

# النماذج النظرية المفسرة للرضا عن الحياة كمؤشر للتكيف النفسي والجسدي

## Theoretical Models of Satisfaction With Life as an indicator of psychological and physical adaptation

مريم العلواني<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله (الجزائر)، مخبر علم النفس الصحة والوقاية ونوعية الحياة، meriem.lalouani@univ-alger2.dz

تاريخ النشر 30 مارس 2024

تاريخ القبول: 11 فيفري 2024

تاريخ الاستلام: 29 جانفي 2024

**ملخص:** يرتبط الرضا عن الحياة بشكل وثيق بصحة جسمية ونفسية أفضل، وعمر أطول، وبالعديد من المخرجات الإيجابية في حياة الفرد، في الوقت الذي ارتبطت فيه السعادة بالجوانب الاقتصادية والمادية للأفراد والمجتمعات، حسب ما أثبتته الدراسات، ارتبط مفهوم الرضا عن الحياة أكثر بالصحة سواء النفسية أو الجسدية، حيث اعتبر الرضا عن الحياة مؤشراً هاماً للصحة، الأمر الذي يجعلنا كمختصين في علم النفس الصحة نولي اهتماماً خاصاً لهذا المتغير. تناولنا في هذا المقال عرضاً موجزاً لأهم النماذج النظرية التي حاولت تقديم تفسيرات لمتغير الرضا عن الحياة، وكيفية تفاعله مع الفرد وحياته، والتي تمثلت في كل من نموذج التكيف، نموذج المقارنة الاجتماعية، نموذج القيم والأهداف والمعاني، التقييم، ونموذج النشاط.

**الكلمات المفتاحية:** الرضا عن الحياة؛ علم النفس الصحة؛ نماذج نظرية؛ التكيف

**Abstract:** Satisfaction with life is strongly related to better physical and psychological health, longer lifespan, and many positive outcomes in individual's life. Satisfaction with life is considered as an important indicator of health, which makes us, as specialists in health psychology, pay special attention to this variable.

In this article, we presented a brief presentation of the most important theoretical models that attempted to explain satisfaction with life in its interact with individuals and their lives, which were represented by adaptation model, social comparison model, values, goals, and meanings model, evaluation model, and activity model.

**Keywords:** Satisfaction with life, health psychology, theoretical models, adaptation

المؤلف المرسل: مريم العلواني

البريد الإلكتروني: meriem.lalouani@univ-alger2.dz

**I - مقدمة:**

تناول الفلاسفة والمفكرون منذ الأزل موضوع ماهية "الحياة الجيدة"، وقد خلصوا جميعاً إلى أن الحياة الجيدة هي الحياة المليئة بالسعادة والرضا عن الحياة. (Diener, Suh, 2003)

ويعتبر الرضا عن الحياة أحد أهم المؤشرات الدالة على التكيف النفسي والجسدي، كونه مرتبط بتقييم الفرد لحياته، ونظرته الذاتية حول ما يراه مناسباً له ولحياته.

وهذا ما جعل اهتمام الباحثين والمختصين العاملين في المجالات الصحية باختلاف تخصصاتها؛ يصبون اهتمامهم على دراسة وفهم الرضا عن الحياة، وتقييم مستوياته لدى المرضى خاصة أولئك الذين يعانون من أمراض مزمنة وخطيرة، حيث أظهرت الدراسات ارتباط الرضا عن الحياة بمستويات أعلى من الالتزام بالعلاج، وبتقبل المرض، والتكيف مع نمط الحياة الجديد بعد المرض، فقد أصبح أحد أهم المخرجات الأساسية التي تهدف برامج التربية العلاجية تحقيقها عند هؤلاء المرضى. (Wasserfallen et al., 2006)

وسنتعرض في مقالنا هذا إلى أهم النماذج النظرية المفسرة للرضا عن الحياة.

