

Marzena OŻAROWSKA
Institut Psychologii, WSP Bydgoszcz

Co czyni życie szczęśliwym? Z badań nad podmiotową pomyślnością

Celem niniejszego tekstu jest prezentacja badań nad podmiotową pomyślnością i próba odpowiedzi na pytanie: co czyni życie szczęśliwym.

Już Arystoteles wskazywał na znaczenie szczęścia i utrzymywał, że jest ono ze wszystkich dóbr osiągalnych w ludzkim działaniu najwyższym. Przedstawiciele wielu dyscyplin nauki próbowali nie tylko zdefiniować samo pojęcie szczęścia, ale przede wszystkim poszukiwali sposobów jego osiągnięcia. Pragnęli dowiedzieć się, co tak naprawdę czyni życie szczęśliwym. Sposoby, w jaki jednostki odpowiadają na to pytanie, są niezaprzeczalnie nakreślone przez historię i kulturę.

Śród licznych koncepcji szczęścia na szczególną uwagę zasługują teorie normatywne i fenomenalistyczne.

W teoriach normatywnych kryterium szczęśliwego życia stanowi jakaś zewnętrzna względem jednostki wartość, wyznaczona przez obserwatora. W podejściu tym przyjmuje się, że im życie danego człowieka bliższe jest tej wartości, tym bardziej uważa się je za udane i szczęśliwe, bez względu na to, czy jednostka jest sama zadowolona z niego. I tak, na przykład, małżeństwo posiadające samodzielne mieszkanie, dobre warunki materialne czy podobne zainteresowania może być postrzegane na zewnątrz jako szczęśliwe, ale w subiektywnym odczuciu sami małżonkowie mogą uważać się za zawiedzionych w oczekiwaniach i oceniać swój związek jako nieszczęśliwy.

Natomiast w teoriach fenomenalistycznych pojęcie szczęścia jest utożsamiane z subiektywnym poczuciem pomyślności, a kryterium dobrego, wartościowego życia nie stanowi jakiś zewnętrzny model, lecz podmiotowa opinia danej jednostki.

W ramach koncepcji fenomenalistycznych można wyróżnić wiele odmiennych podejść. Najbardziej zaawansowanym teoretycznie i najbardziej uzasadnionym w świetle współczesnej wiedzy psychologicznej podejściem fenomenalistycznym jest stanowisko, które chociaż nie wyklucza różnic indywidualnych w poczuciu szczęścia i nie neguje, iż pewne obiektywne warunki mają większy wpływ niż inne na osiągnięcie zadowolenia z życia, to jednak koncentruje się na ogólnych mechanizmach psychologi-

cznych i strategiach działania pozwalających na zwiększenie poczucia szczęścia i minimalizowanie negatywnych efektów ludzkiego życia (Czapiński, 1992).

Innymi słowy, wszyscy ludzie, mimo odmiennych osobowości i różnic w obiektywnych warunkach życia, mają szanse osiągnąć poczucie szczęścia. Tylko pewne czynniki, takie jak: obciążenie genetyczne, nabyte obciążenie mózgu czy uzależnienia od alkoholu i narkotyków mogą powodować trwałe upośledzenie mechanizmów radzenia sobie, co z kolei może prowadzić do „nieodwracalnego spadku poczucia szczęścia, poniżej poziomu niezbędnego dla podtrzymania twórczej aktywności życiowej” (cyt.: Czapiński, 1992, s. 8).

Podjmując próbę odpowiedzi na pytanie: czym zatem jest szczęście, napotykamy na pewne trudności, bowiem termin ten ma wiele różnorodnych znaczeń w ramach różnych kultur i języków. W literaturze nauk społecznych podobnie jak w języku potocznym czy filozofii nie spotykamy zgodności w zakresie definiowania tego pojęcia, chociaż ujmowane jest ono w sposób już bardziej jednorodny. I tak oznacza „emocjonalny i/lub poznawczy bilans życia na wymiarze wartościującym (przyjemne – przykre, dobre – złe) (cyt.: Czapiński, 1992, s. 11). Zaś w języku bardziej technicznym termin ten oznacza subiektywnie spostrzeganą lub odczuwaną własną pomyślność (ang.: „subjective well-being” albo „psychological well-being”) (Czapiński, 1992).

