

Zadovoljstvo životnim inventarom – Ed Diener

Interpretacija

30 – 35 Vrlo visok rezultat; vrlo zadovoljan

Ispitanici koji postignu rezultat u ovom rasponu vole svoj život i osjećaju da stvari idu vrlo dobro. Njihovi životi nisu savršeni, ali osjećaju da su stvari najbolje što život može biti. Nadalje, samo zato što je osoba zadovoljna ne znači da je samozadovoljna. Zapravo, rast i izazov mogu biti dio razloga zbog kojeg je ispitanik zadovoljan. Za većinu ljudi u ovom rasponu visokih ocjena, život je ugodan, a glavne domene života idu dobro – posao ili škola, obitelj, prijatelji, slobodno vrijeme i osobni razvoj.

25 - 29 Visoka ocjena

Pojedincima koji postignu rezultat u ovom rasponu sviđaju se njihovi životi i osjećaju da stvari idu dobro. Naravno, njihovi životi nisu savršeni, ali smatraju da su stvari uglavnom dobre. Nadalje, samo zato što je osoba zadovoljna ne znači da je samozadovoljna. Zapravo, rast i izazov mogu biti dio razloga zbog kojeg je ispitanik zadovoljan. Za većinu ljudi u ovom rasponu visokih ocjena, život je ugodan, a glavne domene života idu dobro – posao ili škola, obitelj, prijatelji, slobodno vrijeme i osobni razvoj. Osoba može izvući motivaciju iz područja nezadovoljstva.

20 – 24 Prosječan rezultat

Prosjek zadovoljstva životom u ekonomski razvijenim zemljama je u ovom rasponu – većina ljudi je općenito zadovoljna, ali imaju neka područja u kojima bi jako željeli neko poboljšanje. Neki pojedinci postižu rezultate u ovom rasponu jer su uglavnom zadovoljni većinom područja svog života, ali vide potrebu za nekim poboljšanjem u svakom području. Ostali ispitanici postižu rezultate u ovom rasponu jer su zadovoljni većinom domena svog života, ali imaju jedno ili dva područja u kojima bi željeli vidjeti velika poboljšanja. Osoba koja postiže bodove u ovom rasponu normalna je po tome što ima područja svog života koja treba poboljšati. Međutim, pojedinac u ovom rasponu obično bi želio prijeći na višu razinu uvođenjem nekih životnih promjena.

15 – 19 Nešto ispod prosjeka zadovoljstva životom

Ljudi koji postižu rezultate u ovom rasponu obično imaju male, ali značajne probleme u nekoliko područja svog života ili imaju mnoga područja koja rade dobro, ali jedno područje koje predstavlja značajan problem za njih. Ako se osoba privremeno preselila u ovu razinu zadovoljstva životom s više razine zbog nekog nedavnog događaja, stvari će se s vremenom obično poboljšati i zadovoljstvo će se općenito vratiti. S druge strane, ako je osoba kronično malo nezadovoljna mnogim područjima života, neke promjene mogle bi uslijediti. Ponekad osoba jednostavno očekuje previše, a ponekad su potrebne životne promjene. Dakle, iako je privremeno nezadovoljstvo uobičajeno i normalno, kronična razina nezadovoljstva u brojnim područjima života zahtijeva razmišljanje. Neki ljudi mogu dobiti motivaciju iz male razine

nezadovoljstvo, ali često nezadovoljstvo u nizu životnih domena je smetnja, i to neugodna.

10 – 14 Nezadovoljni

Ljudi koji postižu rezultate u ovom rasponu znatno su nezadovoljni svojim životima. Ljudi u ovom rasponu mogu imati niz domena koje ne idu dobro ili jednu ili dvije domene koje idu vrlo loše. Ako je nezadovoljstvo životom odgovor na nedavni događaj kao što je žalost, razvod ili značajan problem na poslu, osoba će se vjerojatno s vremenom vratiti na svoju prethodnu razinu višeg zadovoljstva. Međutim, ako su niske razine zadovoljstva životom bile kronične za osobu, neke promjene bi trebalo provesti – kako u stavovima i obrascima razmišljanja, tako i vjerojatno u životnim aktivnostima. Niska razina zadovoljstva životom u ovom rasponu, ako se nastavi, može ukazivati na to da stvari idu loše i da su potrebne promjene u životu. Nadalje, osoba s niskim zadovoljstvom životom u ovom rasponu ponekad ne funkcionira dobro jer njezina nesretnost služi kao distrakcija.

