

Hedonisme og eudaimonia: To separate dimensjoner av livskvalitet?

Hva gjør mennesker lykkelige? Den positive psykologien forsøker å betrakte vårt fag med et nytt blikk. I en dynamisk modell for livskvalitet inngår både subjektiv velvære (hedonisme) og personlig vekst (eudaimonia). Disse to fenomenene kan reflektere to uavhengige personlighetsdimensjoner.

TEKST

Marit Selnes

Kristine Marthinsen

Joar Vittersø

PUBLISERT 1. mars 2004

ABSTRACT:

Hedonism and eudaimonia: Two distinct quality-of-life dimensions?

The philosophical concepts of hedonism and eudaimonia represent two distinct ethical dimensions. The first subscribes to the so-called «hedonic calculus» which maintains that happiness increases through maximizing pleasure and minimizing pain. Eudaimonia, on the other hand, refers to the realization of human potential. This article presents an empirical study which substantiates the distinction between hedonism and eudaimonia. The factor structure of 10 scales that measure personality and subjective wellbeing were investigated and analysed. Subjects (N = 131) were conveniently drawn from a pool of ferry passengers in Northern Norway. Results support the hypo-thesis that hedonism and eudaimonia although related, are not identical concepts. Theoretical and clinical implications are discussed.

Stadig flere forskere interesserer seg for hva som bidrar til å fremme menneskets livskvalitet, og nylig har ideen om en egen *positiv psykologi* blitt foreslått (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Søken etter viten om det gode liv har opptatt mennesket i uminnelige tider, og lykke regnes av mange for å være det høyeste målet for våre handlinger. I nyere tid har vitenskapelige disipliner betraktet begrepet lykke på ulike måter. Glatzer (2000) hevder at psykologien ser på lykke som et personlighetsanliggende, biologien regner lykke som et resultat av kjemiske prosesser, filosofien behandler lykke i en moralkontekst og sosiologien tenker om lykke i forhold til sosiale betingelser som levekår og sosiale indikatorer. Politisk og i offentlig debatt blir begrepet stadig viktigere. For eksempel debatteres livskvalitet mer enn 20 ganger per uke i den amerikanske kongressen (GPO, 1999).

Siri Næss framholder at det kun er i psykologien at livskvalitet er knyttet til opplevelser. Andre begreper som brukes ensbetydende med livskvalitet er lykke, subjektivt velvære og psykisk velvære (Næss, 2001). I den senere tids psykologiske forskning på lykke er det utviklet en viss konsensus om at lykke kan brukes synonymt med subjektivt velvære («subjective well-being», se Diener, 1994). Næss (2001) innvender at velvære lett kan forbindes med en passiv hedonistisk tilstand som ikke inkluderer engasjement og selvrealisering. Hun foreslår derfor å bruke begrepet livskvalitet som fellesnevner for de psykologiske aspekter av et godt liv.

I denne artikkelen ønsker vi å se nærmere på hvordan to dimensjoner ved livskvalitet; hedonisme og selvrealisering, kan fanges opp i form av ulike personlighetstyper. Ved hjelp av faktoranalyser er målet å finne fellestrekk mellom på den ene side et sett av personlighetstrekk som vanligvis forbindes med hedonistiske aspekter med vektlegging av velbehag og høy selvfølelse, og på den annen side fellestrekk mellom personlighetsvariabler som knyttes til selvrealisering og utvikling av egne muligheter. I tråd med arven etter Aristoteles kaller vi denne type selvrealisering for eudaimonia.

Hedonisme

Ordet hedonisme stammer fra det greske hedone som betyr «lyst». Den greske anskuelsen satte lysten og nytelsen opp som de høyeste goder. Hedonismen ble grunnlagt i antikken av Aristoppus fra Kyrene (ca. 439–366 f. Kr.). Han stod for en ekstrem form for hedonisme ved å vektlegge sansemessig velbehag som det eneste gode, uavhengig av dets årsak (Tatarkiewicz, 1976). Denne tenkemåten medførte et praktisk direktiv for livsførsel, nemlig at man ikke skulle strebe etter annet enn å erfare så mye behag som mulig og så intenst som mulig. Målet med livet var å oppleve maksimal mengde glede, og lykke var summen av ens hedonistiske øyeblikk. Hundre år senere argumenterte Epikuros (ca. 341–270 f. Kr.) for en annen type hedonisme. Han mente at åndelig behag var like bra og dypere enn sansemessig behag, og begrunnet det med at kroppen reflekterte behag fra nåtiden alene, mens ånden kunne utlede behag både fra fortiden og fremtiden (Tatarkiewicz, 1976). Den virkelige nytelse var ikke sanselig, men bestod i den opphøyde sjelsro (ataraksia). Kilden til behag kunne vi finne i oss selv, påstod Epikuros.

På 1800-tallet vokste *utilitarismen* fram representert ved samfunnsfilosofer som Jeremy Bentham og John Stuart Mill. Dette var et etisk perspektiv der den enkeltes eller samfunnets velferd er det høyeste prinsipp og hvor man vurderer handlinger etter nytten av deres konsekvenser (Allport, 1985). Målet i utilitarismen var å oppnå størst mulig lykke for flest mulig. I følge Bentham kunne lykke måles i summen av velbehag og ubehag eller smerte (Tatarkiewicz, 1976). Bentham utviklet den såkalte hedonistiske kalkyle, som er et estimat for hva som er verdt å nyte og hva som bør unngås. Metoden var basert på at graden av behag og smerte kunne males hvis vi analyserte hver affektiv tilstand ved hjelp av visse dimensjoner, eksempelvis varighet og intensitet (Allport, 1985).

