

## DEN PARADOKSALE LIVSTILFREDSHED I ALDERDOMMEN

Mimi Y. Mehlsen

*Empiriske studier har vist, at de fleste ældre foretrækker en tidligere periode i livet frem for alderdommen. Men undersøgelser også har vist, at højere alder ikke nødvendigvis er forbundet med større utilfredshed med tilværelsen; tværtimod angiver ældre at være lige så tilfredse med livet som yngre. Dette tilsyneladende paradoks undersøges ud fra forskellige teoretiske tilgange til livstilfredshed. Konklusionen er, at livstilfredshed i alderdommen kan være et resultat af adaptive psykologiske processer, der anvendes af den aldrende person til at tilpasse sine forventninger til betingelserne i alderdommen. Disse processer udvikles over livsløbet, og livstilfredshed kan derfor ansues som et dynamisk begreb.*

Der er i empiriske undersøgelser af livstilfredshed i alderdommen fremkommet et interessant paradoks. I tre undersøgelser af ældre danskere og ældre amerikanere født med op til 45 års mellemrum har man fundet, at de fleste vurderer årene fra 20 til 50 som de bedste, mens kun få synes, at alderdommen har været den mest tilfredsstillende periode i livet (Field, 1997; Mehlsen, Platz, & Fromholt, 2003; Mehlsen, Thomsen, Viidik, Olesen, & Zachariae, 2005). Det vil altså sige, at de fleste husker årene med etablering af parforhold og familie med børn, uddannelse og karriere som den bedste tid, når de i alderdommen kigger tilbage på deres liv. Paradokset fremkommer imidlertid ved, at flere undersøgelser også har vist, at langt hovedparten af den ældre del af befolkningen er tilfredse med livet i alderdommen, og ældre personer angiver at være lige så tilfredse med livet her og nu som yngre (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Dette er et interessant paradoks med relevans ikke blot i et gerontopsykologisk perspektiv, men også i forhold til en udviklingsorienteret forståelse af, hvordan livstilfredshed opretholdes over livsløbet. I det følgende undersøges derfor, hvordan man ud fra forskellige teoretiske perspektiver kan forstå, hvorfor hovedparten af de ældre på den ene side finder en tidligere periode i livet mere tilfredsstillende end alderdommen, og på den anden side er i stand til at opretholde livstilfredsheden i alderdommen.

## 1. Operationalisering af livstilfredshed – objektive indikatorer og subjektive evalueringer

Positive tilstande som livskvalitet, lykke, trivsel og livstilfredshed har historisk set optaget begrænset plads i den videnskabelige psykologis begrebsapparat (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), men i denne sammenhæng skal livstilfredshed helt overordnet forstås, som en persons angivelse af tilfredshed med sit liv.

Petersen (1994) opdeler livskvalitetsforskning i henholdsvis den objektive livskvalitetsforskning, som baserer sig på objektive indikatorer for »det gode liv«, og den subjektive eller psykiske livskvalitetsforskning, der bygger på lykke-, trivsels og tilfredshedsbegreberne og først og fremmest baserer sig på selvrapporterede fænomenologiske data (pp. 174-175). Begreberne livskvalitet og livstilfredshed refererer begge til en positiv psykisk tilstand, som generelt er forbundet med attraktive og adskilt fra aversive situationer og forhold, men principielt kun kan bestemmes subjektivt. Den beskrevne metodologiske distinktion kan således overføres til livstilfredshed og leder til to potentielle tilgange til begrebet, som i det efterfølgende bliver betegnet som henholdsvis den *objektive indikatortilgang* og den *subjektive evalueringstilgang*.

Ud fra den objektive indikatortilgang kan livstilfredshed i alderdommen operationaliseres som den observerede frekvens af nærmere definerede objektive indikatorer. Der er foretaget en lang række undersøgelser af potentielle indikatorer, dvs., hvilke forhold der er forbundet med positive psykiske tilstande som livstilfredshed, trivsel og livskvalitet i alderdommen. F.eks. har man i en stor gruppe af ældre danskere fundet, at enkeltstående faktorer som en længere uddannelse, tidligere erhvervsarbejde som selvstændig eller faglært, mulighed for at fortsætte tidligere aktiviteter, ikke at føle sig ensom og selv vurdere sit helbred som godt er forbundet med at opleve alderdommen som tilfredsstillende (Mehlsen et al., 2003). Men ud over den omfattende empiriske afdækning af enkeltstående epidemiologiske prædiktorer for tilfredshed i alderdommen, repræsenteres den objektive indikatortilgang også på et mere overordnet teoretisk plan ved begrebet »vellykket aldring«.

## 2. Vellykket aldring

Psykologer med en interesse i gerontologien har tradition for at hævde, at andre grene af psykologien har en negativ indstilling til aldring. De er generelt af den holdning, at befolkningen i det hele taget devaluerer alderdommen og udviser diskriminerende alderistiske fordomme mod ældre, hvilket fremgår af citater som dette: "Vores opfattelse af ældre kan ikke følge med de dramatiske ændringer i deres egentlige status. Vi ser ældre som syge, demente, svagelige, handicappede, magtesløse, kønsløse, passive, alene og ude

af stand til at lære« (Rowe & Kahn, 1998, p. 12). Et sådan billede af ældre er i realiteten en misvisende, negativ generalisering, som sjældent passer på konkrete ældre personer. For ganske vist svarer beskrivelsen til nogle ældres svækkede tilstand, men mange ældre kan trods aldersbetingede skavanker og lettere funktionstab opretholde en selvstændig, indholdsrig tilværelse, og enkelte synes slet ikke at være mærkede af alderens begrænsninger og lever lige så fysisk og socialt aktivt som langt yngre personer. For at tydeliggøre diversiteten i aldringsprocessen og heterogeniteten i den store gruppe af ældre er det derfor foreslået, at aldringsprocessen betragtes som tre forskellige men typiske variationer, nemlig *patologisk* aldring, *normal* aldring og *vellykket* aldring. Den vellykkede aldring kendetegnes ved, at den ældre person udviser ingen eller kun begrænsede funktionstab sammenlignet med yngre personer, mens den normale aldring er kendetegnet ved typiske nonpatologiske aldersrelaterede ændringer i funktionsevne (Schulz & Heckhausen, 1996, p. 703).

Ser man nærmere på beskrivelsen af den vellykkede aldring, finder man, at der lægges vægt på en optimering af faktorer som kost, uddannelse, motion og social støtte som forudsætninger for vellykket aldring. Vellykket aldring refererer samtidig til positive udfald i forhold til helbred (*fravær* af sygdom), i forhold til kognitiv funktion (*fravær* af kognitiv reduktion), og i forhold til ADL-funktion (*fravær* af funktionsnedsættelse). Et fællestræk ved alle disse kriterier er, at de fokuserer på brede målbare funktionsområder, som kan anvendes på alle stadier i livet, og for hvilke der er bred kulturel enighed om, at jo højere funktionsniveau jo mere positivt er det for det pågældende individ (Schulz & Heckhausen, 1996).

