivňujícími faktory byly formulovány modely, které mohou být rozděleny do dvou skupin: tzv. „top-down“ a „bottom-up“ teorie (Pavot & Diener, 2011). Bottom-up teorie jsou založeny na předpokladu, že celková subjektivní pohoda je souhrnem hodnotících soudů ohledně různých životních oblastí a zážitků a spokojenost ve specifických životních oblastech tedy vede ke spokojenosti se životem jako celkem. Naopak top-down modely jsou založeny na předpokladu, že určité osobnostní procesy určují celkové emocionální naladění, které má vliv na to, jak lidé hodnotí své životní zážitky a zkušenosti. Takže celková subjektivní pohoda ovlivňuje spokojenost ve specifických životních oblastech. Některé novější výzkumy (Heller, Watson, & Hies, 2004; Schimmack, 2008) poukázaly spíše na směsici výše uvedených vlivů na subjektivní pohodu. Např. osobnostní rysy jako extraverte a neroticismus uplatňují vliv zejména na afektivní komponenty subjektivní pohody (top-down vlivy), zatímco spokojenost v jednotlivých životních oblastech (práce, manželství) nemusí být nutně ovlivněna osobnostními charakteristikami a současně přispívá k celkové subjektivní pohodě (bottom-up vlivy).

Pro vysvětlení relativně malého vlivu životních událostí a demografických podmínek na subjektivní pohodu je dlouhodobě používán koncept hédonické adaptace (hedonic treadmill) (Brickman & Campbell, 1971), který je založen na principu adaptační úrovně (Helson, 1964). Tento koncept postuluje, že ačkoliv životní události a změny v životních podmínkách mohou mít na počátku dopad na subjektivní pohodu, lidé mají tendenci se na tyto nové podmínky rychle adaptovat, tzn., že se lidé vracejí k hédonicky neutrálnímu bodu. Dalším konceptem, který současně vysvětluje jak význam adaptace, tak opakovaně nacházené vztahy mezi osobností a subjektivní pohodou, je teorie dynamického ekvilibria (Headey & Wearing, 1989), též označovaná jako „set-point theory“ (Headey, 2008). Podle této teorie dochází k adaptaci na životní události a změny, ale spíše než že by se lidé vraceli k hédonicky neutrálnímu bodu, vracejí se k typické, pro sebe vlastní úrovni subjektivní pohody, která je do značné míry determinována temperamentovými rysy extraverte a neuroticismu. Tato teorie tudíž vysvětluje jak relativně malý vliv životních událostí na subjektivní pohodu, tak individuální rozdíly v subjektivní pohodě.

### 1.2 Psychologická pohoda

Zatímco hédonická tradice pohlíží na osobní pohodu z hlediska prožívaných pozitivních a negativních emocí a celkové životní spokojenosti, eudaimonická tradice vychází z koncepcí lidského vývoje a existenciálních výzev života (Keyes, Schmotkin, & Ryff, 2002). Je založená zejména na teoriích vytvořených v 50 a 60 letech 20. století, které se pokusily popsat způsoby optimálního řešení základních otázek života (Ryff & Keyes, 1995). Charlotte Bühlerová (1953), Erik Erikson (1959) a Bernice Neugartenová (1973) v rámci svých teorií celoživotního vývoje formulovali vývojové úkoly a způsoby jejich úspěšného zdolávání, a teoretici, kteří se zabývali vývojem a růstem jedince, pak pro zachycení pozitivního fungování a sebenaplnění člověka poskytli konstrukty jako individuace (Jung, 1933), mentální zdraví (Jahoda, 1958), vůle ke smyslu (Frankl, 1959), zralost (Allport, 1961), plně fungující/rozvinutá osoba (Rogers, 1961) nebo sebeaktualizace (Maslow, 1968).