**II - الخلفية التاريخية للرضا عن الحياة**

في القرن التاسع عشر، انتشر الفكر النفعي الذي ينص بأن أفضل مجتمع هو الذي يوفر "أكبر قدر من السعادة لأكبر عدد من الأفراد"، وبعدها في القرن العشرين، بدأت محاولات واسعة النطاق للإصلاح الاجتماعي بهدف الوصول لـ "دولة الرفاهية Welfare state" التي تضمن حياة كريمة للجميع، وقد تجلّت الجهود المبذولة في سبيل خلق مجتمع أفضل على شكل محاربة الجهل، والمرض، والفقر، كما تم قياس التقدم من خلال محو الأمية، ومكافحة الأمراض الوبائية والقضاء على الجوع، كما تبع ذلك محاولة رفع المستوى المادي، وتأمين الدخل. وفي الستينات من القرن الماضي، أين حققت معظم الدول الغربية رفاهية واسعة لشعبها، بدأت تتحول القيم إلى "ما بعد المادية"، مما دعا إلى وضع تصور أوسع للحياة الجيدة وطرق قياسها، ونتيجة لذلك ظهر مصطلح "نوعية الحياة أو جودة الحياة Quality of life" (Veenhoven, 1996a).

تنوعت المجالات التي ركبت موجة التسعي لتحقيق "دولة الرفاهية" وانتشرت البحوث في مختلف المجالات الاقتصادية، السياسية، الاجتماعية والنفسية بغرض تحديد خطوات تحقيق هذا الهدف.

وانطلاقاً من سبعينيات القرن الماضي، كان الرضا عن الحياة ضمن المفاهيم الجديدة التي بدأت في الانتشار، والتي كانت تركز في البداية على الحقوق الفردية والحريات، ثم بدأ المفهوم في التطور شيئاً فشيئاً ليشمل مكونات ومحددات أخرى، حيث أحدثت البحوث الاستقصائية في العلوم الاجتماعية تحولاً في فهم العوامل التي تتحكم في الرضا عن الحياة.

**III - تعريف الرضا عن الحياة**

تعرف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه "معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه، وتوقعاته، ومعاييرها، واهتماماته، في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه". (بن عبد الواحد وآخرون، 2021)

ويعتبر Goldbeck et al. (2007) الرضا عن الحياة بأنه "طيب الحياة المدرك ذاتياً، بناءً على التفضيلات الفردية لمجالات الحياة المتعددة، والرضا عن هذه المجالات". (موسى وآخرون، 2021)

ويعرّف مايكل أرجايل (1993) الرضا عن الحياة بأنه "حالة عامة من الشعور بحسن الحال، تقوم على تقدير عقلي لجودة الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة" (ص 14-15). (موسى وآخرون، 2021، ص 560)

كما يعرف بأنه "حالة تعتمد على معيار ذاتي مدرك يشعر فيها الفرد بإشباع رغباته وتحقيق أهدافه، وبالراحة والانسراح والاطمئنان والرضا عن ذاته وأسرته وبيئته التي يعيش فيها، ومدرسته وأصدقائه". (موسى وآخرون، 2021، ص 558)

كما يعتبر الرضا عن الحياة ذلك التقييم المعرفي الذي يضعه الفرد لنوعية حياته، من خلال شعوره بالراحة والطمأنينة نتيجة تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن إشباع حاجاته. (بن نوار، 2017، ص 15)

ويمنح الرضا عن الحياة للأفراد المرونة في التفكير، والقدرة على الإبداع، مما يعطيهم القدرة على حل المشكلات الحياتية التي تواجههم، فهو مرتبط بقدرة الفرد على الشعور بالسعادة قصيرة الأمد، وطويلة الأمد. (Fredrickson, 2001)

#### IV- النماذج النظرية المفسرة للرضا عن الحياة:

باختلاف التعريفات الموضوعية للرضا عن الحياة من قبل الباحثين والمختصين، تعددت كذلك النماذج النظرية المفسرة له، واختلفت التفسيرات التي أعطتها هذه النماذج لكيفية وصول الفرد للرضا عن الحياة باختلاف الزاوية التي تناولت منها الرضا، وكذا باختلاف الآلية التي ترى أن الوصول للرضا يحدث من خلالها.