Et problem er imidlertid, hvilke kriterier man bør sætte for at afgøre, om der er tale om vellykket aldring. Man kan principielt fastsætte en absolut standard, hvor man evaluerer en præstation i forhold til den ideelle præstation, som er den maksimale kendte menneskelige præstation inden for området. Man kan også anvende en relativ inter-individuel standard og evaluere en præstation i forhold til en referencegruppes præstationer under sammenlignelige forhold (*social sammenligning*), eller anvende en relativ intra-individual standard, hvor man evaluerer en præstation i forhold til et forventeligt niveau sat ud fra egne tidligere præstationer (*temporal sammenligning*) (Schulz et al., 1996). Men en præstation, som ud fra én sammenligning er yderst ønskværdig, kan være et dårligt eksempel på vellykket aldring i et mere overordnet perspektiv. F.eks. kan det fysiske aktivitetsniveau, en person opnår efter et hjertetilfælde, være relativt højt sammenlignet med vedkommendes tidligere meget stillesiddende liv, men i forhold til en jævnaldrende gruppe raske uden fysiske handicap er det et lavt præstationsniveau.

Schulz and Heckhausen (1996) vælger imidlertid at konkludere: »... det er vigtigt at fokusere på vellykketheds-kriterier, som er udefra målbare og inkludere funktionsområder, som har været og fortsat vil være værdsatte i

alle kulturer. Disse funktionsområder omfatter fysisk, kognitiv, intellektuel, affektiv og kreativ funktion og sociale relationer« (p. 705).

Ser man nu nærmere på disse kriterier for den vellykkede aldring, fremgår det, at den vellykkede aldring er defineret som ingen eller få funktionsstab sammenlignet med yngre personer og *fravær* af reduktion inden for alle funktionsområder. Hermed defineres vellykket aldring udelukkende negativt. Der fremsættes ikke positive kriterier for den vellykkede aldring; der anføres ingen karakteristika, som kun forekommer hos »vellykkede« ældre personer. Kvalitativt er den vellykkede aldring blot en forlængelse af midalderen. Vellykket aldring er, sat på spidsen, lig med fravær af aldring.

### **3. Den objektive indikatortilgang og den paradoksale livstilfredshed i alderdommen**

Vellykket aldring betegner den mest ønskværdige tilstand for det aldrende individ. Men vellykket aldring er også den exceptionelle aldring og kan derfor ikke være den gængse forklaring på, at ældre er tilfredse med livet i alderdommen. Hvis man sætter sig ud over Schulz & Heckhausens (1996) nominelle kategorisering af vellykket, normal og patologisk aldring, og i stedet betragter begrebet vellykket aldring som et kontinuert fænomen, må det imidlertid overvejes, om graden af »vellykkethed« i det enkelte individs aldringsproces kan have betydning for livstilfredsheden i alderdommen. Da den vellykkede aldring er den mest optimale tilstand for den ældre person, må man alt andet lige antage, at jo højere grad af vellykket aldring, jo højere livstilfredshed vil personen opleve. I relation til definitionen af vellykket aldring er dette ensbetydende med, at jo mindre funktionel reduktion, jo højere livstilfredshed – en slutning, som er i fuld overensstemmelse med såvel empiri som almindelig sund fornuft. Dette betyder, at de af Schulz & Heckhausen (1996) udpegede almene, tværkulturelle indikatorer på den vellykkede aldring også kan betragtes som objektive indikatorer på livstilfredshed i alderdommen. Med andre ord er tilstedeværelsen af mindst mulig reduktion inden for fysisk-, ADL-, intellektuel-, social- og emotionel funktion objektive indikatorer på både vellykket aldring og livstilfredshed i alderdommen.

Da den normale aldringsproces, som kendetegner de flestes alderdom, i større eller mindre grad er ledsaget af diverse nonpatologiske funktionstab inden for et eller flere af de angivne områder synes det at være en plausibel årsag til, at tidligere perioder i livet typisk vurderes som mere tilfredsstillende end alderdommen. Hermed er den første halvdel af det fremsatte paradoks forklaret: Normal aldring er forbundet med reduceret funktionsevne i forhold til tidligere, og hos de fleste personer vil en relativ sammenligning af den »normale« alderdom med tidligere perioder i livet derfor falde ud til fordel for de tidligere perioder. Problemet med denne forklaringsmodel

er, at den ikke giver nogen forklaring på den anden halvdel af paradokset: Hvorfor er ældre så alligevel lige så tilfredse med livet som yngre?

Besvarelsen af dette spørgsmål synes ikke at være mulig inden for den objektive indikatortilgang til livstilfredshed. Af teorien om vellykket aldring, som fremstillet ved Schulz & Heckhausen (1996), fremgår, at de objektive indikatorer for vellykket aldring og dermed også livstilfredshed i alderdommen ikke er specifikke i forhold til alderdommen, tværtimod: »kan [kriterierne for vellykket aldring] blive anvendt *på alle stadier i livet*« (p. 706 tilføjet kursivering). Heraf følger, at et givet tab må forventes at påvirke en persons livstilfredshed lige meget uanset denne persons alder. Men dette synes netop ikke at være tilfældet, da ældre personer jo trods de tab, der ledsager normal aldring, angiver at være lige så tilfredse med deres liv som yngre. Der må altså være en dynamisk faktor, som sætter den aldrende person i stand til at opretholde livstilfredsheden trods tab, som ville have påvirket yngre personer. Den objektive indikatortilgang er imidlertid en statisk tilgang, som ikke inkluderer en eventuel dynamisk forandringsproces, der kunne forklare opretholdelsen af livstilfredshed i alderdommen.

#### 4. Den subjektive »livstilfredshed«

Den subjektive evalueringstilgang tager udgangspunkt i, at en persons subjektive velbefindende kan betragtes som resultatet af en fortløbende vurderingsproces. Man antager, at alle mennesker løbende vurderer den situation, de befinder sig i, i forhold til dens positive eller negative fænomenologiske kvalitet. Disse vurderinger leder til følelsesmæssige reaktioner, som enten er behagelige eller ubehagelige. Behagelige oplevelser betragtes generelt som attraktive, og en person, som oplever behagelige situationer, er mere tilbøjelig til at vurdere sin tilværelse som tilfredsstillende. Subjektivt velbefindende kan altså teoretisk betragtes som sammensat af to hedoniske komponenter, som repræsenterer hhv. negative og positive følelser fremkaldt af vurderingen af aktuelle begivenheder og en tredje kognitiv komponent, der omfatter vurderingen af, om livet generelt er tilfredsstillende. Livstilfredshed defineres som denne tredje kognitive vurderingskomponent (Diener, 1984).

Det brede uspecifikke spørgsmål: »Hvad synes du om dit liv i det hele taget?« er det enkeltstående spørgsmål, som har vist sig bedst at afspejle det kognitive evaluerende aspekt ved subjektivt velbefindende (Andrews & Withey, 1976). Vurderinger af livstilfredshed er subjektive, dvs. de er udelukkende baseret på den enkeltes egen oplevelse, og de er globale, dvs. de omfatter en generel vurdering af alle aspekter ved den enkeltes liv, og udfaldet afhænger af en overordnet opsummering af ens liv (Pavot & Diener, 1993).

Livstilfredshed kan således defineres som *en global kognitiv evaluering af ens liv*. Denne vurdering kan være påvirket af følelser, men er i sig selv ikke et direkte mål for følelser (Diener, 1984, p. 550).