Carol Ryffová (1989, 2014) na základě styčných bodů mezi řadou teoretických koncepcí pozitivního vývoje formulovala multidimenzionální model psychologické pohody, který zahrnuje 6 psychologických dimenzí, přičemž každá dimenze artikuluje odlišné životní výzvy, s nimiž se jedinec setkává při svém úsilí o pozitivní seberozvoj. Těmito dimenzemi pozitivního psychologického fungování jsou sebepřijetí, pozitivní vztahy s druhými, vláda nad svým prostředím, nezávislost, životní cíl a osobní růst.

Sebepřijetí je výrazem pozitivního hodnocení sebe a vlastního života, a to i v tom v případě, že jsou si lidé vědomi svých nedostatků a labin. Dimenze pozitivních vztahů s druhými vyjadřuje lidskou potřebu vytvořit si a udržet vřelé a důvěrou naplněné interpersonální vztahy. Vláda nad prostředím, v němž člověk žije, zachycuje schopnost efektivně organizovat vlastní život (dobře s ním hospodařit) a utvářet své prostředí tak, aby lidé naplnili své osobní potřeby a touhy. Nezávislost pak vyjadřuje potřebu uchovat si svou individualitu v rámci širšího sociálního kontextu a vytvořit si pocit sebeurčení a osobní autority. Poslední dvě dimenze, životní cíl a osobní růst, vyjadřují úsilí o nalezení smyslu ve vlastních životech a rozvinutí vlastního talentu a potenciálu.

Nově formulované dimenze tak poskytly alternativu k dosavadním indikátorům subjektivní pohody zaměřené na pocity štěstí a spokojenosti s životem a založily tradici rozlišování dvou základních přístupů ve vědeckém výzkumu osobní pohody, hédonického (subjektivní pohoda) a eudaimonického (psychologická pohoda) (Ryan & Deci, 2001). Označení nového teoretického přístupu vychází z Aristotelova pojmu eudaimonia, jímž je označován stav mysli prostý zla, který spočívá v uskutečňování ctnosti a v jejím dokonalém a stálém užívání, v dokonalém plnění životního úkolu a ve vnitřním zušlechtnění.

V rámci eudaimonického přístupu k osobní pohodě byl rozpracován koncept i tzv. sociální pohody (social well-being). Narodil od eudaimonické osobní pohody, která je konceptualizovaná primárně jako osobní fenomén, který je zaměřen na výzvy, se kterými se lidé setkávají ve svých soukromých životech, sociální pohoda je primárně veřejným fenoménem, který reprezentuje sociální úkoly, se kterými se lidé setkávají ve svých sociálních životech. Keyes (1998) vytvořil pětikomponentový model sociální pohody, který zahrnuje sociální začlenění, sociální přínos, sociální soudržnost, sociální realizaci (aktualizaci) a sociální přijetí.



## 2 Novější koncepce osobní pohody

### 2.1. Teorie osobní pohody Sonyi Lyubomirské

Ačkoliv Sonya Lyubomirsky (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) používá v rámci své teorie termín štěstí (happiness), její koncepce je v podstatě identická s klasickým pojetím subjektivní pohody (Diener, 1984). I ona rozlišuje tři základní složky štěstí, jimiž jsou pozitivní emoce, nízká míra negativních emocí a životní spokojenost. Ve svém výzkumu se ale především zaměřuje na otázku, jak štěstí člověka zlepšovat (Lyubomirsky & Layous, 2013). Z tohoto důvodu rozlišuje chronickou úroveň štěstí (chronic happiness level) a udržitelné štěstí (sustainable happiness), resp. udržitelnou míru zlepšení prožívané pohody (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005).

Termín chronická úroveň štěstí zavádí Lyubomirská proto, aby jím označila pro člověka typickou, trvalou či přetrvávající úroveň štěstí a odlišila ji od situačních stavů štěstí. Na základě poznatků z výzkumů osobní pohody, kterým jsme se již věnovali nebo věnovat budeme v následujícím textu, Lyubomirsky rozlišuje tři typy faktorů ovlivňujících chronickou úroveň štěstí: osobní nastavení úrovně štěstí (jeho referenční hodnotu, tzv. set point), životní okolnosti a intencionální aktivity.