Razgovor s prijateljem, svećenikom, savjetnikom ili drugim specijalistom često može pomoći osobi da se krene u pravom smjeru, iako će pozitivna promjena biti na osobi.

5 – 9 Iznimno nezadovoljan/na

Pojedinci koji postignu rezultat u ovom rasponu obično su iznimno nezadovoljni svojim trenutnim životom. U nekim slučajevima to je reakcija na neke nedavne loše događaje kao što su udovištvo ili nezaposlenost. U drugim slučajevima to je odgovor na kronični problem poput alkoholizma ili ovisnosti. U drugim slučajevima ekstremno nezadovoljstvo je reakcija zbog nečeg lošeg u životu, kao što je nedavno gubitak voljene osobe. Međutim, nezadovoljstvo na ovoj razini često je posljedica nezadovoljstva u više područja života. Bez obzira na razlog niske razine zadovoljstva životom, možda je potrebna pomoć drugih – prijatelja ili člana obitelji, savjetovanje sa svećenikom ili pomoć psihologa ili drugog savjetnika. Ako je nezadovoljstvo kronično, osoba se mora promijeniti, a često i drugi mogu pomoći.

Da biste razumjeli ocjene zadovoljstva životom, korisno je razumjeti neke od komponenti koje ulaze u iskustvo zadovoljstva većine ljudi. Jedan od najvažnijih utjecaja na sreću su **društveni odnosi**. Osobe koje postižu visoke rezultate na zadovoljstvu životom imaju tendenciju da imaju blisku obitelj i prijatelje koji ih podržavaju, dok oni koji nemaju bliske prijatelje i obitelj imaju veću vjerojatnost da će biti nezadovoljni. Naravno, gubitak bliskog prijatelja ili člana obitelji može izazvati nezadovoljstvo životom, a osobi može trebati dosta vremena da se oporavi od gubitka.

Drugi čimbenik koji utječe na zadovoljstvo životom većine ljudi je **posao** ili škola ili izvedba u važnoj ulozi kao što su kućanica ili djed i baka. Kada osoba uživa u svom poslu, bilo da se radi o plaćenom ili neplaćenom radu, i osjeća da je to smisleno i važno, to doprinosi zadovoljstvu životom. Kada posao ide loše zbog loših okolnosti ili lošeg uklapanja u snage osobe, to može smanjiti zadovoljstvo životom. Kada osoba ima važne ciljeve, a ne uspijeva ostvariti adekvatan napredak prema njima, to također može dovesti do životnog nezadovoljstva. Treći čimbenik koji utječe na zadovoljstvo životom većine ljudi je osobni –

Zadovoljstvo samim sobom, vjerskim ili duhovnim životom, učenjem i rastom te slobodnim vremenom. Kada te potrebe frustriraju, mogu biti moćan izvor nezadovoljstva. Naravno, postoje dodatni izvori zadovoljstva i nezadovoljstva – neki koji su zajednički većini ljudi kao što su zdravlje i drugi koji su jedinstveni za svakog pojedinca. Većina ljudi zna čimbenike koji dovode do njihovog zadovoljstva ili nezadovoljstva, iako temperament osobe – opća tendencija da bude sretna ili nesretna – može utjecati na njihove odgovore.

Ne postoji jedan ključ za zadovoljstvo životom, već recept koji uključuje niz sastojaka. S vremenom i upornim radom, zadovoljstvo životom ljudi obično raste kada su nezadovoljni. Osobe koje su imale gubitak oporavljaju se s vremenom. Ljudi koji imaju nezadovoljavajući odnos ili posao često s vremenom unose promjene koje će povećati njihovo nezadovoljstvo. Jedan od ključnih sastojaka sreće, kao što je gore spomenuto, su društveni odnosi, a drugi ključni sastojak je imati važne ciljeve koji proizlaze iz nečijih vrijednosti i napredovati prema tim ciljevima. Mnogima je važno osjetiti povezanost s nečim većim od sebe. Kada osoba ima tendenciju da bude kronično nezadovoljna, trebala bi pogledati unutar sebe i pitati treba li razviti pozitivnije stavove prema životu i svijetu.

Autorska prava Ed Diener, 13. veljače 2006.

Korištenje je besplatno i odobreno dopuštenjem