#### IV. 1 نموذج التكيف أو التعود Adaptation model

يرى أصحاب هذا النموذج أن التكيف عملية تحدث دائماً، وأن الأفراد قادرون على التعود على التغييرات الحياتية التي تحصل لهم. (Argyle, 2013)

فالفرد أمام المواقف الحياتية الجديدة، يظهر ردود فعل تحددها خبراته السابقة، إضافة إلى نمط شخصيته، وأهدافه الحياتية، ويعيش تغييراً وتزعزاعاً في تصوره لحياته وأهدافه وسعادته، لكنه ما يلبث أن يعود إلى الحالة الأساسية التي كان عليها قبل الحدث، عن طريق ميكانيزم "التكيف والتعود"، فقد أثبت الباحثون في علم النفس توسط العمليات النفسية التي تعمل على تكيف الفرد للعلاقة بين الظروف الحياتية والرفاهية الذاتية وبالتحديد الرضا عن الحياة. (Easterlin, Zimmermann, 2006)

فلا أحداث الحياة الضاغطة، ولا المستوى التعليمي، ولا الجنس، ولا العمر تؤثر بشكل مباشر في وصول الفرد للرضا عن حياته، وإنما عملية التكيف والتعود والتأقلم التي تسمح للفرد بالعودة إلى خط الأساس، فقد أثبتت عدة دراسات طويلة أن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث، تتغير درجات سعادتهم ورضاهم عن الحياة حيث تعود لترتفع مع مرور الوقت، كما تعود عدم قدرة بعض الأفراد إلى التكيف والعودة إلى نقطة الأساس إلى عوامل شخصية. (نويبات، 2016، ص 130)

وقد دافع أصحاب النموذج عن توجههم باستخدام النتائج التي توصلت إليها الدراسات الطولية التي تم إجراؤها على الأفراد المصابين بإعاقات مختلفة، والتي وجدت أنه لا يوجد فروق بين درجات السعادة والرضا عن الحياة التي يتمتع بها المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك مقارنة بغير المعاقين، نذكر منها على سبيل المثال دراسة (Oswald, Powdthavee, 2008) والتي تم إجراؤها على عينة من الأفراد الذين عاشوا حوادث خطيرة أدت إلى إصابتهم بإعاقة شديدة على المدى الطويل، وقد أسفرت نتائج مقارنة مستويات الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة قبل الإصابة ووقت حدوثها، وبعد سنة وبعد سنتين من الإصابة إلى انخفاض مستوى الرضا عن الحياة بشكل حاد وقت الحادث، وثباته في المستوى المنخفض بعد مرور سنة من الحادث، ليعود للارتفاع إلى مستويات مقارنة لما كان عليه قبل الإصابة بعد مرور سنتين، وهو ما سماه أصحاب هذا التوجه بميكانيزم التكيف.

لكن يضيف (Easterlin, 2001, 2003, 2005) أن عملية التكيف هذه عادة ما تكون غير كاملة، بدليل أن الأفراد وإن كانوا يستعيدون مستويات أعلى من الرضا عن الحياة بعد الحدث الحياتي الصادم، إلا أنهم لا يعودون آلياً إلى نفس خط الرضا القاعدي الذي كانوا عليه قبل الحدث الحياتي، وهو ما يسمى بالتكيف الجزئي الذي أشار إليه (Clark, Oswald, 1994).