Osobní nastavení úrovně štěstí, set point, je geneticky podmíněné, stabilní v čase a odolné vůči ovlivňování a kontrole. Je výrazem intrapersonálních temperamentových a afektivních osobnostních rysů jako je vzrušivost (arousability), extraverte (resp. pozitivní afektivita) a neuroticismus (resp. negativní afektivita) a má kořeny v neurobiologii. Životní okolnosti zahrnují náhodné, nicméně relativně stabilní skutečnosti v životě člověka jako je jeho věk, pohlaví, etnicita, geografický či kulturní region, ve kterém žije. Malý vliv životních okolností na štěstí vysvětluje Lyubomirská na základě již zmiňovaného principu hédonické adaptace, tzn., že lidé mají tendenci se rychle adaptovat na nové podmínky. Poslední okruh determinant štěstí, intencionální aktivity, zahrnuje široký okruh činností, kterým se lidé věnují na základě vlastního rozhodnutí či volby. Lyubomirská rozlišuje behaviorální (např. fyzické cvičení), kognitivní (např. pozitivní reformulace negativních zážitků) a volní (usilování o důležité osobní cíle) aktivity.

Jednotlivým okruhům faktorů Lyubomirská připisuje zjednodušeně tuto míru vlivu: osobnímu nastavení 50%, životním okolnostem jen 10% a intencionálním aktivitám 40%. Protože osobní nastavení štěstí je dáno geneticky a na vnější životní okolnosti mají lidé tendenci si rychle zvyknout na základě principu hédonické adaptace, jako jediný prostor pro udržitelné zlepšení štěstí vidí Lyubomirská v ovlivňování intencionálních aktivit člověka.

### 2.2. Teorie osobní pohody M. Seligmana

Teorie osobní pohody Martina Seligmana (2011), spoluzakladatele pozitivní psychologie, navazuje na jeho předchozí teorii autentického štěstí (authentic happiness, Seligman, 2002). V původním pojetí chápal Seligman štěstí jako reálně existující entitu, kterou lze měřit pomocí úrovně životní spokojenosti. Ačkoliv Seligman rozlišoval tři aspekty štěstí (pozitivní emoce, zaujetí a životní smysl), svou teorii považoval za jednodimenzionální: cílem lidí je cítit se dobře a svůj pocit štěstí maximalizovat, pročež volí životní cesty, které jim to umožňují.

Později Seligman (2011) svou teorii revidoval. Předmět pozitivní psychologie, štěstí, nahradil více neutrálním pojmem osobní pohoda (well-being), kterou již nepovažuje za reálně existující věc, ale za hypotetický konstrukt, který má pět měřitelných prvků: pozitivní emoce, zaujetí, pozitivní vztahy s druhými, smysl a cíl života a úspěch. Svůj model osobní pohody označil jako PERMA, což je akronym z prvních písmen jednotlivých složek osobní pohody (Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning and purpose, Accomplishment). Žádná ze složek sama o sobě osobní pohodu nedefinuje, ale každá k ní přispívá.

Pozitivní emoce zahrnují to, co cítíme – potěšení, nadšení, radost, spokojenost. Zaujetí pro to, co děláme, je spojeno s fenoménem „flow“ (Csikszentmihalyi, 1990), stavem koncentrace nebo úplného ponoření do vykonávané činnosti. Jde o stav, v němž se plně uplatňují naše vnitřní motivy jednání. Pozitivní vztahy s druhými vyjadřují skutečnost, že většina pozitivních emocí, které prožíváme, se objevuje a odehrává v sociální interakci a je tudíž sociálně a vztahově zakotvená. Smysl a cíl života spočívá v oddanosti a naplňování hodnot, které přesahují život jedince (náboženství, politické přesvědčení, rodina). K osobní pohodě přispívá i zážitek úspěchu – z podaného výkonu, dosažených výsledků či realizace osobních cílů.