Livstilfredshed er ud fra denne forståelse udfaldet af en subjektiv kognitiv evaluering. Så hvor man inden for en objektiv indikator tilgang søger at afgøre, hvilke forhold der er bestemmende for folks livstilfredshed, må man inden for en subjektiv evalueringstilgang identificere de kognitive processer, som afgør den kognitive evaluering af livstilfredshed.

## 5. Den kognitive evaluering af livstilfredshed

Igennem fem omfattende surveystudier fra 1982 og frem til 1994 udarbejdede Petersen en teoretisk model for trivsel, den såkaldte samspilsbaserede trivselsmodel. Modellen tager udgangspunkt i, at enhver adfærd er et resultat af samspillet mellem tid, en given person og dennes aktuelle miljø. Endvidere omfatter modellen et forventningsbegreb, hvor forventninger skal forstås i bred forstand som forestillinger om mål, der tillægges værdi af personen. Hvorvidt disse forventninger opfyldes, afgøres af det aktuelle miljø. I den udstrækning, personens forventning opfyldes, vil vedkommende ifølge modellen opleve tilfredshed. Manglende forventningsopfyldelse vil derimod være en kilde til utilfredshed, som på et ydre plan kan føre til miljøbearbejdelse og på et indre plan til forventningsbearbejdelse, enten i form af en *aktiv resignation*, dvs. en bevidst forventningsreduktion, eller en *passiv resignation*, dvs. at affinde sig med at være utilfreds uden at forsøge at tilpasse hverken miljø eller forventning. Modellen er et tidligt dynamisk feedbacksystem, idet miljøet bestemmer opfyldelsen af forventninger, som påvirker efterfølgende forventning, som påvirker handling, som så igen påvirker miljøet (Petersen et al., 1994).

Petersen definerer trivsel som summen af tilfredshed og utilfredshed fremkaldt af samtlige opfyldte og uopfyldte forventninger (ibid., pp. 201-2). Livstilfredshed er ligeledes et resultat af en persons evaluerende opsummering af sit liv. Men i hvilken udstrækning livstilfredshedsvurderingen er sammenlignelig med den summering af opfyldte og uopfyldte forventninger, som udgør Petersens trivselsbegreb, afhænger af den kognitive proces, som antages at danne grundlag for vurderingen af livstilfredshed.

På en kognitionspsykologisk basis har Schwartz and Strack (1991) udarbejdet en model for den vurderingsproces, som bestemmer livstilfredsheden. Modellen er baseret på et generelt princip om kognitiv tilgængelighed. Princippet består i, at den information, som indgår i en vurdering, i dette tilfælde vurderingen af tilfredshed, er den lettest tilgængelige information som er relevant for vurderingen. Modellen angiver, at en person vil være mest tilbøjelig til at rapportere tilfredshed med livet ud fra den øjeblikkelige følelsesmæssige tilstand, fordi følelsesmæssige tilstande er umiddelbare

og let tilgængelige informationer, hvilket simplificerer vurderingsprocessen. Imidlertid kan den informationsmæssige værdi af ens følelsesmæssige tilstand her og nu være uhensigtsmæssig eller utilstrækkelig i forhold til en overordnet vurdering af, hvor tilfreds man er med hele ens liv. Som alternativ anvendes ofte sammenligningsstrategier, hvor man afgør sin nuværende tilfredshed ved at sammenligne sit liv med andre standarder. Man kan for eksempel sammenligne en livssituation her og nu med en tidligere periode i ens liv; dette betegnes som *temporale sammenligninger*. Hvis den information, der indgår i evalueringen, tilhører en anden livsperiode end den nuværende, anvendes den som kontrast til nutiden. Men hvis den behandlede information vurderes som knyttet til ens nuværende livssituation, fører det til en assimilering og den anvendes som beskrivende information (Schwarz & Strack, 1991). Man kan også sammenligne sin egen livssituation med andres tilværelse; dette kaldes *sociale sammenligninger*. I begge tilfælde kan man sammenligne sin nuværende livssituation med en bedre eller dårligere standard, også kaldet *opadgående* og *nedadgående* sammenligninger (Wilson & Ross, 2000).

I forbindelse med sammenligningsprocesser gælder princippet om kognitiv tilgængelighed også. Det vil sige, at såvel informationen om ens eget liv som udvælgelsen af sammenligningsstandarder bestemmes af, hvilken information der er lettest tilgængelig i den aktuelle situation (Schwarz et al., 1991). Dette indebærer, at udfaldet af en vurdering af livstilfredshed er påvirket af den aktuelle kontekst for vurderingen, og som følge heraf kan personens vurdering af sit liv som mere eller mindre tilfredsstillende påvirkes ved at regulere, hvilke standarder vedkommende sammenligner sig med. Med andre ord er forskelle i sammenligningsstandarder en mulig grund til, at vurderinger af livstilfredshed kan variere over tid og i forskellige kontekster. Ikke mindst i alderdommen, hvor der er rig mulighed for at vælge tidligere perioder i livet som sammenligningsstandard, er dette væsentligt. Livstilfredshed i alderdommen kan altså ikke ses isoleret som et resultat af ydre livsvilkår, men skal også forstås ud fra omstændighederne i tidligere livsperioder, og hvordan den enkelte opfatter sit livsløb og sin alderdom i forhold til dette.

I relation til sammenligneligheden af Petersens summerede trivselsbegreb og den kognitive evaluering af livstilfredshed bemærkes det, at princippet om kognitiv tilgængelighed afspejler en væsentlig forskel på de to tilgange. Petersens definition af trivsel, som summen af tilfredshed og utilfredshed, indikerer en antagelse om, at man kan kvantificere mængden af positive og negative trivselsindikatorer (i dette tilfælde hhv. tilfredsstillende og utilfredsstillende forventninger) og derved bestemme trivslen. Ganske vist vil den enkelte persons forventninger være subjektivt bestemt, men summeringsprincippet tilhører ikke desto mindre den kvantitative indikatoretilgang, selvom der her er tale om subjektive trivselsindikatorer. Dette adskiller sig fra en egentlig subjektiv evalueringstilgang. For som det påvises ved

princippet om kognitiv tilgængelighed, vil den information, som indgår i den subjektive evaluering af livstilfredshed, være variabel, afhængig af konteksten, og hvilke informationer der er tilgængelige og betragtes som relevante på et givet evalueringstidspunkt. Med andre ord vil den subjektive globale evaluering af ens liv aldrig blot være en rationel sammenlægnings af tilfredshed med fradrag for utilfredsstillede forventninger, men vil være bestemt af den kognitiv tilgængelige information, hvis subjektive relevans for vurderingen igen vil afhænge af den enkeltes meningsdannelse, selvforståelse og aktuelle miljømæssige stimuli.