#### IV. 2 نموذج المقارنة الاجتماعية Social Comparison model

يرى أصحاب هذا النموذج بأن الفرد يكتسب قيمته وتقديره لذاته تفوقه على الآخرين، والذي يتوصل إليه من خلال مقارنته لنفسه وقدراته بالآخرين من نفس ثقافته ومستواه، فإن وجد أن ظروفه أفضل من المحيطين به، وإنجازاته أكبر فإنه سيشعر بالسعادة، وقد تكون هذه المقارنة

بين الأفراد ضمن نفس الثقافة، والجماعات المحيطة كالدول، أو المجتمعات، وتقوم المقارنة على أساس معايير اجتماعية، مادية، اقتصادية، وثقافية، وكلما كان الفرد متفوقاً في أكثر من معيار، كلما زاد رضاه عن الحياة. (الحسيني، على، 2018، ص 361)

كما يلجأ الأفراد الذين يعيشون ظروفًا صعبة إلى مقارنة أنفسهم بمن هم أدنى مستوى منهم، كوسيلة لتحسين صورة الذات لديهم، وصحتهم النفسية بشكل عام. (أبو عبيد، 2013)

ويؤكد Easterlin (2001) على دور الدخل المادي في تحقيق الشعور بالرضا والسعادة، ذلك أن الأفراد يضعون العامل المادي على رأس العوامل التي يقيمون على أساسها سعادتهم ورضاهم عن الحياة. (بن نوار، 2017)

#### IV. 3. نموذج القيم والأهداف والمعاني Values, Goals & Meanings model

ويسمى أيضاً بنموذج الحكم الذاتي Self-judgment model، ويرى أصحاب هذا النموذج بأن الفرد يستمد شعوره بالرضا عن الحياة عن طريق مقارنته لإنجازاته، مع قيمه ومعاييره، فكلما كانت إنجازاته متجانسة مع قيمه ورغباته وطموحاته كلما كان رضاه أكبر. (بني مصطفى وآخرون، 2017، ص 212)

كما يرى Diener et al. (1999) أن شعور الأفراد بالرضا عن حياتهم مرتبط بمدى تحقيقهم لأهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا على اختلاف الأهداف ودرجة أهميتها، وكذا حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، حيث أثبتت الدراسات أن الأفراد الذين يدركون أهدافهم في الحياة، وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بمستويات أعلى من الرضا مقارنة بالأفراد الذين لا يدركون أهدافهم أو يفشلون في تحقيقها. (نوبيات، 2016، ص 130)

وهي نفس النظرة التي نجدها في نموذج الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition Achievement model، الذي يرى أصحابه بأن مستوى رضا الفرد عن حياته متعلق بالمسافة الموجودة بين الأهداف الحياتية التي يسطرها الفرد ويطمح لتحقيقها، وبين قدراته وإمكانياته والأهداف التي حققها فعلاً، فكلما حافظ الفرد على التوازن بين طموحاته وإنجازاته كلما كان راضياً عن حياته، والعكس بالعكس، كلما كانت طموحاته بعيدة عن إمكانياته، وصعبة التحقيق، فإنه يشعر بالفشل وعدم الجدوى منه في الحياة، وبالتالي يتدنى مستوى رضاه عن الحياة.

#### IV. 4. نموذج التقييم Evaluation model

يرى أصحاب هذا النموذج أن الشعور بالرضا عن الحياة يمكن قياسه من خلال عدة معايير مختلفة، وتخضع هذه المعايير للدلائل التي توفر لنا مؤشرات على مستوى جودة حياتنا ككل، حيث نجد معايير شخصي تخص الفرد نفسه، وأخرى مرتبطة بالثقافة والقيم المجتمعية المحيطة بالفرد.

يشير Veenhoven (1996b) إلى أن هذه الدلائل داخلية "كيف يشعر الفرد نفسه بشكل عام"، وخارجية متمثلة في "اعتقاد الآخرين حول مدى رضا الفرد أو بتعبير آخر انعكاس رضا الفرد عن حياته عند الآخرين"، ويرتبط الرضا العام للفرد بالدلائل الداخلية أكثر من ارتباطه بالدلائل الخارجية. (Veenhoven, Vergunst, 2014)

كما يضيف إلى أن الرضا عن الحياة عبارة عن "مجموع المسرات والآلام" في تشبيهه للرضا عن الحياة بالمعادلة الحسابية التي تقيّم وتقيس مسرات الفرد مقابل آلامه في حياته لينتج عنها المستوى الكلي للرضا.