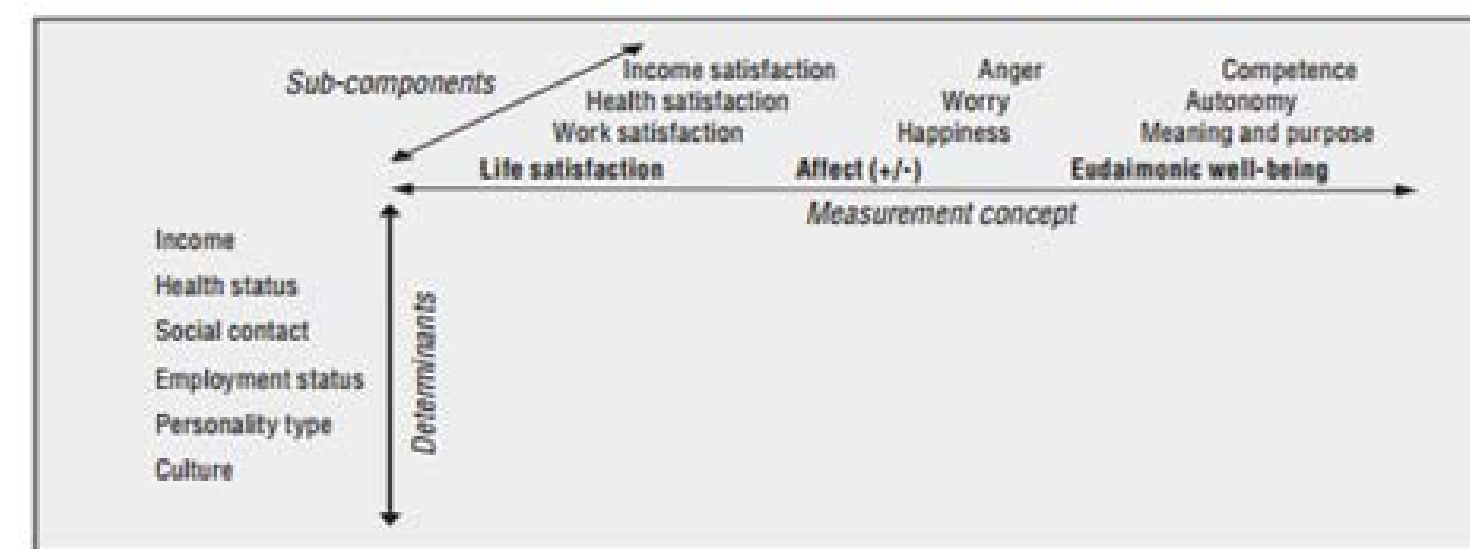
Důležitým konceptem v rámci pozitivní psychologie jsou silné stránky člověka (human strengths). Silné stránky reprezentují šest základních ctností, které lze nalézt ve všech kulturních, náboženských a filozofických systémech – moudrost, odvahu, lásku, spravedlnost,

umírněnost a spiritualitu (Peterson & Seligman, 2004). Nalezení svých vlastních, charakteristických silných stránek, jejich rozvíjení a využívání pomáhá naplňovat jednotlivé složky osobní pohody a ve svém důsledku vede k pocitu spokojenosti.

Seligman nepovažuje osobní pohodu za čistě soukromý fenomén. Člověk je sociální bytost a prožívat štěstí, dosahovat úspěchu a nacházet smysl v činnostech, které vykonává, může jen ve spolupráci s druhými lidmi. Cílem lidí je maximalizovat všech pět složek osobní pohody a dosáhnout tak stavu, ve kterém jim celkově dobře daří a úspěšně se rozvíjejí a současně prospívají i lidské společnosti. Pro tento stav bytí Seligman používá anglický, obtížně přeložitelný termín „flourish“.