I psykologisk forskning er spesielt Ed Dieners studier av subjektivt velvære og Daniel Kahnemans begrep «objektiv lykke» representative for den hedonistiske forståelsen av lykke (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999). Hedonisme anvendt i psykologiske termer innebærer at all atferd er motivert av streben etter behag og unngåelse av smerte (Statt, 1990). Kahnemans (1999) begrep «objektiv lykke» er definert som summen av nytte over en tidsperiode og er utledet av folks rapportering av umiddelbar nytte («instant utility») over den relevante perioden. Umiddelbar nytte defineres som styrken på disposisjonen til å fortsette eller avbryte den nåværende erfaringen. Objektiv lykke er basert på selvrappotering av subjektive opplevelser (eller umiddelbar nytte i Kahnemans terminologi). Selv om slike data fundamentalt sett er subjektive, er det etter Kahnemans mening forsvarlig å betegne dem som objektive, fordi beregningen av den umiddelbare nytten er bestemt av logiske regler og kunne i prinsippet blitt gjort av en utenforstående observatør. Metoden for måling av objektiv lykke forutsetter en endimensjonal god-dårlig opplevelsesakse, forankret i en skala med et naturlig nullpunkt. På plussiden av nullpunktet finner vi ønskede opplevelser, på minussiden uønskede. For å bestemme retningen på en opplevelseskvalitet foreslår Kahneman et tankeeksperiment der man spør seg selv om man vil fortsette aktiviteten dersom man er helt fri til å velge. Et ja vil her bety en positiv opplevelse, mens et nei betyr at opplevelsen fundamentalt sett har en negativ valør.

«Målet med livet var å oppleve maksimal mengde glede, og lykke var summen av ens hedonistiske øyeblikk»

Eudaimonia

Ordet eudaimonia kommer fra den greske forstavelsen «eu» som betyr «godt» eller «vel» og det greske «daimon» som kan oversettes med «indre potensial» eller «sanne selv». Aristoteles beskrev begrepet eudaimonisme i sitt verk *Nichomachean Ethics*. I motsetning til Aristotippus og hans meningsfeller mente Aristoteles at den sanne lykke for mennesket lå i å uttrykke sin dyd ved å handle i tråd med eller prøve å realisere sitt sanne selv. Målet er å leve et liv i overensstemmelse med sine indre muligheter, det vil si å utnytte de evner, egenskaper og interesser man har og på denne måten oppnå et lykkelig liv (Kraut, 1989).

Eudaimonia er i den engelskspråklige litteraturen oversatt med «happiness». I følge Tatarkiewicz (1976) svarer dette neppe til Aristoteles' forståelse av begrepet. Kraut (1989) hevder at Aristoteles' eudaimonia ikke kan bety «lykke» i vanligste forstand. Aristoteles mente at eudaimonia er navnet på det høyeste gode som en kan oppnå, og en person er *eudaimon* ved å ha dette gode. Lykke består i å utføre den aktiviteten som kalles «théoria» og oppstår hver gang en bringer visse sannheter til sinnet, det vil si når en gjennomfører et teoretisk resonnement. Enhver som aktivt reflekterer rundt et emne, uansett innhold, kan løselig sies å være engasjert i théoria. Det oppstår imidlertid

ikke bare under stille refleksjon, men også når en eksempelvis skriver om et visst emne, når en leser en bok eller når en hører noen presentere et foredrag.

Det høyeste et menneske kan strebe etter er aktivering av forståelsen en har oppnådd når en har ervervet seg «sophia», teoretisk visdom. Aristoteles eudaimonia setter altså likhetstegn mellom lykke og kreativ aktivitet. Lykke kommer dermed gjennom innfrielse av ens kapasiteter ved å gjøre det en er svært interessert i. I eudaimonisk tankegang understrekes rollen til aktiviteten eller det å leve i overensstemmelse med sitt sanne selv.

Forskere innen den eudaimoniske tilnærming til det gode liv, ser ikke lykke som direkte knyttet opp mot behag eller ubehag, da hedonistiske handlinger ikke nødvendigvis er utviklende eller i tråd med ens sanne muligheter. Idéen bak eudaimonia er å sette likhetstegn mellom optimal psykologisk funksjon og lykke. Denne tradisjonen antar likevel at realisering av ens sanne selv og utvikling mot ens sanne potensial ofte medfører og derfor opptrer samtidig med subjektivt (hedonistisk) velvære (Ryan & Deci, 2001).

Historisk har en rekke psykologer vært opptatt av personlig vekst i form av å utvikle menneskets indre potensial. Piaget (1952) betraktet utvikling som en pågående tilpasningsprosess mellom selvet og miljøet. Utvikling skjer gjennom prosessene assimilasjon og akkomodasjon. Assimilasjon innebærer at ny kunnskap innlemmes i personens kognitive strukturer (skjema) og at det dermed er en overensstemmelse mellom de kognitive strukturene og miljøet. Akkomodasjon oppstår når personens skjema forandres til et nytt erkjennelsesnivå og det legges dermed til rette for assimilasjon. I følge Piaget (1952) vil utvikling forekomme når et nytt equilibrium er oppnådd som er «høyere» i forhold til å være mer synkron med virkeligheten. Maslow (1970) hevder at mennesket ikke bare er motivert av underskudd (deprivasjon) eller opptatt av å overleve, men også av behovet for selvaktualisering. Han påstår at vekstprosesser ofte blir belønnet med fullbyrdelse av «peakexperiences». I likhet med Maslow fremholder Rogers (1961) at mennesker er motivert til ekspansjon og vekst. Han hevder at mennesker har en nedarvet tendens til å utvikle sine kapasiteter på måter som opprettholder eller fremmer organismen. Vygotsky (1978) stod for et lignende syn i forståelsen av personlig vekst gjennom sin teori om proksimal utvikling.

Deci og Ryan (2000) foreslår gjennom sin «Self Determination Theory» at mennesket har en iboende tendens mot å søke og oppnå psykologisk vekst, integritet og velvære. For at mennesket skal kunne følge denne medfødte tendensen, må tre psykologiske behov tilfredsstilles; behovene for autonomi (organisere erfaring og atferd selv), kompetanse (mestring og kontroll over ens handlinger og konsekvensene av dem) og det å ha nære relasjoner til andre.