Szeroko zakrojone studia badawcze przyczyniające się znacznie do teoretycznego opracowania pojęcia pomyślności oraz mające silny wpływ na dalszy ciąg badań nad tą problematyką przeprowadził Cantrill (1965). Ich istotą była próba uzyskania odpowiedzi na pytanie: jakie są wymiary i jakości „realnego świata” jednostki, czyli w jaki sposób człowiek kreuje ten świat, biorąc pod uwagę indywidualny punkt widzenia, jako uczestnika życia społecznego.

Cantrill doszedł do wniosku, że każda jednostka kreuje swój „realny świat”, opierając jego strukturę na wiedzy o świecie w nawiązaniu do przeszłych, subiektywnych doświadczeń, użytych jako środek do interpretacji rzeczywistego świata. Według niego, każdy człowiek ma własną perspektywę widzenia świata. Dokonuje on interpretacji swoich sytuacji życiowych oraz rozwija nie tylko własne wnętrze, ale także zastosowuje osobowościowe kryteria do zobrazowania, w jakim stopniu osiągnął zamierzone cele i jak daleko jest od subiektywnie zdefiniowanego idealnego stanu życia.

Cantrill zauważa, że termin podmiotowa pomyślność może mieć różne znaczenie dla różnych jednostek.

A zatem pomyślność jest nie tylko subiektywnie uwarunkowanym stanem, ale także stałym, silnie zindywidualizowanym, wielowarstwowym konstruktem. Jest zjawiskiem złożonym strukturalnie, częściej uwarunkowanym poznawczo niż afektywnie i bardziej opartym na motywie działania niż na przedmiocie (obiekcje) (Ożarowska, 1994).

Andrews i Withey wyróżnili trzy komponenty wewnętrznej struktury pomyślności:

- a) *ocena życiowego zadowolenia*,
- b) *pozytywny afekt*,
- c) *negatywny afekt* (za: Diener, 1984)

Ocena życiowego zadowolenia, czyli porównanie aktualnej sytuacji życiowej z sytuacją idealną lub pożądaną, to poznawczy wymiar pomyślności. Natomiast pozytywny i negatywny afekt stanowią wymiar emocjonalny (afektywny), który określa osobiste przeżycia jednostki i jej życiowe doświadczenia emocjonalne,

Wielu badaczy (Czapiński, 1992, Venhoveen, 1984) uważa, iż ogólne poczucie pomyślności danego człowieka powstaje na skutek scalania przez niego przeżyć czysto

emocjonalnych z racjonalną oceną zadowolenia z życia. Tak więc poczucie szczęścia jest zjawiskiem zarówno poznawczym, jak też emocjonalnym. Krytykę tych aktualnie obowiązujących wymiarów podjęła Ryff (1989), proponując alternatywne ujęcie kryteriów dobrostanu.

Przeprowadzając badania nad znaczeniem psychologicznego dobrostanu, zwraca uwagę na fakt, że literatura dotycząca tej problematyki nie była w swych początkach mocno osadzona w teorii oraz że brakowało rzetelnych metod pomiaru. Uważa, że wygenerowane kryteria podmiotowej pomyślności są różnorodne i szerokie, dlatego też trudno zdecydować, który spośród wielu opisów winien służyć jako zasadnicza charakterystyka pozytywnego psychicznego funkcjonowania.

Ponadto postuluje zintegrowanie opisywanych przez wielu badaczy w różnych teoriach zbieżnych cech charakteryzujących dobrostan. W badaniach przeprowadzonych przez Ryff stanowią one rdzeń wymiarów alternatywnych sformułowań podmiotowej pomyślności. Są to:

— **samoakceptacja** — definiowana jako centralna cecha zdrowia fizycznego. Utrzymywanie pozytywnych postaw do samego siebie okazuje się być główną właściwością dobrostanu,

— **pozytywne relacje z innymi** — wiele z poprzednich teorii kładło nacisk na znaczenie empatii i zaufania w związkach interpersonalnych. Zdolność kochania jest postrzegana jako główna składowa zdrowia psychicznego. Tak więc, ważność pozytywnych relacji z innymi jest wciąż na nowo podkreślana w koncepcjach podmiotowej pomyślności. Potwierdzają to badania King i Nappy (1998), które wykazały, że ludzie w związkach małżeńskich są generalnie bardziej szczęśliwi aniżeli osoby samotne oraz że związki interpersonalne to mocny komponent dobrego życia,