## 3. Měření osobní pohody

Figure 1.1. A simple model of subjective well-being



Materiál OECD (Guidelines on Measuring Subjective Well-being, 2013) nabízí tento jednoduchý model subjektivní pohody pro představu, jak je možné tento konstrukt měřit. Měřitelnými složkami jsou životní spokojenost (kognitivní aspekt), objem pozitivních a negativních emocí (emoční aspekt) a eudaimonická pohoda (aspekt smysluplnosti života). Uvedené tři základní složky lze dále rozdělit do sub-komponent (např. životní spokojenost je dále tradičně členěna do oblasti spokojenosti s prací, rodinou, volným časem, zdravím, financemi, sebou samým a se sociálním začleněním, Diener, 1999). Třetí osu pak tvoří determinanty, tedy proměnné, které subjektivní pohodu a její složky predikují. To mohou být objektivní životní okolnosti a demografické proměnné (zdraví, socioekonomický status, ad.), osobnostní charakteristiky (temperament, hodnoty a očekávání), sociální vztahy a celkový kulturní kontext.

Pro měření jednotlivých složek subjektivní pohody byla vytvořena řada metod, u nichž byla prokázána dostatečná reliabilita i validita. Nejčastěji používané metody pro měření **životní spokojnosti** jsou Satisfaction With Life Scale (SWLS, Pavot & Diener, 1993) nebo tzv. Cantrilův žebřík (Cantril, 1966). SWLS je pětipoložková škála, s jejímiž položkami lidé vyjadřují míru souhlasu od „vůbec nesouhlasím“ po „zcela souhlasím“ obvykle na sedmi- až desítibodové škále. Cantrilův žebřík je jednopoložková, subjektivně zakotvená škála následujícího znění: „Představte si, prosím, žebřík s příčkami číslovanými od nuly ve spodní části po deset v horní části. Předpokládejme, že vrchol žebříku představuje pro vás nejlepší možný život a že spodní část žebříku představuje pro vás nejhorší možný život. Je-li horní příčka 10 a dolní příčka je 0, na kterém stupni žebříku se vy osobně nacházíte?“

I měření **emoční složky subjektivní pohody** je relativně jednoduché, neboť jde o dotazování na prožívané pozitivní a negativní emoce obvykle v průběhu posledních dvou až čtyř týdnů. Využita může být např. Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) (Diener, 2009) nebo škála PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Jde o seznamy pozitivních resp. negativních emocí, u nichž respondenti uvádějí, jak často (0 – vůbec, 5 – často) ve vymezeném časovém období (poslední 2 – 4 týdny) danou emoci prožívali. Ke zjišťování emočního aspektu subjektivní pohody je někdy používán postup „experience sampling method“, kdy lidé v reálném čase zaznamenávají své emoce (opět na škálách uvedených výše), např. každý den v 10 hodin dopoledne a v 16 hodin odpoledne po dobu např. jednoho

<sup>1</sup> Ctnosti jsou vymezovány velmi obecně, a proto jsou obtížně dostupné pro empirický výzkum. C. Peterson a M. Seligman (2004) proto nabídli jejich operacionalizaci na úrovni měřitelných osobních charakteristik, tzv. silných stránek člověka. Moudrost a poznání lze rozložit na tvořivost, zvědavost, otevřenost mysli, lásku k učení a vhled; odvahu na statečnost, vytrvalost, integritu a vitalitu; lidskost na lásku, laskavost a sociální inteligenci; spravedlnost na občanství, spravedlivost a vůdcovství; umírněnost na odpuštění a milosrdenství, pokoru a skromnost, prozíravost a seberegulaci; transcendentu na smysl pro krásu a dokonalost, vděčnost, naději, smysl pro humor a spiritualitu.



týdne. Tento postup je však náročný na čas a ochotu lidí věnovat se záznamům, proto je vždy potřeba zvážit v konkrétním výzkumu, zda jde o vhodnou metodu.

Pro měření **eudaimonického aspektu osobní pohody** lze využít původní metodu Carol Ryffové Psychological Well-being Scales (Ryff & Keyes, 1995). Metoda měří šest dimenzí psychologické resp. eudaimonické pohody (sebepřijetí, pozitivní vztahy s druhými, vláda nad svým prostředím, nezávislost, životní cíl a osobní růst). Metoda má i krátkou verzi, kdy je každá z šesti dimenzí eudaimonické pohody zjišťována třemi položkami, celkem má tedy pouze 18 položek. Vlastní variantu metody na měření eudaimonického aspektu osobní pohody poskytl i Ed Diener (2009) – jednodimenzální, osmipoložkovou Psychological Well-Being Scale.