فالأفراد الذين يمتلكون تقييماً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا مقارنة بغيرهم. (الحسيني، على، 2018)

#### IV. 5. نموذج النشاط Active model

فسر أصحاب هذا النموذج الرضا عن الحياة باعتباره يقاس عن طريق درجة شعور الفرد بالنشاط والحيوية في مختلف جوانب حياته، فكلما كان الفرد أكثر نشاطاً، وأكثر قدرة على القيام بأدواره الاجتماعية المتنوعة، كلما زاد مستوى رضاه عن الحياة. (Brown, 2004) في (بني مصطفى وآخرون، 2017)

نلاحظ في عرضنا للنماذج السابقة المفسرة للرضا عن الحياة، اختلاف الزاوية التي فُسر منه الرضا، خاصة مع تعدد العوامل المحددة له، والمؤثرة فيه والمتأثرة به، إلا أنها لم تناقض بعضها البعض بل جاءت تكمل الواحدة منها الأخرى.

تم استعمال النماذج المذكورة سابقاً من قبل الباحثين، في محاولة وضع تصور حول كيفية تقييم الأفراد لرضاهم عن حياتهم، وعن مجالاتهم، وقد انقسمت مختلف النماذج النظرية في تصورها لسيروية عملية التقييم إلى قسمين، قسم يندرج ضمن ما يسمى بالنظريات التصاعدية للرضا عن الحياة، وقسم آخر يندرج ضمن النظريات التنازلية.

### - النظريات التصاعدية Bottom-Up Theories:

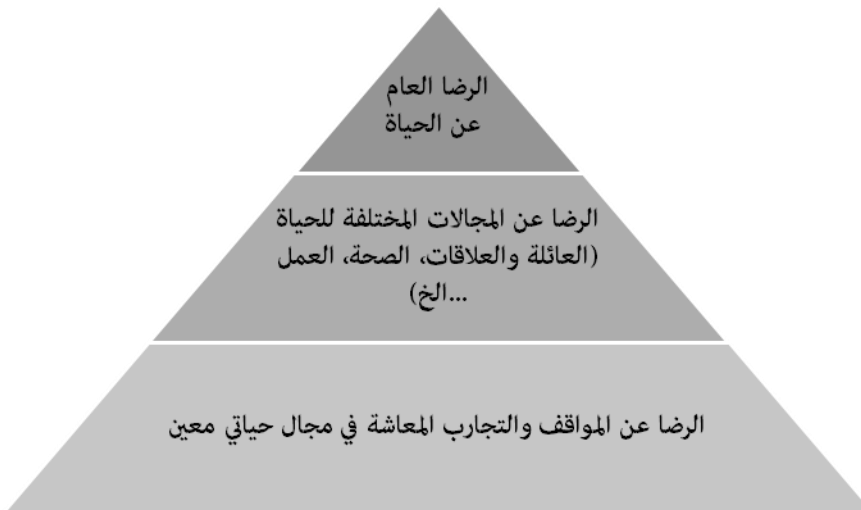
يعتبر هذا التوجه أول التوجهات التي ظهرت في محاولة لتفسير كيفية تقييم الأفراد لرضاهم عن الحياة، ومن النظريات التي تنتمي إليه نجد نظرية الحاجات لماسلو (Maslow 1970)، نظرية المقارنة المتعددة لميكالوس (Michalos 1985)، ونظرية التوافق الذاتي لشيلدون وإليوت (Sheldon and Elliot 1999). (Loewe et al., 2014).

وترى النظريات والنماذج التي تندرج تحت هذا الصنف، أن الرضا العام عن الحياة ما هو إلا دلالة لرضا الفرد عن مختلف ميادين حياته، حيث أن إجابات الأفراد عن الأسئلة المتعلقة بالرضا عن حياتهم، دلالة على رضاهم عن العديد من مجالات الحياة، وأنه كلما أشبعت حاجات الميادين الحياتية، أثر ذلك على مستوى الرضا الكلي عن الحياة.