— **autonomia** — niezależność, regulowanie swego zachowania od wewnątrz. W pełni funkcjonująca osoba posiada wewnętrzne poczucie oceny — ocenia siebie poprzez osobowościowe standardy,

— **opanowanie środowiska** — indywidualne zdolności do tworzenia odpowiedniego dla psychicznych uwarunkowań jednostki środowiska, aktywny w nim udział i opanowanie go są istotnymi składnikami zintegrowanej struktury pozytywnego funkcjonowania,

— **życiowy cel** — posiadanie celów życiowych, zamierzeń, poczucie obranego kierunku, bycie twórczym i produktywnym, przyczynia się do powstania uczucia, które czyni życie znaczącym i wpływa na jego jakość. Do podobnych wniosków w swoich najnowszych badaniach dotyczących tworzenia i sensu pozostawienia znaczącego dziedzictwa dla przyszłości doszły King i Nappa (1998). Wyniki tych badań wskazują, że sens dążenia do celu jest istotną częścią subiektywnego poczucia pomyślności.

Badania nad treścią ludzkich celów potwierdzają ideę, że poszukiwanie szczęścia jest powszechnym pragnieniem (King, Nappa, 1998; Becker, 1992; Richards, 1966). Do takiej konkluzji doszli także Schwartz i Bilsky (1987), stwierdzając, że ludzie po prostu chcą być szczęśliwi.

Jako kolejny wymiar dobrostanu Ryff wymienia

— **wzrost osobowy** — optymalne funkcjonowanie psychologiczne wymaga nie tylko osiągnięcia w/w cech, ale również tego, że jednostka kontynuuje rozwój własnych możliwości do wzrastania i poszerzania swego wymiaru osobowego. A za-

tem otwartość na doświadczenia, potrzeba aktualizowania i realizowania własnego potencjału — to centralne cechy w pełni funkcjonującej osoby.

Autorka dowodzi, że wczesne koncepcje podmiotowej pomyślności cierpią wskutek ograniczonego podłoża teoretycznego, które pomijają istotne elementy pozytywnego funkcjonowania.

Ponadto uważa, że takie jakości, jak pozytywne relacje z innymi, autonomia, cel życiowy czy wzrost osobowy, stanowiące kluczowe komponenty dobrostanu są za mało podkreślane we współczesnej literaturze przedmiotu. Widzi potrzebę teoretycznego wzbogacenia oraz dalszych poszukiwań badawczych w zakresie rozpoznawania najważniejszych wpływów na poczucie szczęścia oraz sformułowania mechanizmów, dzięki którym te wpływy zachodzą.

Spśród licznych badań nad podmiotową pomyślnością znaczna ich część poświęcona jest wpływowi wydarzeń życiowych na subiektywne poczucie szczęścia.

Badacze skupili swoją uwagę na psychologicznych konsekwencjach wydarzeń życiowych oraz na tym, w jaki sposób jednostki przezwyciężają stresy spowodowane przez te, jak pisze Suh i Diener (1996), „zewnątrzne wstrząsy”. Szczególne zainteresowanie wzbudzały zdarzenia negatywne, ze względu na potencjalnie zagrażający wpływ na powodzenie jednostki. Dekady badań wykazują, że style funkcjonowania, strategie radzenia sobie z trudnościami oraz czynniki osobowościowe mogą odgrywać istotną rolę w sposobach, w jakich te stresujące wydarzenia będą przezwyciężane.

Silver (1982) przeprowadził długoterminowe badania celem zrozumienia, w jaki sposób ludzie dają sobie radę w ciągu pierwszych 8 tygodni po urazie powodującym inwalidztwo na skutek wypadku (uszkodzenie rdzenia kręgowego). Stwierdzono, że w ciągu następnych kilku miesięcy zadziwiająco dobrze przystosowali się do swych tragicznych doświadczeń. Wyniki te nasuwają wniosek, że adaptacja rzeczywiście istnieje i to w zadziwiająco krótkim czasie. Podobne rezultaty uzyskał Costa (1987), sugerując, że wydarzenia życiowe lub zmiany nie mają dużego wpływu na subiektywne poczucie pomyślności na przestrzeni dłuższego okresu czasu (10 lat). Według Frijda (1988), negatywne zdarzenia wymagają więcej czasu na adaptację niż pozytywne.