Flere personlighetstrekk er satt i forbindelse med en eudaimonistisk orientering. Vittersø (2003) foreslår en modell hvor åpenhet for opplevelser predikerer eudaimonia. Tilsvarende fant Schmutte og Ryff (1997) at åpenhet var forbundet med orientering mot personlig vekst. Videre har Kashdan, Rose og Fincham (2002) argumentert for at

nysgjerrighet som personlighetstrekk kan knyttes til kreativitet og personlig vekst. Nysgjerrighet fremmer eksplorering, indre motivasjon, iherdighet, kreativitet og personlig vekst. Deci og Ryan (2000) hevder at indre motivasjon er vesentlig for psykologisk vekst og utvikling. I forlengelsen av dette, fant Amabile og hennes kolleger støtte for at tendensen til å være indre motivert kan ses som et stabilt personlighetstrekk (Amabile, Hill, Hennessey & Tighe, 1994). Mål på nysgjerrighet har vist seg å henge sammen med åpenhet og mål på indre motivasjon (Kashdan et al., 2002). I vår studie vil vi derfor undersøke en hypotese om at personlighetstrekkene åpenhet, nysgjerrighet og tendens til å være indre motivert reflekterer noen av de ideene som fanges opp av begrepet eudaimonia.

Hedonisme, eudaimonia og personlighet

I en undersøkelse av 18 ulike mål på personlighetstrekk som er relevante for psykisk helse, identifiserte Compton og kolleger (1996) to underliggende personlighetsfaktorer. Disse reflekterte henholdsvis subjektiv velvære og psykologisk vekst. Videre fant McGregor og Little (1998) at en rekke ulike personlighetsmål organiserte seg i to ukorrelerte faktorer hvorav den ene syntes å reflektere hedonisme. Den andre faktoren organiserte trekk som reflekterer selvaktualisering og opplevelse av mening i tilværelsen og dermed eudaimonia.

Waterman (1993) gir et noe annet bilde av forholdet mellom de to lykkebegrepene. Han fant at aktiviteter som studenter vurderte som beskrivende og karakteristiske for seg og sin person, ble vurdert som både å ha stor hedonistisk verdi og mulighet for personlig vekst og mening. I hans materiale korrelerte altså de to dimensjonene. Waterman (1993) fant videre støtte for at eudaimonia er en tilstrekkelig, men ikke nødvendig betingelse for hedonistisk lykke. Vittersø (2003) hevder imidlertid at den opplevelseskvaliteten som er knyttet til begrepet eudaimonia er forbundet med utvikling og vekst og at denne dimensjonen er relativt uavhengig av velvære og hedonisme. Han har utviklet en dynamisk livskvalitetsmodell, der både hedonisme (eller subjektiv velvære) og eudaimonia (eller personlig vekst) inngår som to separate dimensjoner.

Ryff og hennes kolleger har i likhet med ovennevnte forskere understreket viktigheten av mening, formål og vekst for opplevelse av lykke og optimal fungering (f. eks. Schmutte & Ryff, 1997). Ryff (1989) operasjonaliserer denne forståelsen av lykkebegrepet som psykologisk velvære og foreslår en modell, med tilhørende måleinstrument, bestående av seks underdimensjoner; selvaksept, positive relasjoner, mestring av omgivelsene, autonomi, opplevelse av mening og personlig vekst. Empirisk har imidlertid Ryff ikke funnet støtte for ideen om et seksdimensjonalt livskvalitetsbegrep. Ved hjelp av faktoranalyser oppdaget for eksempel Ryff og Keyes (1995) at de seks dimensjonene kunne forklares av to fellesfaktorer. Den første faktoren samsvarer med det vi oppfatter som hedonisme og reflekterer dimensjonene selvaksept, mestring av omgivelsene og positive relasjoner. Den andre faktoren forklarte korrelasjonene mellom dimensjonene personlig vekst, opplevelse av mening og autonomi. Liknende funn er nylig gjort av Kafka og Kozma (2002), selv om disse

forskerne også identifiserte en tredje faktor (som besto av mål på autonomi og positive relasjoner til andre).

Minst to uavhengige grupper av personlighetstrekk er altså relevante som psykologiske markører av livskvalitet. Dette samsvarer også med de begrepsanalyser Lane (1996) har gjort. Lane betrakter livskvalitet som en interaksjon mellom samfunnet og dets medlemmer. De kvaliteter som utgjør det personlige elementet i denne interaksjonen kan imidlertid ikke reduseres til subjektivt velvære fordi man da mister viktige personlighetsmessige forhold slik som utvikling, læring og vekst. Lane er her inspirert av nobelprisvinner Amartya Sen og hans tanker om et utviklingsperspektiv på livskvalitet («the capability approach», Sen, 1993).

Empirisk tilnærming

For å teste antakelsen om et todimensjonalt livskvalitetsbegrep der hedonisme og eudaimonia reflekterer to uavhengige personlighetsdimensjoner, gjennomførte vi en faktoranalyse basert på data fra en spørreskjemaundersøkelse. Et sett av etablerte personlighetsinventorier ble besvart av personer vi rekrutterte fra ferjekøer i Nordland og Troms sommeren 2002. Vi antok at faktoranalysen ville identifisere to konseptuelle andreordens faktorer:

1. En felles hedonismefaktor som forklarer samvariasjonen mellom personlighetstrekkene (a) nevrotisisme, (b) optimisme, (c) selvfølelse («self-esteem») og (d) mestringstro («self-efficacy»).
2. En felles eudaimoniafaktor som forklarer samvariasjonen mellom personlighetstrekkene (e) åpenhet for opplevelse, (f) personlig vekst, (g) indre motivasjon og (h) nysgjerrighet.
3. De tradisjonelle mål på subjektivt velvære, som tilfredshet med livet, positiv og negativ affekt, vil fanges opp av hedonismefaktoren.

Metode

Et bekvemmelighetsutvalg (N = 131) ble rekruttert i ferjekøer ulike steder i Nord-Norge. Vi delte ut 200 spørreskjemaer og fikk igjen 131 (svarprosent på 65,5). Av de som deltok i undersøkelsen var 51,9 % kvinner (n = 68) og 47,3 % menn (n = 62). Alderen varierte mellom 19 og 73 år (M = 44,0, SD = 12,9). En person hadde ikke oppgitt kjønn og alder.