وتركز هذه النظرة على دور المواقف والأحداث والسياقات في تشكيل الرضا العام عن الحياة، كما وضحناه في الشكل التالي:

### شكل 1

النظرية التصاعدية للرضا عن الحياة



حيث أن العلاقة بين الأحداث الحياتية والرضا العام عن الحياة ليست علاقة مباشرة، بل يتوسطها الرضا عن الميادين الحياتية.

فالأفراد يقيمون كل مجال من مجالات حياتهم بشكل مختلف، ويخضع هذا التقييم لترتيب أولوية كل مجال بالنسبة لهم، حيث نجد البعض يعطي الأولوية للصحة والعمل، بينما يعطي البعض الآخر الأولوية لمجال العلاقات والحياة العائلية، كما يخضع تقييم كل مجال حسب المواقف والأحداث التي يعيشها الفرد والمرتبطة بذلك المجال. (Newman et al., 2014).

كما يخضع هذا التقييم لقيم الفرد، وأهدافه، والمعاني التي يحملها لكل مجال من مجالات حياته.

ويقوم الأفراد بعملية "إعادة التقييم" لمجالات حياتهم، بهدف التكيف، وتعويض عدم الرضا الحاصل في مجال ما، فنجد مثلاً بعض المرضى الذين يعانون من مشكلات صحية، يضعون تركيزاً أكبر على مجال الرضا الأسري. (Malvaso, Kang, 2022)

## - النظريات التنازلية Top-Down Theories:

جاء التوجه التنازلي كرد فعل للتوجه الأول، بعدما جاءت نتائج عدة أبحاث تجريبية غير متوافقة مع التوجه التصاعدي.

ويرى هذا التوجه أن الرضا عن الحياة وعن ميادينها المختلفة هو نتيجة للعوامل الشخصية الثابتة في الفرد، والتي تتجلى عن طريق السلوكيات، والصفات المعرفية والانفعالية المستقرة عند الفرد (سمات الشخصية على سبيل المثال)، حيث يقول أصحاب هذا التوجه أن العوامل الشخصية تؤثر على الرضا عن الحياة عن طريق تشكيل الفرد لوجهات نظر تجاه مجالات حياته.

ووفقاً لـ Erdogan et al. (2012) يسير التأثير التنازلي Top to down effect عن طريق تأثير العوامل الشخصية على تصور الفرد لمجالات حياته، ومن ثم تؤثر على الرضا العام عن الحياة.

ويقترح Malvaso and Kang (2022) للباحثين في المستقبل؛ محاولة وضع نموذج تكاملي للرضا عن الحياة يجمع ما بين النظريتين معاً، آخذين بعين الاعتبار كلاً من العوامل الشخصية، والعوامل المرتبطة بالمواقف الحياتية، ودورها في تشكيل الرضا العام عن الحياة.

## VI- الخاتمة:

في الختام يمكننا القول أن الرضا عن الحياة هو "عملية التقييم المعرفي والحكم الذاتي للمسافة بين حاجات الفرد ومدى إشباعها، وأهدافه واختياراته ومدى تمكنه من تحقيقها في حياته عامةً، ومدى تكيفه وكيفية إدراكه لهذه المسافة، وللتغيرات التي تخضع لها بسبب أحداث الحياة وظروفها".

وقد سبق وأثبتت الدراسات ارتباط مفهوم الرضا عن الحياة بالصحة سواء النفسية أو الجسدية، حيث اعتبر مؤشراً هاماً للتكيف النفسي والجسدي، الأمر الذي جعلنا كمختصين في علم النفس الصحة نولي اهتماماً خاصاً لهذا المتغير.

وباعتبار الرضا عن الحياة أحد أهم مخرجات نموذج علم النفس الصحة، فإنه بالضرورة يتفاعل مع العوامل الشخصية والبيئية على حدٍ سواء، الأمر الذي يجعلنا نتفق مع الاتجاه الذي يرى بأهمية وضع نموذج تكاملي للرضا عن الحياة.

## المصادر و المراجع:

أبو عبيد، ش. ع. د. (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية بغزة]. الكشاف.