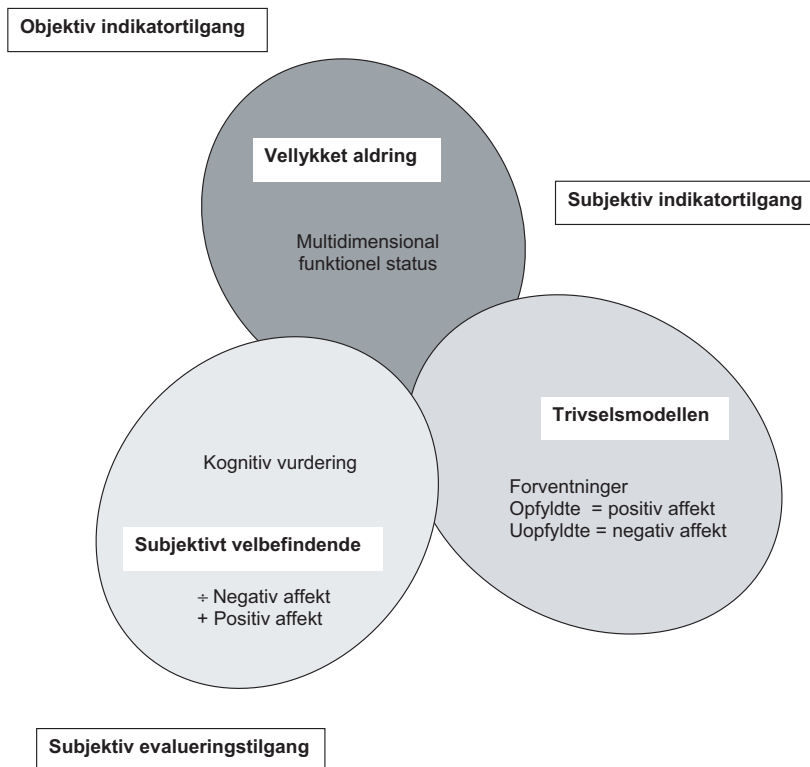
Petersens summerede trivselsbegreb adskiller sig således fra livstilfredhedsbegrebet, der er et subjektivt kognitivt evalueringbegreb. Selvom en kognitiv evaluering typisk vil indeholde en sammenligning med udvalgte evalueringsstandarder, dvs. forventninger i Petersens terminologi, så antages det i trivselsmodellen, at samtlige personens forventninger/standarder principielt anvendes i evalueringen. Dette betyder, at trivselsmodellen ikke giver mulighed for at differentiere mellem standarderne og dermed at bestemme, hvilke evalueringsstandarder som med størst sandsynlighed aktiveres på et givet tidspunkt.

Der er nu præsenteret en række beslægtede begreber, som refererer til positive tilstande. Forholdet mellem begreberne er opsummeret i figur 1. Vellykket aldring i Schulz & Heckhausens udlægning er kendetegnet ved en objektiv indikator tilgang, idet udefra målbare kriterier anvendes til at afgøre tilstedeværelsen af den undersøgte tilstand. Petersens trivselsmodel har umiddelbart et subjektivt basis, men afspejler ikke desto mindre en antagelse om, at trivsel kan opgøres kvantitativt, deraf betegnelsen subjektiv indikator tilgang. Begrebet subjektivt velbefindende og den deraf afledte definition af livstilfredshed tilhører derimod en subjektiv evalueringstilgang. I den resterende del af teksten tages udgangspunkt i en sådan kognitivt baseret, subjektiv evalueringstilgang til livstilfredhedsbegrebet, medmindre andet er anført.

## 6. Standarder for evalueringen af livstilfredshed

Livstilfredshed kan altså betragtes som en overordnet evaluering af ens liv. Men hvilke områder er det, der evalueres, dvs. hvilke standarder aktiveres, når personen afgør sit niveau af livstilfredshed? Overordnet mener man, at evaluering af livstilfredshed er en bevidst proces, hvori man vurderer opnåelsen af personlige mål og egne succeskriterier, og at livstilfredshed er betinget af, at der ikke er for stor afstand imellem ens daglige tilværelse og sådanne indre mål og succeskriterier (Pavot et al., 1993), jf. Petersens trivselsmodel. Med andre ord bliver folk utilfredse med deres liv, hvis ikke de synes, at livet lever op til de forventninger, de har til det (Cummins & Nistico, 2002). Evalueringen af livstilfredshed kommer således til at foregå





Figur 1. Relationen mellem de introducerede begreber

inden for de områder, den enkelte tillægger betydning og har særlige forventninger til. Det er her vigtigt at bemærke, at kriterierne for et godt liv sjældent er konkrete FORHOLD, som man enten har eller ikke har, men snarere abstrakte værdier, som den enkelte løbende evaluerer sin tilværelse i forhold til (det kan eksempelvis være værdier som »at være elsket«, »at skabe noget meningsfuldt«, eller »at være økonomisk uafhængig«). Der er derfor ikke nødvendigvis en sammenhæng mellem at have mere af en ting (fx penge, venner, magt) og være mere tilfreds.

Den mest overordnede form for abstrakt værdi, som man må evaluere sig selv imod, er netop en selv. Er man tilfreds med sig selv, opfatter man sig selv som overvejende god, værdifuld og kompetent, er man for det meste også tilfreds med sit liv. Ifølge Cummins & Nistico (2002) kan tilfredshed med en selv opdeles i tre aspekter, som hver især er forbundet med livstilfredshed, nemlig *selvværd*, *oplevelse af kontrol* over omverdenen og *optimisme*. De forudsætter endvidere, at for at kunne opfylde disse be-

hov for selvværd, oplevelse af kontrol og optimisme må den enkelte være i stand til at tænke positivt om sig selv. Her har det vist sig, at der hos de fleste mennesker findes et sæt positive forestillinger, som i nogen grad synes at overdrive det positive i opfattelsen af en selv (Taylor & Brown, 1988). Sådanne forestillinger kan være, at man selv har æren for sine succeser, men ikke er skyld i sine nederlag, at man tillægger de egenskaber, man selv besidder, en højere værdi end egenskaber, man ikke har, eller at man betragter sig selv som mere heldig, intelligent, ansvarlig etc. end det noget diffuse begreb »gennemsnittet«. Et kernetræk ved disse positive forestillinger om en selv er, at de er uspecifikke, og de derfor i princippet er svære at modbevise – man kan ikke afvise, at en person er mere venlig, klog eller afholdt end folk flest, hvis man ikke har specificeret, hvem »folk flest« er. I den forbindelse er det interessant, at ældre mennesker synes at acceptere et mere realistisk billede af sig selv end yngre, idet diskrepansen mellem deres selvbillede og deres ideal-selv er mindre end de unges (Ryff, 1991). En sådan større selvaccept vil alt andet lige føre til en større livstilfredshed, idet der vil være færre uoverensstemmelser mellem oplevelsen af en selv og ens indre standarder og forventninger. Således vil en større psykologisk modenhed hos ældre, som afspejles i den tættere overensstemmelse mellem selvbillede og ideal-selv, kunne bidrage til højere livstilfredshed i alderdommen.

Da positive forestillinger er vigtige for livstilfredsheden, er det naturligvis også af interesse, hvordan man opretholder dem. Cummins & Nistico (2002) nævner, at når det generelt positive syn på verden trues af negative begivenheder, udfordres de positive forestillinger om en selv også. Her vil personen typisk igangsætte en kognitiv tilpasning til begivenhederne. Dette kan man eksempelvis gøre ved at lede efter en mening med begivenheden og på den måde genvinde en oplevelse af kontrol i forhold til det skete. Man kan også sammenligne sig selv med andre, der er værre stillet, for at opretholde ens følelse af selvværd, eller opstille urealistiske forventninger til den fremtidige udvikling af situationen for at bevare optimismen.