Hedonistiske personlighetsinventorier

Nevrotisisme er en personlighetsdimensjon hentet fra Costa og McCraes (1992) femfaktorteori om personlighet. Skalaen består opprinnelig av 48 utsagn, fordelt på seks såkalte fasetter som hver blir målt med åtte ledd. Fasettene er angst, sinne/fiendtlighet, depresjon, selvbevissthet, impulsivitet og sårbarhet. Vi benyttet oss av en norsk kortversjon på 12 utsagn, to utsagn fra hver fasett. Spørsmålene ble besvart ved hjelp av en Likert-liknende skala fra 1 (stemmer dårlig) til 5 (stemmer perfekt). Høy skåre indikerer at personen er bekymret, usikker og selvkritisk. Lav skåre er uttrykk for

at personen er avslappet, hardfør, emosjonelt stabil og trygg på seg selv. En reliabilitetsanalyse for kortversjonen av nevrotisismeskalaen viste Cronbachs $\alpha = .73$.

Optimisme ble målt ved «Life Orientation Test» (LOT, Scheier, Carver & Bridges, 1994). Skalaen måler disposisjonell optimisme i form av generaliserte forventninger («outcome expectancies»). Respondentene ble bedt om å vurdere utsagn som «Jeg er alltid optimistisk når det gjelder framtida» på en fempunktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 5 (stemmer perfekt). Skalaen består av åtte utsagn, men vi benyttet oss kun av seks, der tre utsagn var optimistiske og tre var pessimistiske. Negative utsagn ble reversert. Cronbachs alfa for hele skalaen var .64. En prinsippal komponentanalyse av LOT-leddene ga to komponenter med Eigenverdier over 1.00. En visuell inspeksjon av faktorplottet gir imidlertid grunn til å mistenke den andre komponenten for ikke å være en reell faktor, men snarere en matematisk artefakt. Denne mistanken er begrunnet i et fenomen som kalles *simplexstruktur*. En korrelasjonsmatrise generert av en simplexstruktur vil kunstig produsere to faktorer til tross for at den har sitt opphav i kun én underliggende dimensjon. Det generelle prinsippet bak simplexkorrelasjoner er utdypet i Vittersø (1998). Når det gjelder LOT-skalaen spesielt, er en slik struktur påvist også i andre undersøkelser (f. eks. Spector, van Katwyk, Brannick & Chen, 1997). Simplex- strukturen forklarer også at skalaen har en relativt lav alfa.

Selvfølelse ble målt ved «Rosenberg Self-esteem Scale» (RSES, Rosenberg, 1965). Skalaen måler hvorvidt man har en positiv eller negativ holdning til seg selv. Instrumentet består av ti utsagn, men vi benyttet en kortversjon med kun fem utsagn (se Vittersø, 1998, for detaljer om utvikling av kortversjonen). Et eksempel på spørsmål fra selvfølelseskalaen er: «Jeg er stort sett fornøyd med meg selv». Responsene ble gitt på en fem-punktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 5 (stemmer perfekt). Høy selvfølelse er knyttet til tilfredshet med seg selv, at man har respekt for seg selv og ser på seg selv som verdifull. Lav selvfølelse impliserer mangel på respekt for seg selv, selvforakt og misnøye med seg selv ($\alpha = .73$).

«Målet er å leve et liv i overensstemmelse med sine indre muligheter»

Mestringstro ble målt ved «the generalized self-efficacy scale» (GSES) (Røysamb, Schwarzer & Jerusalem, 1998). Begrepet viser til ens overordnede tro på egen evne til å respondere på og kontrollere krav og utfordringer i miljøet. GSES måler styrken på et individs tro på sin evne til å respondere på nye eller vanskelige situasjoner og til å håndtere hindringer eller tilbakeslag (Schwarzer, 1993). Jo høyere skåre, jo større mestringstro. Eksempelvis antar man at en person med høy mestringstro anstrenger seg mer og holder ut lengre for å nå sine mål enn en person med lav mestringstro. GSES består av ti utsagn, men vi benyttet oss kun av fem (se Vittersø, 1998). Deltakerne ble bedt om å vurdere utsagn som «Takket være mine ressurser vet jeg hvordan jeg skal

takle uforutsette situasjoner» på en fem-punktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 5 (stemmer perfekt). (? = .64).

Tilfredshet med livet ble målt ved hjelp av «satisfaction with life scale» (SWLS, Pavot & Diener, 1993). SWLS består av fem utsagn (eks. «Jeg er tilfreds med livet mitt») som ble vurdert på en sju-punktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 7 (stemmer perfekt). SWLS måler tilfredshet med livet som helhet og ikke spesifikke livsområder (? = .90).

En affektskala ble konstruert for vurdering av egne opplevelser og følelser som er typiske for personens liv etter mønster fra Feldman Barret og Russell (1998). Deltakerne ble bedt om å indikere hvor godt et sett av affekter beskrev deres livssituasjon på en sju-punktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 7 (stemmer perfekt). Den positive affektskalaen bestod av ordene behagelig, glede, lykke og tilfredshet (? = .89). Den negative affektskalaen bestod av trist, sinne, vanskelig og angst (? = .80).

Eudaimoniske personlighetsvariabler

Åpenhet for opplevelser er en personlighetsdimensjon hentet fra Costa og McCraes (1992) femfaktorteori. Dimensjonen avdekker om en person har toleranse for og er åpen for inntrykk, om han/hun tenker originalt, har mange interesser, er proaktiv og risikovillig (Piedmont, 1998). Vi benyttet en norsk kortversjon med 12 utsagn, to utsagn fra hver fasett (se Vittersø & Nilsen, 2002 for detaljer). Deltakerne ble bedt om å vurdere utsagn som «Jeg har ofte glede av å leke med teorier eller abstrakte ideer» på en fem-punktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 5 (stemmer perfekt). Negative utsagn ble reversert (? = .70).