الحسيني، ح. م. س. ا.، على، ج. أ. ك. ج. م.، ومحمد، ج. أ. ك. ج. (2018). الرضا عن الحياة لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة-جامعة المنصورة، 5(2)، 274-239.

بن عبد الواحد، ع.، قصار، ا.، وزروق، ن. (2021). مستويات الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالرضا عن الدراسة. مجلة الباحث في العلوم النفسية والاجتماعية، 13(3)، 56-45.

- بن نوار، ي. (2017). مؤشرات الصحة الايجابية (السعادة الحقيقية، الرفاهية الذاتية، الرضا عن الحياة) وعلاقتها بكل نوعية العمل، الذكاء الاجتماعي و الذكاء الروحي لدى مراقبي الحركة الجوية. [أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2]. جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله.
- بني مصطفى، م. ب.، الشرفين، أ.، وطشطوش، ر. (2017). أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، 2(34).
- موسى، ع. م.، عشري، س. م.، ا.، وحمدي، ح. ع. س. (2021). قوى الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والاكتمال لدى طلاب المرحلة الثانوية: دراسة تنبؤية. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، 40(190)، 553-584.
- نويبات، ق. (2016). الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له. مقاربات. مجلة العلم والمعرفة، 4(1)، 127-134.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness* (2nd ed). Routledge.
- Diener, E., & Suh, E. M. (2003). Culture and subjective well-being. MIT press .
- Veenhoven, R. (1996a). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39, 1-58 .
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: *Towards a unified theory*. *The Economic Journal*, 111(473), 465-484. doi: 10.1111/1468-0297.00646
- Easterlin, R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(19), 11176-11183. doi: 10.1073/pnas.1633144100
- Easterlin ,R. A. (2005). A puzzle for adaptive theory. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 56(4), 513-521. doi: 10.1016/j.jebo.2004.03.003
- Easterlin, R. A., & Zimmermann, A. (2006). *Life satisfaction and economic outcomes in Germany pre-and post-unification*. [IEPR Working Paper] (06.58), IZA doi: 10.2139/ssrn.954753
- Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., & Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of management*, 38(4), 1038-1083. doi: 10.1177/0149206311429379
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226. doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218
- Loewe, N., Bagherzadeh, M., Araya-Castillo, L., Thieme, C., & Batista-Foguet, J. M. (2014). Life domain satisfactions as predictors of overall life satisfaction among workers: Evidence from Chile. *Social Indicators Research*, 118, 71-86. doi: 10.1007/s11205-013-0408-6

Oswald, A. J., & Powdthavee, N. (2008). Does happiness adapt? A longitudinal study of disability with implications for economists and judges. *Journal of public economics*, 92(5-6), 1061-1077. doi: 10.1016/j.jpubeco.2008.01.002

Malvaso, A., & Kang, W. (2022). The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in psychology*, 13. doi: 10.3389/fpsyg.2022.894610

Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of Happiness Studies*, 15, 555-578. doi: 10.1007/s10902-013-9435-x

Veenhoven, R. (1996a). Happy life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in nations. *Social Indicators Research*, 39, 1-58 .

Veenhoven, R. (1996b). The study of life-satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.

Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture?. *International Journal of Wellbeing*, 2(4), 333-353. doi: 10.5502/ijw.v2.i4.4

Veenhoven, R. (2015). The Overall Satisfaction with Life: Subjective Approaches (1). In: Glatzer, W., Camfield, L., Møller, V., Rojas, M. (eds) *Global Handbook of Quality of Life*. International Handbooks of Quality-of-Life. Springer, Dordrecht. doi: 10.1007/978-94-017-9178-6\_9

Wasserfallen, J.-B., Moinat, M., Halabi, G., Saudan, P., Perneger, T., Feldman, H. I., Martin, P.-Y., & Wauters, J.-P. (2006). Satisfaction of patients on chronic haemodialysis and peritoneal dialysis. *Swiss Medical Weekly*, 136(13-14), 210-217. doi: 10.4414/smw.2006.11180