I forbindelse med betydningen af væsentlige begivenheder for den enkeltes trivsel skal man dog være opmærksom på, at begivenheder ikke blot er noget, der fuldkommen tilfældigt rammer folk. For eksempel har man i en undersøgelse kunnet påvise, at personer, som scorer højt på ekstroversion, oplever flere positive begivenheder over en årrække, mens personer, som scorer højt på neuroticisme, oplever flere negative begivenheder. Yngre mennesker, der er åbne over for følelser og oplevelser, oplever flere begivenheder af både positiv og negativ art. Men samtidig viste undersøgelsen, at folk vil være tilbøjelige til at vende tilbage til deres trivselsmæssige udgangspunkt et stykke tid efter at have oplevet en vigtig begivenhed, uanset om det var en negativ eller positiv oplevelse (Headey & Wearing, 1989). Det er altså sandsynligt, at der er tale om et samspil mellem konkrete begivenheder og den person, som oplever dem, både med hensyn til, hvilke

typer begivenheder personen oplever, og hvordan begivenhederne håndteres og tolkes, og i sidste ende, hvilken betydning de får for den enkeltes livstilfredshed (Diener et al., 1999).

Når den enkeltes livstilfredshed i alderdommen skal bestemmes, kan vedkommende evaluere sit liv her og nu ud fra de kriterier, som han eller hun har sat som mål for et godt liv. Her vil der være forhold, der generelt er forbundet med større livstilfredshed, som god helbredsmæssig og økonomisk status og frugtbare sociale relationer, som de fleste ville kunne tilslutte sig som vigtige for en tilfredsstillende tilværelse. Men i alderdommen kan evalueringen af livstilfredsheden også række ud over den øjeblikkelige situation og omfatte en evaluering af hele livsløbet og blive til det mere omfattende spørgsmål – »Kan jeg alt i alt være tilfreds med det liv, jeg har levet?«. Her spiller negative begivenheder oplevet tidligere i livet formentlig en rolle, for noget tyder på, at folk begrundet de værste perioder i deres liv med bestemte negative begivenheder, som skete i disse perioder (Mehlsen et al., 2005). Men som nævnt fortager konkrete begivenheders indvirkning på trivsel sig tilsyneladende efter et kortere tidsrum (Headey et al., 1989; Suh, Diener, & Fujita, 1996). Det er derfor muligt, at det er den subjektive betydning, som begivenheden har for den enkeltes selvforståelse og selvværd, der på længere sigt påvirker livstilfredsheden. I den forbindelse er måden, hvorpå begivenheden inkorporeres i personens livsnarrativ, af betydning – Bliver en skilsmisse 30 år tidligere for eksempel set som det traumatiske slag, som var årsag til alle senere ulykker i livet? Eller var det en nødvendig prøvelse for, at man til sidst kunne få den skæbnebestemte eneste ene?

Et andet kriterium, som den enkelte kan anvende i evalueringen af sit livsløb, er de normativt givne, kulturafhængige forestillinger om, hvad der er normalt for et menneske at opleve i løbet af sit liv, og på hvilke tidspunkter bestemte oplevelser eller begivenheder »bør« forekomme. Denne kulturbårne forestilling om livsløbet kaldes *life script*, og er den ikke altid formulerede, men implicite fælles forståelse af det »normale« livsforløb, som deles af personer inden for den samme kultur (Berntsen & Rubin, 2002). I den danske middelklassekultur i år 2005 vil et overordnet *life script* for en kvinde se sådan ud: skolegang, uddannelse, job, ægteskab, børn, pension, enkestand. Men i realiteten kan en kvindes livsløb lige så vel udfolde sig således: folkeskole, kæreste 1, ungdomsuddannelse, kæreste 2, sabbatår, erhvervsuddannelse 1, kæreste 3, karrierejob, ægteskab 1, barn 1, deltidsjob, barn 2, arbejdsløshed, skilsmisse, erhvervsuddannelse 2, job, ægteskab 2, skilsmisse, arbejdsløshed, samlever, pension. En sådan kvinde vil på ethvert givet tidspunkt kunne sammenligne sit liv med det kulturelle *life script*. I nogle tilfælde vil hun da vurdere sin tilværelse som mindre tilfredsstillende, fordi *life scriptet* fremadrettet farver hendes forventninger til livet, og fordi hendes succes i livet bagudrettet evalueres i forhold til *life scriptet*.

Ud over et kulturbestemt *life script*, som relaterer sig til rækkefølgen af begivenheder i en »normal« persons liv, vil der også være andre kulturelle

forestillinger om indhold og værdier i et vellykket liv; det, man kan kalde idealbilleder af det »gode liv«. Sådanne kulturelle forestillinger vil ofte fremgå af stereotype fremstillinger af konkrete eller opdigtede succesrige rollemodellers tilværelse i medier og reklamer, som den smukke, velplejede, overskudsprægede husmor i det solbeskinnede hjem med de glade børn, eller den ustressede jæger-samler/friluftsmænd med skægstubbe, MPV og kamuflagegrønt tøj i kontakt med naturen, maskuliniteten og sig selv, for ikke at tale om den globaliserede jakkesætsklædte forretningsmand/kvinde med den sexede kæreste og det stilrene ur/bil/tøj/bærbare pc/møbler/omgangs-kreds/mobiltelefon/kaffemaskine. I reklamernes univers er der interessant nok dukket flere reklamer op med ældre rollemodeller, der fremstilles som elskelige og respekterede bedsteforældre eller, mere fornyende, som aktive, sociale, smilende, gråhårede personer, der går raske ture ved vandet, besøger kulturelle rejsemål, har glade venner og kærlig familie, spiser gode middage, spiller golf og ikke mindst har penge og godt helbred. En udvikling, som kunne tyde på en begyndende kulturel formulering af et eksplicit positivt idealbillede for alderdommen i et samfund med et stadig stigende antal selvbevidste, velformulerede ældre med politisk og holdningsdannende gennemslagskraft. Dette giver konkrete attraktive rollemodeller til inspiration og motivation for den ældre generation. Men risikoen er også, at jo mere eksplicitte og idylliserede positive aldringsbilleder kulturen tilbyder, jo ringere vil den enkelte ældre evaluere sin livstilfredshed, idet diskrepansen mellem oplevet dagligdag og idealbillede øges.

## 7. Den subjektive evalueringstilgang og den paradoksale livstilfredshed i alderdommen

Spørgsmålet er nu, om den subjektive evalueringstilgang forklarer den anden halvdel af det indledende paradoks: Hvorfor ældre er lige så tilfredse med livet som yngre personer. Denne tilgang tager udgangspunkt i den subjektive basis for livstilfredshedsevalueringen: Skal man forstå livstilfredshed i alderdommen, skal det forstås fra den aldrende persons eget perspektiv. Helt overordnet kan opretholdelse af livstilfredshed i alderdommen forklares ud fra Petersens (1994) trivselsmodel, som aktiv resignation i form af ældres erfaringsbaserede nedgradering af forventninger til deres liv, idet lavere eller mere modererede forventninger vil være lettere at opfylde trods aldersrelaterede tab.