Przegląd badań pokazuje, że mimo silniejszego reagowania na pozytywne niż negatywne przypadłości losu, dzięki ogromnym zdolnościom adaptacyjnym człowieka, możemy oczekiwać odrodzenia się pozytywnej postawy wobec życia, nawet po najbardziej traumatycznych przeżyciach. W większości przypadków po tragicznych doświadczeniach: śmierć bliskiej osoby, choroba, rozwód, utrata pracy, wypadek drogowy i inne, poczucie nieszczęścia, depresji czy stany załamania psychicznych trwają krócej niż rok (Czapiński, 1992). Chociaż pewne ślady tych zdarzeń mogą utrzymywać się w psychice znacznie dłużej, to jednak osoby te po pewnym czasie powracają do aktywnej postawy wobec świata i podejmują realizację swych celów życiowych.

Brunstein (1993) stwierdził, że postrzegany postęp w osiągnięciu celu zwiększa poziom podmiotowej pomyślności danej osoby oraz że stosunkowe zwiększanie lub zmniejszanie ilości wydarzeń może również mieć wpływ na poczucie zadowolenia.

Carver, Scheier (1990) zasugerowali, że proces przystosowania może być ważny dla efektywnego funkcjonowania systemu emocjonalnego jednostki. Jeśli jedną z ważnych funkcji tego systemu jest dostarczenie informacji, która pomaga ukierunkowywać zachowanie organizmu, to proces adaptacyjny może pozwolić, aby aktualne wydarzenia, które dostarczają nowych informacji przejęły pierwszeństwo nad zdarzeniami z przeszłości. Uzupełnieniem takich automatycznych procesów, jak uważają autorzy,

mogą być również inne procesy odpowiedzialne za adaptację, np.: uwolnienie się od swoich negatywnych doświadczeń poprzez przeorientowanie uwagi i środków na łatwiej osiągalne cele, przeinterpretowanie w bardziej pozytywnym świetle czy zmiana punktu widzenia i kryteriów oceny sytuacji.

Lazarus i Folkman (1984) opracowali koncepcję, według której człowiek dysponuje dwiema strategiami radzenia sobie w sytuacjach trudnych:

- 1) może próbować zmienić sytuację, stosując strategię zorientowaną zadaniowo,
- 2) zmieniając swój wewnętrzny stan stresu, wykorzystać strategię zorientowaną emocjonalnie.

Według Janoff-Bulman'a, osoby często odnajdują nowe znaczenia i wartości po doświadczeniu urazów. „Dochodzą do porozumienia” z przeżyтыми złymi doświadczeniami poprzez dokonywanie porównań z sytuacjami gorszymi („mogłoby być gorzej”, „inni są jeszcze bardziej chorzy i nieszczęśliwi”) lub poprzez postrzeganie siebie jako wystarczająco zdolnych do poradzenia sobie z sytuacją ekstremalną. Ogromną rolę odgrywa tu technika zwana pozytywnym przewartościowaniem, dzięki której człowiek dokonuje reinterpretacji sytuacji stresowej tak, aby pozbawić ją całkowicie lub przynajmniej osłabić charakter zagrożenia.

Wielu teoretyków zajmujących się problematyką emocjonalności sugeruje, iż po silnych doświadczeniach emocjonalnych następują emocje o przeciwnych wartościach, co tłumaczą, że po doniosłym wydarzeniu jednostki spostrzegają wszystkie zdarzenia jako mające większe znaczenie i dlatego doświadczają więcej emocji, tak pozytywnych, jak i negatywnych. Okazało się także, że pozytywne i negatywne zdarzenia życiowe korelują w sposób dodatni, co można wyjaśnić tym, iż ludzie bardziej aktywni doświadczają zarówno dobrych, jak i złych wydarzeń, ze względu na ich większy stopień zaangażowania w sprawy świata, i przeciwnie — życie niektórych ludzi jest mniej dramatyczne; doświadczają oni mniej obu rodzajów zdarzeń.

Przegląd danych literaturowych wskazuje jak wielu badaczy z różnych dziedzin nauki próbuje znaleźć odpowiedź co czyni człowieka szczęśliwym. Szerokie badania nad jakością życia prowadzili socjologowie, demografowie, ekonomiści, statystycy. Wprawdzie opisali oni warunki życia, które mogą mieć wpływ na życiowe doświadczenie, ale nie oszacują go wprost. Obrazowo ujął to Sinclair: czy możemy w swych dociekaniach stwierdzić ilość szczęścia dzieloną przez mieszkańców danego kraju?