V rozsáhlém výzkumu mohou být jednotlivé aspekty subjektivní pohody měřeny pouze jednou položkou. Pro zjišťování životní spokojenosti je vhodný již zmiňovaný Cantrilův žebřík, případně lze použít položku „Jak jste spokojený/á se svým životem jako celkem?“ Emoční aspekt subjektivní pohody lze podobně zjistit dvěma položkami – na pozitivní emoce a na negativní emoce („Nakolik šťastný/á jste se včera cítil/a?“ „Nakolik zneklidněný/á nebo naplněný/á obavami jste se včera cítil/a?“). Eudaimonický aspekt subjektivní pohody lze zjistit položkou „Nakolik máte pocit, že to, co děláte ve svém životě, má cenu?“

Se všemi výše uvedenými škálami jsou již v českém prostředí zkušenosti, existují jejich překlady a jejich validita i reliabilita byla ověřena.

## Literatura

- ALLPORT, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- ARTHAUD-DAY, M. L., RODE, J. C., MOONEY, C. H., & NEAR, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445–476.
- BRADBURN, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co.
- Brickman, P., & Cambell, D. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In P. Brickman & D. T. Campbell (Eds.), *Adaptation-level theory: A symposium* (pp. 287–302). New York: Academic Press.
- BÜHLER, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 405–409.
- CAMPBELL, A., CONVERSE, P. E., & RODGERS, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- CANTRIL, H. (1966). *The Pattern of Human Concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- DIENER, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- DIENER, E. (ED.) (2009). *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series. Dordrecht: Springer.
- ERIKSON, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1–171.
- FRANKL, V. E. (1959). The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy. *Journal of Individual Psychology*, 15, 157–165.
- FUJITA, F., & DIENER, E. (2005). Life satisfaction set point: stability and change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 158–164.
- HEADEY, B. (2008). Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86, 213–231.
- 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.
- HELLER, D., WATSON, D., & HIES, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: a critical examination. *Psychological Bulletin*, 130, 574–600.
- HELSON, H. (1964). Current trends and issues in adaptation-level theory. *American Psychologist*, 19, 26–38.
- JAHODA, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.
- JUNG, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt, Brace & World.
- KEYES, C. L. M. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121–140.
- KEYES, C. L. M., SHMOTKIN, D., & RYFF, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- KING, L. A., & NAPA, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156–165.
- LUCAS, R. E., DIENER, E., & SUH, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616–628.
- LYUBOMIRSKY, S., & LAYOUS, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22, 57–62.
- LYUBOMIRSKY, S., SHELDON, K. M., & SCHKADE, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111–131.
- MASLOW, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.

- NEUGARTEN, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In C. Eisendorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 311–335). Washington: American Psychological Association.
- PAVOT, W., & DIENER, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172. doi:10.1037/1040-3590.5.2.164.
- PAVOT, W., & DIENER, E. (2011). Personality and happiness: Predicting the experience of subjective well-being. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 699–717). Oxford: Blackwell Publishing Ltd.
- PETERSON, C., & SELIGMAN, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- ROMERO, E., GÓMEZ-FRAGUELA, J. A., & VILLAR, P. (2012). Life aspirations, personality traits and subjective well-being in a Spanish sample. *European Journal of Personality*, 26, 45–55.
- RYAN, R. M., & DECI, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- RYFF, C. D. (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. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10–28.
- RYFF, C. D., & KEYES, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719–727.
- SELIGMAN, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- SELIGMAN, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- SCHIMMACK, U. (2008). The structure of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 97–123). New York: Guilford Press.
- WATSON, D., CLARK, L. A., & TELLEGEN, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063–1070.