En mere detaljeret forklaringsmodel inddrager den kognitive vurderingsproces, hvor evalueringen af livstilfredshed afhænger af indre kriterier, som private mål og succeskriterier, social og temporal sammenligning, og de kulturelt bestemte standarder som *life script* og prototypiske fremstillinger af det gode liv, der udgør evalueringsstandarder, som den enkelte kan vurdere sit aktuelle liv i forhold til. I det strategiske valg af sammenligningsstandarder

påvirkes udfaldet af den subjektive livstilfredshedsevaluering. For eksempel kan sociale sammenligninger med personer, der er dårligere stillet end en selv, bidrage til at hæve tilfredsheden med ens egen tilværelse, men også sammenligninger med personer, der klarer sig bedre, kan virke fremmende for livstilfredsheden i kraft af det motiverende aspekt ved sådanne opadgående sammenligninger (Heidrich & Ryff, 1993). Temporal sammenligning, hvor personen anvender sin erindring om sig selv på et tidligere tidspunkt i livet som reference for sin nuværende situation, byder på en endnu rigere mulighed for strategisk sammenligning. For erindringer er subjektive, og hukommelsen er i nogen grad en (re)konstruktion. Den erindrede rekonstruktion af tidligere præstationer, kompetencer og livsbetingelser vil derfor være præget af personens selvbillede og normative forestillinger om personlig udvikling. På grund af erindringens subjektive karakter er temporale sammenligninger anvendelige til at styrke tilfredsheden med ens nuværende liv, da man ofte er tilbøjelig til at vurdere ens fortidige selv ringere end ens nuværende selv (Wilson & Ross, 2001). Eksempelvis mener personer, som har oplevet en traumatisk begivenhed ofte, at begivenheden efterfølgende har ført til personlig vækst. Dette er imidlertid ofte en illusorisk forestilling; ikke fordi folk overvurderer sig selv efter begivenheden, men fordi de undervurderer, hvordan de var, inden begivenheden fandt sted (McFarland & Alvaro, 2000). Så på trods af, at man kunne forestille sig, at sammenligninger med præstationer og kompetencer tidligere i livet kunne true livstilfredsheden i alderdommen, er temporale sammenligninger rent faktisk fundet forbundet med øget tilfredshed med alderdommen (Mehlsen et al., 2005), hvilket formentlig kan tilskrives tendensen til strategisk at nedvurdere fortiden.

Ud fra en subjektiv evalueringstilgang kan opretholdelsen af livstilfredshed i alderdommen altså forstås som en intrapsykisk regulering af forventninger til livet i alderdommen. En sådan regulering er mulig i form af en strategisk udvælgelse af evalueringsstandarder, der fremmer en positiv selvevaluering, og som motiverer og giver tro på egne handlemuligheder. I modsætning til den statiske tilgang baseret på objektive indikatorer er den subjektive evalueringstilgang i høj grad dynamisk. Kritikere vil endda kunne fremhæve, at tilgangen fører til et ustabil livstilfredshedsbegreb, som er vedblivende og arbitrært foranderligt, fordi miljøet til stadighed vil påvirke tilgængelig kognitiv information og dermed valget af evalueringsstandarder.

I forståelsen af den generelt udbredte livstilfredshed i alderdommen savnes derfor fortsat en overordnet teoretisk ramme, som kan beskrive livstilfredshedsbegrebets dynamik som mere end arbitrær foranderlighed, men som et udviklingsmæssigt fænomen. Hvilket synes at være en nødvendighed, da...: »Mennesker identificerer ikke blot sig selv ud fra deres nuværende personlighed, men også ud fra deres personlighed i fortiden og deres personlighed i fremtiden. Udvikling og selv-opfattelse indgår i et reciprok forhold: udvikling er en fundamental del af selv-opfattelsen,

og selv-opfattelsen har betydning for hvilken retning udviklingen tager« (Fleeson & Heckhausen, 1997). Ligesom opfattelsen af en selv og ens liv ikke er tids- og historieløse fænomener, kan livstilfredshed ikke bestemmes uden for den livshistoriske kontekst. Når en person vurderer tilfredsheden med sit liv, indgår livet her og nu, det forgangne liv og forventningen om den fremtidige tilværelse i overvejelserne. Livstilfredshed i alderdommen skal altså ses på baggrund af det livsløb, den aldrende person allerede har gennemgået.

## 8. Selektion – Optimering – Kompensation. Psykologiske processer og tilpasning til ændringer i alderdommen

I dag er Baltes & Baltes' teoretiske model om **Selektiv Optimering med Kompensation (SOK)** nok den mest udbredte og anerkendte, overordnede teori om udviklingsmæssig regulation over livsløbet (Baltes & Baltes, 1990). SOK-modellen er tænkt som en generel ramme til forståelse af udviklingsbetingende ændringer og modstandsdygtighed gennem livsløbet. Modellens centrale komponenter er de psykologiske processer *selektering*, *optimering* og *kompensering*. Disse processer kan beskrives således:

- *Selektion* og specifikke selektionsmekanismer er styrende for individ-omverden-interaktionen. Selektion er til stadighed nødvendig på grund af uafvendelige begrænsninger i ressourcer, herunder tid og energi, og er samtidig bestemmende for både diversitet og fokusering i de domæner, den enkelte udvælger. Der er to typer af selektion, *udvælgende* selektion, som omfatter de regulerende processer, der anvendes til at vælge mellem en mængde af alternative udviklingsstier, og *tabsbaseret* selektion, som er en reaktion på nedgang i ressourcer eller tidligere tilgængelige målrelevante redskaber. Tabsbaseret selektion er f.eks. processer som rekonstruktion af målhierarkier og opsætning af nye mål.
- *Optimering* omfatter allokering og forfinelse af interne og eksterne ressourcer med henblik på at opnå højere funktionsniveau inden for udvalgte områder eller i forhold til specifikke mål.
- *Kompensation* er affødt af, at individets interaktion med omverdenen i nogle tilfælde ikke fører til det ønskede resultat og refererer til de substituerende processer, som er nødvendige for at bibeholde et givet funktionsniveau, når man oplever nedgang i ressourcer eller mister i målrelevante redskaber.

SOK-modellen er fremsat som en generel model for livslang udvikling, men dynamikken i SOK-processerne formodes at blive forstærket i alderdommen. Dette skyldes, at aldring ofte er relateret til helbredsmæssige begrænsninger, tab af funktionel kapacitet og begrænsning af ressourcer, hvilket medfører et større behov for kompenserende tiltag hos ældre (Freund &

Baltes, 1998). Udfordringen i dette er at udvælge relevante mål, optimere sine ressourcer og kompensere bedst muligt for tab.

## 9. En livsløbsteori om kontrol

Baltes & Baltes' (1990) SOK-model angiver mekanismer, som antages at optimere den enkeltes tilpasning til tilværelsen livet igennem. Den rejser imidlertid spørgsmålet, hvad det så er, der motiverer valget af specifikke selektions- og kompensationsmekanismer frem for andre? Schulz & Heckhausen har for at besvare dette spørgsmål udviklet en livsløbsteori om kontrol. Denne teori foreslår, at kontrolbegrebet er det centrale tema i den menneskelige udvikling over livsløbet. Den bagvedliggende antagelse er, at det at udøve kontrol over det omgivende miljø ved hjælp af sine handlinger er et basalt menneskeligt behov.