Dlatego też psychologowie usilnie próbują opracować takie miary, które z pewnością — jak pisze Campbell (1981) — nie będą miały takiej dokładności wskaźników, która wyrażana jest w sumie pieniędzy, ilości czasu czy liczbie metrów sześciennych, lecz będą miały wielką przewagę, gdyż będą odnosić się do tego, co stanowi jednostkowe poczucie pomyślności.

Potwierdzeniem tych spostrzeżeń jest przegląd prac poświęconych omawianej problematyce, dokonany przez Myers'a i Diener'a (1995), z którego wynika, że znajomość płci osoby, wykształcenia, dochodu, rasy lub wieku daje niewiele wskazówek o tym, jak szczęśliwy jest człowiek.

Podobnie odkrycia Campbell'a, Converse'a i Rodgers'a (1976) wskazują, że podsumowane efekty zmiennych demograficznych okazały się mieć niewielki wpływ na poczucie satysfakcji. Brickman i in. (1978) stwierdzili, że osoby, które wygrały na loterii dużą kwotę pieniędzy, czuły się tylko nieco bardziej szczęśliwe od tych, które nie wygrały. I fakt ten miał wpływ jedynie na tymczasowy wzrost zadowolenia z życia.

Diener, Horvitz, Emmons (1985) w swoich badaniach potwierdzili, że osoby bardzo bogate były trochę szczęśliwsze od innych. Okazuje się, że poza faktem zapewnienia sobie podstawowych potrzeb życiowych, dodatkowe zarobki mają mały wpływ na odczuwane szczęście.

Campbell (1981) dowodzi, że poczucie szczęścia jest w dużym stopniu zdeterminowane przez określenie jednostkowych, pozamaterialnych czynników. Uważa, że materialne wyznaczniki nie wyjaśniają same z siebie subiektywnego poczucia szczęścia. Dla pełnego wyjaśnienia konieczne są czynniki psychologiczne. Ponadto przypuszcza, że ludzie są pierwotnie motywowani do maksymalizowania swojego poczucia pomyślności.

W świetle powyżej przytoczonych badań, jak i badań Czapińskiego (1992) poglądy Wilsona (1967) straciły na znaczeniu. W oparciu o przeprowadzone badania podał jakże często w późniejszych latach przytaczaną charakterystykę człowieka szczęśliwego. Osoba taka jawi się jako młoda, zdrowa, dobrze wykształcona, dobrze zarabiająca, ekstrawertywna, optymistyczna, pozbawiona trosk, religijna, zamężna (żonata), z wysokim poczuciem własnej wartości, inteligentna, z aspiracjami, zaangażowana w pracę zawodową.

Obecnie uważa się, że nie ma uniwersalnej, ogólnie ustalonej charakterystyki człowieka szczęśliwego. Aktualne wyniki badań nad pomyślnością wykazują, że ludzie niezależnie od tego, w jakiej żyją kulturze i części świata, czy i jaką wyznają religię, a także niezależnie od wieku, płci i sytuacji ekonomicznej czują się raczej szczęśliwi.

Równocześnie jednak istnieje duże zróżnicowanie między ludźmi w zakresie zadowolenia z poszczególnych aspektów czy dziedzin życia. W dążeniu człowieka do szczęścia ważny jest nie tylko poziom, ale także jakość tego zadowolenia.

A ponieważ nie ma uniwersalnej hierarchii jakości pomyślności, to jej skonstruowanie jest sprawą indywidualną każdego człowieka. Okazało się, że czynniki potocznie uważane za źródła szczęścia nie mają bezpośredniego i decydującego wpływu na ogólne poczucie pomyślności. Zależy ono bowiem tylko w niewielkim stopniu od obiektywnych warunków życia. Znacznie silniej związane jest z różnymi predyspozycjami psychicznymi jednostki (por. Czapiński, 1992).

Subiektywne poczucie pomyślności jest przede wszystkim określone przez stałe cechy jednostki, bardziej aniżeli przez zewnętrzne okoliczności życiowe (Costa & McCrae 1980, 198; Costa, McCrae, & Zonderman, 1987; Diener, Sandvik, Pavot & Fujita, 1992). Także Suh i Diener w swych najnowszych badaniach z 1996 r. sugerują, że podmiotowa pomyślność jest zasadniczo zdeterminowana przez osobowość jednostki aniżeli przez wydarzenia życiowe.