Personlig vekst er en av seks dimensjoner ved psykologisk velvære som er hentet fra Ryff (1989). Skalaen består av tre utsagn (Ryffs egen kortversjon), eksempelvis «Jeg tror det er viktig å få nye erfaringer som utfordrer måten du tenker om deg selv og verden på», som ble vurdert på en fem-punktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 5 (stemmer perfekt). Høy skåre indikerer en følelse av kontinuerlig utvikling, at en ser på seg selv som voksende og ekspanderende, at en er åpen for nye erfaringer og ønsker å realisere sitt potensial. Endring og forbedring av seg selv reflekterer at en har oppnådd mer kunnskap om seg selv. Lav skåre er et tegn på personlig stagnasjon, at en mangler interesse for forbedring eller ekspansjon av seg selv over tid, at en kjeder seg og er uinteressert i livet og at en ikke føler seg i stand til å utvikle nye holdninger eller atferd (? = .59).

Indre motivasjon. Individuelle forskjeller i hvorvidt man er internt eller eksternt motivert ble målt ved hjelp av «Work Preference Inventory» (WPI, Amabile et al., 1994). Indre motivasjon i arbeidssammenheng innebærer å engasjere seg i arbeidet fordi arbeidet i seg selv er interessant, engasjerende eller tilfredsstillende. Ekstern motivasjon er å arbeide som respons på noe som er atskilt fra arbeidet i seg selv, slik som belønning eller anerkjennelse eller krav fra andre. WPI består i sin opprinnelige form av 30 ledd som til sammen måler både intern og ekstern motivasjon. Vivalgte en subskala som målte et aspekt ved indre motivasjon, nærmere bestemt utfordring («Challenge scale»). Skalaen består av fem utsagn (f. eks. «Jeg nyter å forsøke og løse

kompliserte problemer») som ble vurdert på en fem-punktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 5 (stemmer perfekt). Cronbachs $\alpha = .76$.

«*The Curiosity and Exploration Inventory*» (CEI) måler individuelle forskjeller i gjenkjenning, interesse for og integrering av nye og utfordrende erfaringer og informasjon (Kashdan et al., 2002). Nysgjerrighet aktiviserer personlige ressurser mot målrettede aktiviteter som er indre belønnet. CEI er basert på en tofaktor modell hvor den første faktoren, eksplorering, refererer til anstrengelser for å oppnå ny og utfordrende informasjon og erfaringer. Den andre faktoren har å gjøre med flyt («flow»), og avspeiler tilbøyeligheter til å bli dypt absorbert i aktiviteter slik at tid blir forvrengt og forstyrrelser blir ekskludert fra bevissheten. Deltakerne vurderte de syv utsagnene på en fem-punktsskala fra 1 (stemmer dårlig) til 5 (stemmer perfekt). Fire av utsagnene reflekterte faktoren eksplorering (f. eks. «Overalt hvor jeg ferdes, leter jeg etter nye ting og erfaringer») og tre utsagn utgjorde faktoren flyt (f. eks. «Når jeg deltar i en aktivitet, har jeg en tendens til å bli så involvert at jeg 'glemmer tiden'»). I vårt materiale utgjorde skalaen kun én faktor, og vi slo derfor alle de sju leddene sammen til en samleskåre. Dette er også i tråd med Kashdans egne anbefalinger ($\alpha = .72$).

Prosedyre

Deltakerne fikk opplyst skriftlig og muntlig at undersøkelsen omhandlet hva mennesker tenker om det gode liv og hvordan man møter utfordringer i livet. Vi informerte om at alle besvarelsene ville bli behandlet anonymt, at det var frivillig å delta og at man når som helst kunne trekke seg fra undersøkelsen. Videre opplyste vi om at det normalt ville ta 15 til 20 minutter å besvare spørreskjemaet. Deltakerne kunne enten levere spørreskjemaet direkte til oss etter utfylling eller benytte seg av en ferdig frankert svarkonvolutt. Som takk for at de ville delta i undersøkelsen fikk hver deltaker et flax-lodd.

Resultater

Tabell 1 viser at de fleste inventoriene har god reliabilitet. Unntakene er optimisme og personlig vekst. Den lave reliabiliteten til personlig vekst kan forklares ut fra at få utsagn inngår i denne skalaen. Optimismeskalaens lave reliabilitet kan forklares med referanse til skalaens antatte simplexstruktur som nevnt i metodeavsnittet.

Vi ser av Tabell 1 at de fleste inventoriene var korrelerte med hverandre. Som forventet var nevrotisisme og negativ affekt ikke korrelert med de antatte eudaimonia-variablene åpenhet, personlig vekst, indre motivasjon og CEI. SWLS korrelerte statistisk signifikant med alle inventoriene så nær som åpenhet og CEI.

Tabell 1 Korrelasjonsmatrise og deskriptiv statistikk for personlighetsinventorier, SWLS og affekt (N [listwise] = 131).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NEV	OPT	SF	SWLS	POSA	NEGA	ÅPEN	VEKST	IM	CEI

2.	-.53**									
3.	-.56**	.64**								
4.	-.28**	.39**	.46**							
5.	-.34**	.49**	.47**	.78**						
6.	.57**	-.51**	-.46**	-.40**	-.38**					
7.	-.08	.32**	.27**	.14	.20*	-.07				
8.	-.07	.33**	.28**	.33**	.38**	-.08	.31**			
9.	-.11	.28**	.32**	.22*	.32**	-.02	.34**	.59**		
10.	-.04	.20*	.19*	.15	.28**	.03	.44**	.49**	.61**	
M	2.31	3.91	4.01	5.16	5.43	2.99	3.31	3.75	3.49	3.40
SD	.55	.58	.61	1.05	.97	1.18	.56	.68	.68	.60
á	.73	.64	.73	.90	.89	.80	.70	.59	.76	.72

«Personlighetstrekk som er relevante for å forstå begrepet livskvalitet samler seg i to faktorer»

Hedonisme og eudaimonia

I henhold til antakelsen om at nevrotisisme, optimisme, selvfølelse, SWLS og affekt ville være relatert til en generell hedonismefaktor, mens åpenhet, personlig vekst, indre motivasjon og nysgjerrighet og eksplorering ville være knyttet til en generell eudaimoniafaktor, gjennomførte vi en eksplorerende faktoranalyse basert på Maximum Likelihood estimasjon, Direct oblimerotasjon og parallell analyse som ekstraheringsmetode (se Lautenschlager, 1989). Denne analysen ga som ventet to faktorer, som dog var korrelerte ($r = .32, p < .001$).