Kontrol opdeles i primær og sekundær kontrol. *Primær kontrol* retter sig mod den ydre verden og omfatter personens forsøg på at kunne fremkalde en ønsket effekt i denne. *Sekundær kontrol* retter sig mod personen selv og ønsket om at kunne regulere sin egen indre verden. Både primær og sekundær kontrol kan involvere både tanker og handling, selvom primær kontrol næsten altid udføres som adfærd i forhold til den ydre verden, og sekundær kontrol hovedsagelig udføres som kognitive processer inden i personen selv (Heckhausen & Schulz, 1995; Schulz et al., 1996). Man kan også udtrykke det således, at hvor den primære kontrol er rettet mod at styre tilværelsen, så man opnår de forhold, man ønsker sig; så styrer man ved hjælp af den sekundære kontrol, hvilke forhold det er, man ønsker.

Livsløbsteorien om kontrol forklarer SOK-processerne som motiveret af ønsket om kontrol. Teorien omfatter fire kontrolrelaterede processer som forklaring på selektion, optimering og kompensation:

- *Selektiv primær kontrol* er den fokuserede investering i ressourcer som anstrengelse, tid og evner, der er nødvendige i forhold til det valgte mål. Måltrettet udvikling af færdigheder og evner er et eksempel på selektiv primær kontrol.
- *Selektiv sekundær kontrol* omfatter den indre repræsentation af den motivationelle værdi, der tilskrives det valgte mål. Det kan være den værdi, man tilskriver målet i sig selv, og den værdi, man tilskriver alternative mål, den forventede mulighed for at opnå målet og de forventede konsekvenser af at opnå målet. Med andre ord regulerer selektive sekundære kontrolprocesser, hvilke værdier man tilskriver udvalgte mål.
- *Kompensatorisk primær kontrol* udvikles, når personens fysiske og kognitive kapacitet er utilstrækkelig til opnå et udvalgt mål. Kompensatorisk primær kontrol involverer anvendelse af eksterne ressourcer som assistance fra andre og tekniske hjælpemidler, som f.eks. høreapparater, briller, rollator etc. med henblik på at øge funktionsevnen.

- *Kompensatorisk sekundær kontrol* har som mål at afbøde de negative konsekvenser som nederlag og tab har på personens motivation for primær kontrol. Kompensatorisk sekundær kontrol omfatter processer som afståelse fra tidligere mål, engagement i alternative mål, selvbeskyttende mønstre af kausalitetstilskrivning, samt strategisk anvendelse af sociale og intraindividuelle (temporale) sammenligninger.

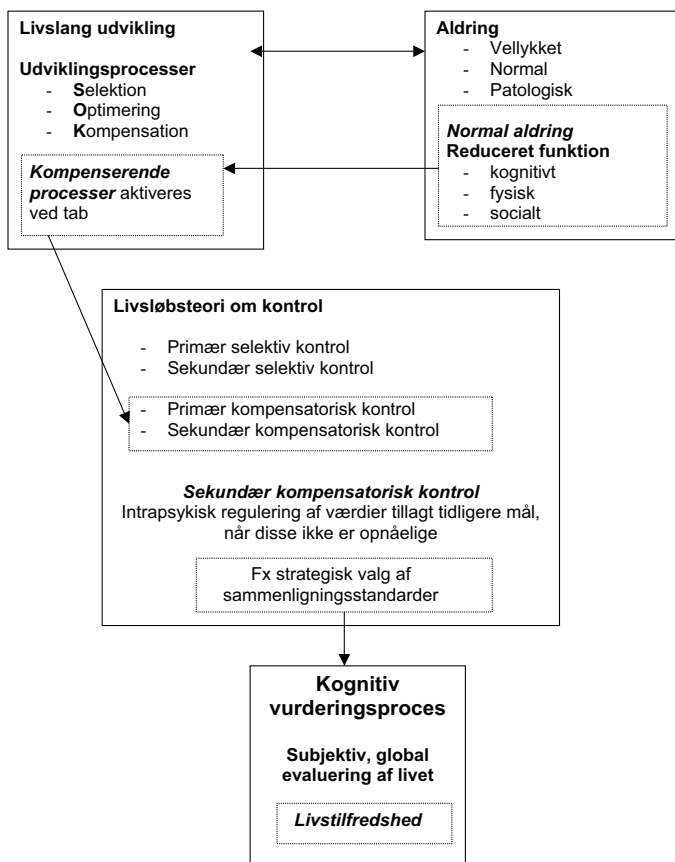
Udviklingsmæssigt antages selektiv primær kontrol at stige igennem barndom og ungdom for så igen at aftage i alderdommen. I modsætning hertil formodes sekundær kontrol at øges livet igennem. Med et aldringsbetinget tab af primær kontrol (dvs. indskrænkning af mulighed for at regulere sin tilværelse på den mest tilfredsstillende måde) øges betydningen af adaptive sekundære kontrolstrategier med alderen. Sekundære kontrolstrategier er derfor af afgørende betydning for opfyldelsen af personens behov for at udøve kontrol i alderdommen. Som følge af aldersrelaterede funktionstab og reducerede ressourcer mindskes også muligheden for at udøve selektiv kontrol, og et relevant repertoire af kompensatoriske kontrolstrategier bliver derfor tiltagende nødvendigt.

I relation til de tidligere beskrevne forklaringsmodeller kan man sige, at med den del af teorien, som omhandler primær kontrol, repræsenterer livsløbsteorien om kontrol en objektiv indikator tilgang. For primær kontrol refererer til bevaret funktion (jf. vellykket aldring), idet individets evne til at udøve primær kontrol inden for et givet område svarer til funktionsevnen på området. Primær kontrol som funktionsevne er udefra målbar og kvantificerbar og kan anvendes som en objektiv indikator på livstilfredshed. Men herudover tilbyder teorien også en forklaring, som er forenelig med en subjektiv evalueringstilgang til livstilfredshed. Begrebet sekundær kontrol udgør en konceptuel forståelsesramme for de subjektive, kognitive processer, der foregår i evalueringen af livstilfredshed.

I sig selv er livsløbsteoriens forening af de to tilgange til livstilfredshed et bidrag, som gør det muligt at behandle livstilfredshed i alderdommen inden for en samlet teoretisk ramme. Det unikke bidrag fra livsløbsteorien om kontrol ligger imidlertid i, at de beskrevne kontrolprocesser er sat i relation til en overordnet, personlig og dog generel livslang udvikling. Inden for denne forståelsesramme foregår der psykologisk set en udvikling gennem hele voksenlivet mod en stadig større vægt på anvendelsen af værdiregulerende og kompensatoriske kontrolstrategier, der sætter individet i stand til at håndtere tab adaptivt. Med beskrivelsen af den almene aldersbetingede reduktion i primær kontrol inkorporerer teorien det tab af funktionsevne, som er knyttet til den normale aldring, og reduktionen i objektive indikatorer for livstilfredshed beskrives dermed dynamisk i forhold til aldringen. I relation til den kognitive evaluering af livstilfredshed forudsiger teorien, at sekundære kontrolstrategier i forbindelse med udvælgelsen af sammenligningsstandarder vil have betydning livet igennem. Men ved inddragelsen



af udviklingsaspektet sandsynliggøres samtidig, at i alderdommen, hvor ressourcerne er begrænsede, vil kompetent anvendelse af kompensatorisk sekundær kontrol især få betydning for et positivt udfald af evalueringen. Denne sammenhæng mellem aldersbetinget reduktion, sekundær kompensatorisk kontrol og evalueringen af livstilfredshed er afbilledet i figur 2.