Osobowość posiada długoterminowy wpływ na satysfakcję życiową, natomiast efekty wydarzeń życiowych mają charakter krótkotrwały, co oznacza, że jedynie wydarzenia, które nastąpiły w ciągu trzech poprzedzających miesięcy miały wpływ na ocenę zadowolenia. Tak więc bieżący poziom poczucia pomyślności jednostki jest wynikiem osobowości oraz ostatnich wydarzeń, które czasowo je zmieniają.

Zaprezentowany przegląd badań nad podmiotową pomyślnością chciałabym zakończyć uwagą, że tak naprawdę wiemy już co czyni nasze życie szczęśliwym i dobrym. Ale wystarczy przejrzeć codzienne gazety lub posłuchać wieczornych wiadomości, aby przekonać się, że nadal zachowujemy się tak, jakbyśmy tego nie wiedzieli.

Dlatego za bardzo słuszny uważam postulat wysunięty przez Myers'a i Diener'a, aby kontynuować i rozwijać badania w sferze szczęścia — mogące pomóc ludziom

„przemyśleć swoje priorytety” i niosące ze sobą lepsze zrozumienie tego, w jaki sposób zbudować świat, który „podnosi na wartości ludzką pomysłowość”.

Bibliografia

- Becker, L. (1992). *Good lives: Prolegomena*. „Social Philosophy and Policy”, 9, 15 – 37.
- Brickman, P., Coates, D., Janoff-Bulman, R.J. (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: A longitudinal study*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 65, 1061 – 1070.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P., Rodgers, W.L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, satisfactions*. New York: Russal Sage Fundation.
- Cantrill, H. (1965). *The pattern of human concern*. New Brunswick, University Press.
- Carver, C.S., Scheier, M.F. (1990). *Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view*. „Psychological Review”, 97, 19 – 35.
- Costa, P.T., Jr., 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. (1984). *Personality as a life-long determinant of well-being*. [w:] C. Malesta, C. Izard (red). *Emotions in adult development* (s. 141 – 156). Beverly Hills, CA: Sage.
- Costa, P.T., Jr., McCrae, R.R., Zonderman, A.B. (1987). *Environmental and dispositional influence on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample*. „British Journal of Psychology”, 78, 299 – 306.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia*. Warszawa: Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. „Psychological Bulletin”, 95, 542 – 575.
- Diener E., Horvitz J., Emmons R.A. (1985). *Happiness of the very wealthy*. „Social Indicators Research”, 16, 263 – 274.
- Diener E., Sandvik E., Pavot W., Fujita F. (1992). *Extraversion and subjective well-being in U.S. national probability sample*. „Journal of Research in Psychology”, 26, 205 – 215.
- Frijda, N.H. (1988). *The laws of emotion*. „American Psychologist”, 43, 349 – 358.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- King, L.A., Nappa, C.K. (1998). *What makes a life good?* „Journal of Personality and Social Psychology”, 75, 156 – 165.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Myers, D.G., Diener E. (1995). *Who is happy?* „Psychological Science”, 6, 10 – 19.
- Ożarowska, M. (1994). *Wybrane zagadnienia z problematyki podmiotowej pomysłowości*. „Nowiny Psychologiczne”, 2, s. 43 – 53.

- Richards, J.M., Jr. (1966). *Life goals of American college freshmen*. „Journal of Counseling Psychology”, 13, 12 – 20.
- 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.
- Schwartz, S.H., Bilsky, W. (1987). *Toward a universal psychological structure of human values*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 53, 550 – 562.
- Silver, R.L. (1982). *Coping with an undesirable life event: A study of early reactions to psychical disability*. Northwestern University.
- Suh, E., Diener, E., Fujita, F. (1996). *Events and subjective well-being*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 50, 1091 – 1102.
- Venhoveen, R. (1984). *Conditions of happiness*. Dordrecht: Reidel.
- Wilson, W.R. (1967). *Correlates of avowed happiness*. „Psychological Bulletin”, 67, 294 – 306.

Marzena OŻAROWSKA

What makes a life happy?

Summary

The article presents review of research about subjective well-being, where the authors are trying to answer the question: What makes a life happy? Current results shows that subjective well-being is essentially determined by one's personality, permanent features and mental predispositions rather than by external circumstances or events. The actual level of subjective well-being is a product of long-term personality and recent events that temporally modify one's experience of life satisfaction.