Vi ser av Tabell 2 at negativ affekt, nevrotisisme, selvfølelse, optimisme, SWLS og positiv affekt lader på faktor 1. Videre ser vi at indre motivasjon, nysgjerrighet, personlig vekst og åpenhet lader på faktor 2. Alt i alt tyder faktoranalysen på at grupperingen av personlighetstrekk som tilhørende henholdsvis en eudaimoniaorientering eller en hedonisme-orientering er rimelig.

Tabell 2. Mønstermatrise (pattern matrix) for nevrotisisme, optimisme, selvfølelse, mestringstro, åpenhet, personlig vekst, indre motivasjon, CEI, SWLS og positiv og negativ affekt (N = 131).

PERSONLIGHETSTREKK	FAKTORER	
Negativ affekt	-.77	
Nevrotisisme	-.75	
Selvfølelse	.71	
Optimisme	.71	
SWLS	.56	
Positiv affekt	.56	
Indre motivasjon	.83	
CEI	.78	
Personlig vekst	.69	
Mestringstro	.35	.51
Åpenhet	.44	
Eigenvalue	4.49	2.01
% av forklart fellesvarians	40.83	18.29

Diskusjon

Vi har presentert data som viser at personlighetstrekk som er relevante for å forstå begrepet livskvalitet samler seg i to faktorer. Konseptuelt er disse faktorene å betrakte som annen-ordens faktorer. Vi har kalt den faktoren som organiserer trekkene nevrotisisme, optimisme og selvfølelse for hedonismefaktoren. Under denne faktoren ble også velværemålene tilfredshet med livet, positiv affekt og negativ affekt lokalisert. Trekkene indre motivasjon, nysgjerrighet, personlig vekst og åpenhet for opplevelser var indikatorer for en annen faktor som vi har kalt eudaimoniafaktoren. Trekket mestringstro lader på begge faktorer, men mest på eudaimoniafaktoren. Faktorene var moderat korrelerte.

Med unntak av mestringstro er resultatene i tråd med tidligere forskning. Andre undersøkelser har vist at mestringstro predikeres av faktorer som konseptuelt likner på hedonismebegrepet, og vi regnet derfor med at våre data ville replisere tidligere forskning på dette punkt (f.eks. Judge, Erez, Bono & Thoresen, 2002; Vittersø, 1998). I

etterpåklokskap ser vi at en person som har tro på egen mestringsevne også kan vise en eudaimonisk personlighetsorientering i det at personen kan betrakte motgang som en utfordring og dermed mulighet for personlig vekst. Mestringstro kan videre knyttes til Dwecks (1999) mestringsorienterte læringsmål, der personer med denne orienteringen er opptatt av å øke egen kompetanse og mestre nye oppgaver. En person med høy mestringstro har på sin side tro på egen evne til å mestre disse utfordringene. Trekkets plassering i forhold til begrepene hedonisme og eudaimonia er derfor fortsatt uavklart.

Personlighetstrekket åpenhet for opplevelser viste seg å lade lavt på eudaimoniafaktoren. Dette var noe uventet. Forskning viser imidlertid at det er knyttet en viss usikkerhet til dette personlighetstrekket. John (1990) hevder at åpenhet er den minst konsise av dimensjonene som inngår i femfaktormodellen til Costa og McCrae (1992). Piedmont (1998) støtter at åpenhet er den mestkontroversielle og at den ble sist utviklet og utforsket. At vi benyttet en kortversjon av åpenhetsskalaen kan ha spilt en rolle, uten at dette kan bekreftes eller avkreftes i det foreliggende materialet.

Hedonismefaktoren og eudaimoniafaktoren viser seg å korrelere. Vi hadde i utgangspunktet forventet en ikke-signifikant sammenheng mellom disse faktorene, men resultatet er likevel i samsvar med Waterman (1993) sine studier. Han hevder at eudaimonia er en tilstrekkelig, men ikke nødvendig betingelse for velvære. McGregor og Little (1998) fant derimot at hedonisme og eudaimonia var uavhengige dimensjoner. Våre funn tyder på at hedonistisk orienterte personer til en viss grad også skårer høyt på eudaimonia-målene.

Nix, Ryan, Manly og Deci (1999) skiller mellom de to positive tilstandene *vitalitet og lykke* og knytter dem opp mot Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000). Forfatterne definerer vitalitet som «the positive feeling of having energy available to the self» (s. 266) og «activated positivity» (s. 270), mens lykke defineres som en tilstand av tilfredshet («contentment or satisfaction») og behag som følger av at man oppnår et ønsket mål. Sammen med sine kolleger fant Nix at det å lykkes med indre motiverte aktiviteter fører til økt vitalitet og lykke, mens suksess i eksternt motiverte aktiviteter kun fører til økt lykke. På dette grunnlaget skiller Nix og medarbeidere mellom to positive, men atskillbare affektive dimensjoner, et standpunkt som er i tråd med antakelser og funn i vår egen undersøkelse.

Metodekritikk

Vi oppsøkte deltakere i en bestemt situasjon; i ferjekø på sommerdager i Nord- Norge. Dette kan ha ført til at vi undersøkte en bestemt type mennesker, som ikke er representative for folk flest, eller at testsituasjonen preget deltakerne på en bestemt måte. Tidligere forskning viser at mennesker som frivillig deltar i undersøkelser gjerne har bestemte karakteristika (Rosenthal & Rosnow, 1975). Dette er imidlertid en feilkilde som er vanskelig å unngå. Vårt utvalg hadde en høyere gjennomsnittsalder enn de tradisjonelle studentutvalgene som ofte brukes i amerikansk litteratur. Alder kan påvirke korrelasjoner mellom personlighetsvariabler. Ryff og Keyes (1995) fant for eksempel at opplevelse av mening og personlig vekst minket med økende alder.