Figur 2. Den kognitive evaluering af livstilfredshed i sammenhæng med livsløbsudviklingen

## 10. Den paradoksale livstilfredshed i alderdommen i et livsløbsperspektiv

Første halvdel af det indledende paradoks: Hvorfor finder hovedparten af de ældre en tidligere periode i livet mere tilfredsstillende end alderdommen, blev forklaret ved, at normal aldring pr. definition er forbundet med en eller

anden grad af funktionstab i forhold til tidligere i livet. Relativt set er det derfor ikke overraskende, at de fleste betragter tidligere perioder som bedre end alderdommen. Anden halvdel af paradokset: Hvorfor ældre alligevel opretholder livstilfredsheden i alderdommen, blev forklaret ud fra en subjektiv evalueringstilgang, som præsenterer muligheden for at nedregulere forventninger og anvende evalueringsstandarder strategisk med henblik på opretholdelse af livstilfredsheden. Disse forklaringer kunne imidlertid ikke forenes i en overordnet teoretisk ramme, som tog højde for den på en gang dynamiske og generelle karakter, som kendetegner den beskrevne evne til at opretholde livstilfredsheden i alderdommen. Derfor præsenteredes også SOK-modellen og livsløbsteorien om kontrol som en overordnet livsløbsorienteret ramme for de anvendte begreber og processer.

Livsløbsteorien om kontrol giver et indblik i, hvordan aldersbetinget reduktion i funktionsevne kan føre til lavere livstilfredshed på grund af begrænset mulighed for at kontrollere sin tilværelse. Men teorien viser også, hvordan den enkelte på baggrund af en livslang individuel tilpasning i form af udvælgelse, optimering og kompensering har mulighed for intrapsykisk at regulere sine forventninger og udvælge sine sammenligningsstandarder i en kompenserende reaktion til den oplevede reduktion.

Den generelle livstilfredshed i alderdommen skal ikke forstås som tilfredshed »på trods af« aldersrelaterede tab og funktionel reduktion. Tværtimod er ældres livstilfredshed, dvs. udfaldet af den kognitive evaluering af livet i alderdommen, opstået »på grund af« de tab, der er forbundet med normal aldring. Det skal forstås sådan, at det netop er aldersrelaterede tab og begrænsning i den primære kontrol, som aktiverer kompensationsmekanismer og sekundære kontrolstrategier og dermed er bestemmende for, hvilke standarder den ældre person evaluerer sit liv i forhold til. Livstilfredsheds-evalueringen er således variabel og dynamisk, men den er ikke arbitrær. I alderdommen bestemmes evalueringens udfald af den livslange udvikling i primær kontrol, som udadtil har formet personens livsløb, og i sekundær kontrol, som indadtil har bestemt de standarder, personen evaluerer sit liv i forhold til. Selektions-, optimerings- og kompensationsprocesser foregår løbende, fra man er ung, til man er gammel – de mål, man sætter sig, de midler, man forfølger dem med, og måden, man håndterer sine nederlag på gennem livet, former den person, man er i alderdommen.

Et højt niveau af livstilfredshed i alderdommen er et resultat af adaptive psykologiske processer, der anvendes af den aldrende person til at tilpasse sine mål og forventninger til betingelserne i alderdommen. Disse processer og den kognitive evaluering af livstilfredshed udvikles over livsløbet. Således kan livstilfredshed anskues som et dynamisk begreb, der udvikler sig gennem hele voksenlivet fra ungdom til alderdom.

## REFERENCER

- ANDREWS, F. M. & WITHEY, S. B. (1976): *Social Indicators of Well-Being. Americans' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- BALTES, P. B. & BALTES, M. M. (1990): Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B.Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- BERNTSEN, D. & RUBIN, D. C. (2002): Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories. *Psychology and Aging*, 17, 636-652.
- CUMMINS, R. A. & NISTICO, H. (2002): Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3, 37-69.
- DIENER, E. (1984): Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- DIENER, E., SUH, E. M., LUCAS, R. E., & SMITH, H. L. (1999): Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- FIELD, D. (1997): Looking back, what period of your life brought you the most satisfaction. *International Journal of Aging & Human Development*, 45, 169-194.
- FLEESON, W. & HECKHAUSEN, J. (1997): More or less "me" in past, present, and future: Perceived lifetime personality during adulthood. *Psychology and Aging*, 12, 125-136.
- FREUND, A. M. & BALTES, P. B. (1998): Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13, 531-543.
- HEADEY, B. & WEARING, A. (1989): Personality, Life Events, And Subjective Well-Being – Toward A Dynamic Equilibrium-Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 731-739.
- HECKHAUSEN, J. & SCHULZ, R. (1995): A Life-Span Theory Of Control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- HEIDRICH, S. M. & RYFF, C. D. (1993): The Role Of Social Comparisons Processes In The Psychological Adaptation Of Elderly Adults. *Journals of Gerontology*, 48, 127-136.
- MCFARLAND, C. & ALVARO, C. (2000): The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 327-343.
- MEHLSSEN, M., PLATZ, M., & FROMHOLT, P. (2003): Life satisfaction across the life course: Evaluations of the most and least satisfying decades of life. *International Journal of Aging & Human Development*, 57, 217-236.
- MEHLSSEN, M., THOMSEN, D. K., VIIDIK, A., OLESEN, F., & ZACHARIAE, R. (2005): Cognitive processes involved in the evaluation of life satisfaction: Implications for well-being. *Aging & Mental Health*, 9, 281-290.
- PAVOT, W. & DIENER, E. (1993): Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.
- PETERSEN, E., ANDERSEN, J. G., DALBERG-LARSEN, J., SABROE, K. E., & SOMMERLUND, B. (1994): *Livskvalitet og holdninger i det variable nichesamfund*. Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.
- ROWE, J. W. & KAHN, R. L. (1998): *Successful Aging*. New York: Pantheon Books.
- RYFF, C. D. (1991): Possible Selves In Adulthood And Old-Age – A Tale Of Shifting Horizons. *Psychology and Aging*, 6, 286-295.
- SCHULZ, R. & HECKHAUSEN, J. (1996): A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.

- SCHWARZ, N. & STRACK, F. (1991): Evaluating one's life: a judgment model of subjective well-being. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective Well-Being. An Interdisciplinary Perspective* (pp. 27-47). Oxford: Pergamon Press.
- SELIGMAN, M. E. P. & CSIKSZENTMIHALYI, M. (2000): Positive psychology – An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- SUH, E., DIENER, E., & FUJITA, F. (1996): Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- TAYLOR, S. E. & BROWN, J. D. (1988): Illusion And Well-Being – A Social Psychological Perspective On Mental-Health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- WILSON, A. E. & ROSS, M. (2000): The frequency of temporal-self and social comparisons in people's personal appraisals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 928-942.
- WILSON, A. E. & ROSS, M. (2001): From chump to champ: People's appraisals of their earlier and present selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 572-584.