Forskning har vist at faktorer som vær og humør påvirker hvor lykkelige mennesker opplever å være (Schwarz & Clore, 1983). Det var fint vær de dagene vi delte ut spørreskjema, og mange av deltakerne i undersøkelsen rapporterte å være på ferie. Dette er faktorer som kan ha økt gjennomsnittlig opplevelse av å være lykkelig og snevret inn variasjonsbredden i skårer på SWLS, affekt og personlighetsinventoriene som igjen gjør det vanskeligere å identifisere monster av sammenhenger i data. Man kan, ved å kontrollere for disse faktorene, forvente større effekter enn det vi fant, noe som styrker troverdigheten til våre signifikante resultater. Schwarz og Strack (1999) argumenterer imidlertid for at spesielle karakteristika ved spørreskjemaet eller stimulusmaterialet kan gi mer systematisk slagside til resultatene enn innvirkning av respondenters humør, som mest sannsynlig vil variere usystematisk mellom deltakere.

Undersøkelsen hadde en svarprosent på rundt 65. Dette er en normal til høy svarprosent for denne typen undersøkelser (Visser, Krosnick & Lavrakas, 2000), men ikke uventet ut fra at alle som tok imot et spørreskjema også fikk et flaxlodd. Vi vet ikke om deltakerne avvek på systematisk måte fra de 35 % som valgte å ikke delta i undersøkelsen. Vittersø og Nilsen (2002) fant at personer som i første omgang ikke hadde svart på en spørreskjemaundersøkelse distribuert via post, rapporterte statistisk signifikant høyere skåre på SWLS ved en oppfølgende undersøkelse basert på telefonintervju. Denne forskjellen kan skyldes at deltakere i intervju-undersøkelser forskyver svar mer i sosialt akseptert retning enn deltakere i spørreskjemaundersøkelser (Krosnick, 1999).

**«Kreativitet er et privilegium,
selv om det kan innebære
lidelse og smerte»**

Framtidig forskning

Tidligere forskning spriker noe med hensyn til hvorvidt hedonisme og eudaimonia er uavhengige dimensjoner eller ikke (jfr Compton, 1996; McGregor & Little, 1998; Waterman, 1993). En viktig årsak til de sprikende resultatene kan være at studier som får ulike resultater bruker forskjellige mål på hedonisme og eudaimonia. Et område for videre utforskning kan derfor være å oppklare forbindelsen mellom hvordan man operasjonaliserer hedonisme og eudaimonia og hvorvidt dimensjonene fremstår som uavhengige eller ikke. Dette ut fra tanken om at ulike mål kan være mer eller mindre forbundet med hedonisme og eudaimonia. Mange studier omhandler kulturelle variasjoner i subjektivt velvære, ut fra en hedonistisk tilnærming til lykke (se Diener & Suh, 2000, for en oppsummering). Krysskulturelle forskjeller ut fra eller supplert med en eudaimonisk tilnærming til lykke er mangelvare og kan være et fremtidig forskningsfelt.

Praktiske implikasjoner

Våre funn ga støtte til antakelsen om at det finnes minst to klynger av personlighetstrekk som kan være relevante for forståelse av fenomenet livskvalitet. Dette er i samsvar med Maslow (1996) som mener at vi må redefinere vår forståelse av lykke, som noe mer enn rendyrket hedonisme og med større vekt på selvaktualisering. Han tror at motgang er en nødvendig del av selvaktualiseringsprosessen og er overbevist om at kreativitet er et privilegium, selv om det kan innebære lidelse og smerte.

Et utvidet livskvalitetsbegrep med større vekt på personlig vekst kan ha implikasjoner for behandling av psykiske lidelser. Dweck (1999) viste at personer har ulike strategier for problemløsning. Individuer med prestasjonsmål demonstrerte et hjelpesløst mønster når de møtte motgang, mens personer som var mestringsorienterte betraktet slike situasjoner som en mulighet til å lære noe nytt. Dykman (1998) viste i forlengelsen av Dwecks teori at personer med mestringsorienterte mål («growth seeking») var mindre sårbare for depresjon enn personer som var prestasjonsorienterte («validation seeking»). Dette kan bety at personer med en vekstorientert lykkeforståelse i mindre grad er utsatt for depresjon enn de som ikke er det. Konsekvensen for behandling av depresjon kan være at det i større grad legges vekt på å fremme mestringsorienterte mål hos den som behandles. Dette kan blant annet gjøres ved å fremheve at prosessen i en handling kan være et mål i seg selv og betraktes som en mulighet til utvikling (f.eks. Eckblad, 1981). Masterpasqua (1989) argumenterer i forlengelsen av dette for at oppmerksomheten i klinisk praksis burde rettes mot kompetanse hos individet framfor behandling av symptomer. Dette understrekes også av Ryan og Deci (2000) som hevder at kompetanse er et viktig behov som må tilfredsstilles for å kunne oppnå personlig utvikling. Et ytterligere argument for å legge større vekt på eudaimonia er at det er vist at forekomsten av depresjon øker i samfunn som setter hedonisme i høysetet (Frank, 1999).

Lane (1996) mener at myndighetene har ansvar for å sikre befolkningen livskvalitet gjennom samfunnets velferdsordninger og politiske systemer og ved å utvikle tiltak som fremmer personlige kvaliteter knyttet til både hedonisme og eudaimonia. Også Veenhoven (2002) argumenterer for at politiske beslutninger som har konsekvenser for menneskers livskvalitet må fattes på bakgrunn av subjektive indikatorer på lykke, så vel som kunnskap om materiell velstand og levekår. Det blir viktig å sikre validiteten til de subjektive indikatorene ved at også en eudaimonisk forståelse er representert blant disse.

Alt i alt kan det være grunn til å rette oppmerksomheten mot positive kvaliteter ved menneskelig fungering slik Seligman og Csikszentmihalyi (2000) argumenterer for. Den positive psykologien forsøker å betrakte faget vårt med et nytt blikk. Ønsket er å utvikle et alternativ til det tradisjonelle vektlegging av patologi og symptomer. Med et slikt utgangspunkt oppstår også behovet for mer forskning om hvilke faktorer som bygger opp positive kvaliteter og fremmer optimal fungering. Vårt bidrag er et skritt i denne retningen.

Joar Vittersø

Institutt for psykologi, Universitetet i Tromsø,

9037 Tromsø.

Tlf 77 64 63 69.

E-post joarv@psyk.uit.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 3, 2004, side 179-187

TEKST

Marit Selnes, Salten Psykiatriske Senter, Bodø

Kristine Marthinsen, Hålogalandssykehuset, Narvik

Joar Vittersø, Universitetet i Tromsø

+ [Vis referanser](#)

Referanser

Allport, G. (1985). The historical background of social psychology. I G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), (ss. 1-46). London: Random House.

Amabile, T. M., Hill, K. G., Hennessey, B. A., & Tighe, E. M. (1994). The work preference inventory: Assessing intrinsic and extrinsic motivational orientations. 950-967.

Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. , 406-413.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992).

Odessa, FL: Psychological Assessment

Resources.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. 227-268.

Diener, E. (1994). Assessing subjective wellbeing. Progress and opportunities. , 103-157.

Diener, E., & Suh, E. M. (Eds.). (2000). . Cambridge, US: The MIT Press.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. , 276-302.

Dweck, C. S. (1999). . Philadelphia: Psychology Press.

Dykman, B. M. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. , 139-158.

Eckblad, G. (1981). London: Academic Press.

Emmons, R. A. (1999). New York: The Guilford Press.

Feldman Barrett, L., & Russell, J. A. (1998). Independence and bipolarity in the structure of current affect. , 967-984.

- Frank, R. H. (1999). *...* New York: The Free Press.
- Glatzer, W. (2000). Happiness: Classic theory in the light of current research. 501-511.
- GPO (1999). (Government Printing Office) Congressional Register Searchable Website. <http://www.access.gpo.gov>.
- John, O. P. (1990). The «Big Five» factor taxonomy: Dimensions of personality in the natural language and in questionnaires. I L. A. Perwin (Ed.), (ss. 66-100). New York: The Guilford Press.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., & Thoresen, C. J. (2002). Are measures of self-esteem, neuroticism, locus of control, and generalized self-efficacy indicators of a common core construct? , 693-710.
- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. 171-190.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. I D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), (ss. 3-25). New York: Russel Sage Foundation.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *...* New York: Russel Sage Foundation.
- Kashdan, T. B., Rose, P., & Fincham, F. D. (2002). Facilitating positive subjective experiences and personal growth opportunities. Manuscript under review.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. 1007-1022.
- Kraut, R. (1989). *...* Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Krosnick, J. A. (1999). Survey research. , 537-567.
- Lane, R. E. (1996). Quality of life and quality of persons: A new role for government? I A. Offer (Ed.), (ss. 256-293). Oxford: Oxford University Press.
- Lautenschlager, G. J. (1989). A comparison of alternatives to conducting Monte Carlo analysis for determining parallel analysis criteria. , 365-395.
- Maslow, A. (1970). *...* New York: Harper and Row
- Maslow, A. (1996). The psychology of happiness, I E. Hoffmann (Ed.), (ss. 21-25). Thousand Oaks: Sage.
- Masterpasqua, F. (1989). A competence paradigm for psychological practice. , 1366-1371.
- McGregor, I., & Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: On doing well and being yourself. , 494-512.
- Nix, G. A., Ryan, R. M., Manly, J. B., & Deci, E. L. (1999). Revitalization through selfregulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. , 266-284.
- Næss, S. (2001). *...* (NOVA rapport 3/01). Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. 164-172.
- Piaget, J. (1952). *...* New York: International Universities Press.
- Piedmont, R. L. (1998). *...* New York, NY, US: Plenum Press.

- Rogers, C. R. (1961). . London: Constable.
- Rosenberg, M. (1965). . Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenthal, R., & Rosnow, R. L. (1975). Characteristics of the volunteer subject. I (ss. 8-90). New York: John Wiley & Sons.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic wellbeing. , 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. , 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. 719-727.
- Røysamb, E., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1998). Norwegian version of the general perceived self-efficacy scale. [On-line]. Available: <http://userpage.fuberlin.de/~health/norway.htm>.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome. , 219-247.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. , 549-559.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgements of wellbeing: Informative and directive functions of affective states. , 513-523.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. I D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.), (ss. 61-84). New York: Russel Sage Foundation.
- Schwarzer, R. (1993). . Berlin: Freie Universität Berlin.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. , 5-14.
- Sen, A. (1993). Capability and well-being. I M. Nussbaum & A. Sen (Eds.), (ss. 30-53). New York: Oxford University Press.
- Spector, P. E., van Katwyk, P. T., Brannick, M., & Chen, P. Y. (1997). When two factors don't reflect two constructs: How item characteristics can produce artifactual factors. , 659-677.
- Statt, D. A. (1990). . London: Routledge.
- Tatarkiewicz, W. (1976). . Warszawa: Polish Scientific Publishers.
- Veenhoven, R. (2002). Why social policy needs subjective indicators. , 33-45.
- Visser, P. S., Krosnick, J. A., & Lavrakas, P. J. (2000). Survey research. I H. T. Reis, & C. J. Judd (Eds.), (ss. 223-252). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Vittersø, J. (1998). Upublisert doktoravhandling i psykologi. Oslo: Universitetet i Oslo.
- Vittersø, J. (2003). Stability and change: Integrating hedonism and eudaimonism into a model of dynamic well-being. Manuscript submitted for publication.
- Vittersø, J., & Nilsen, F. (2002). The conceptual and relational structure of subjective well-being, neuroticism, and extraversion: Once again, neuroticism is the important predictor of happiness. , 89-118.

Vygotsky, L. S. (1978). . Cambridge, Massachusetts: the MIT Press.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. 678-691.