

Vrednote in psihično blagostanje

JANEK MUSEK
Univerza v Ljubljani
Filozofska fakulteta
Oddelek za psihologijo
Aškerčeva 2
SI-1000 Ljubljana

JANA STRNIŠA
Univerza v Ljubljani
Filozofska fakulteta
Oddelek za psihologijo
Aškerčeva 2
SI-1000 Ljubljana

POVZETEK

Raziskava proučuje odnos med pomembnostjo in uresničenostjo vrednot na eni strani ter psihičnim blagostanjem na drugi. Izsledki kažejo na signifikantne povezave med pomembnostjo vrednot oziroma vrednotnih usmeritev ter psihičnim blagostanjem, povezave med uresničenostjo (izpolnjenostjo) vrednot in psihičnim blagostanjem pa so še bolj pomembne. Uresničevanje hedonskih vrednot (čutnih in varnostnih) je najmočnejši prediktor psihičnega blagostanja. Potrjena je tudi domneva o vzročnem vplivu uresničenosti vrednot na subjektivno emocionalno blagostanje. Ti rezultati so v skladu s telično teorijo, ki predpostavlja pomembno vlogo uresničenosti ciljev, idealov in vrednot pri oblikovanju psihičnega blagostanja. Izsledki pa se ujemajo tudi s pričakovanji hedonistične teorije, ki govori o vplivu zadovoljenosti bazičnih potreb (ki jih v vrednotnem prostoru predstavljajo hedonske vrednote) na psihično blagostanje.

Ključne besede: Osebnost, velikih pet, samopodoba, samospoštovanje, pozitivna psihologija, subjektivno emocionalno blagostanje, psihično zdravje

ABSTRACT

VALUES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

The present study examines the relationship between the importance and realization of values and psychological well-being. The results showed significant connection of psychological well-being with value orientations based on rated importance of values and value categories, and even substantially stronger connection of well-being with rated degree of realization of values in the life. The realization (fulfillment) of hedonic (sensual and safety) values was the strongest predictor of psychological well-being. In the study, we also confirmed the

hypothesis of causal influence of realization of values on subjective emotional well-being. The overall results of the study are in concordance with the telic theory of psychological well-being, which stresses the role of the realization of goals, ideals and values in the shaping the psychological well-being. On the other side, the results also support the hedonistic theory, which emphasizes the importance of basic needs satisfaction in the formation of well-being.

Key words: personality, big five, self-concept, self-esteem, positive psychology, subjective emotional well-being, psychological health

Vrednote in psihično blagostanje

Uvod

Sreča, zadovoljstvo z življenjem in občutje smiselnosti življenja so od nekdanj glavni človekovi cilji. Ti cilji tvorijo jedro psihičnega blagostanja, najpomembnejše psihološke sestavine kakovosti življenja. Psihično blagostanje je odvisno od številnih dejavnikov, tako osebnostnih kot zunanjih. Pomembno mesto med njimi zavzemajo motivacijski dejavniki. Izpolnjevanje in doseganje motivacijskih ciljev nas navdaja z zadovoljstvom, neizpolnjevanje z nezadovoljstvom. Zato je razumljivo, da mora vsaka resna teorija psihičnega blagostanja upoštevati vlogo motivacije, motivacijskih ciljev in našega odnosa do njih.

Motivacijski dejavniki in telične teorije psihičnega blagostanja: cilji, konfliktnost ciljev in doseganje ciljev

Zadovoljstvo z življenjem in druge komponente psihičnega blagostanja so odvisne od tega, kako zadovoljujemo svoje potrebe in želje in kako dosegamo svoje cilje. To je ugotavljal Diener že leta 1984 v svojem inavguracijskem članku o subjektivnem emocionalnem blagostanju (SEB). Diener je poudarjal pomen motivacije in motivacijskih ciljev pri oblikovanju SEB in s tem v pomembni meri poglobil in izboljšal status t.i. teličnih oziroma ciljnih teorij psihičnega blagostanja (iz gr. telos = cilj). Ljudje z visokim SEB ocenjujejo svoje cilje kot pomembnejše in bolj verjetno se jim zdi, da jih bodo dosegli (Emmons, 1986). Ljudje z nižjim SEB pa zaznavajo svoje cilje tudi kot medsebojno bolj konfliktno (Emmons & King, 1988). Po Carverju in Scheierju (1990) doseganje nadpovprečnih ciljev povečuje pozitivni afekt in manjša negativnega, doseganje podpovprečnih ciljev pa nasprotno vodi k povečevanju negativnega afekta in manjšanju pozitivnega. Zlasti pomembna je ugotovitev, da zaznavanje napredka pri doseganju ciljev povzroča pozitivne spremembe v SEB, enak učinek pa ima tudi višja stopnja zavzetosti in angažiranosti pri doseganju ciljev: o tem poroča Brunstein (1993) na podlagi izsledkov longitudinalne raziskave. Izpolnjevanje in uresničevanje ciljev je torej pomemben dejavnik psihičnega blagostanja. Uresničevanje ciljev spodbuja pozitivne emocije in s tem prispeva h krepitvi našega zadovoljstva z življenjem in psihičnega blagostanja (Locke & Latham, 1990; Maier & Brunstein, 2001; Omodei & Wearing, 1990). Zdi se tudi, da je povezava motivacijskih ciljev s psihičnim blagostanjem tem močnejša, čim bolj so ti cilji povezani z intrinzičnimi interesi (Bauer & McAdams, 2004). Z drugimi besedami, bolj kot postavljamo in dosegamo cilje na področjih, ki nas veselijo, bolj bo to vplivalo na naše psihično blagostanje. Tudi nasploh se zdi, da imajo intrinzični cilji in nagrade pozitivnejši učinek na SEB kot ekstrinzični.

Pri osebah, kjer imajo osrednji položaj intrinzična prizadevanja (avtonomnost, kompetentnost, navezanost, pripadnost) je večja povezanost s pozitivnim SEB kot pri osebah, kjer so v ospredju ekstrinzična prizadevanja (okrog finančne uspešnosti, ugleda, telesne privlačnosti) (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Ryan in sod. (1996) celo ugotavljajo, da obstaja povezava med intrinzično in ekstrinzično usmerjenostjo na eni strani in slogom vzgoje na drugi strani. Prva se povezuje s toplo, angažirano vzgojo, ki spodbuja k avtonomnosti, druga pa s hladno, neangažirano, vendar "nadzorniško" vzgojo.

Seveda pa na psihično blagostanje ne vplivajo enako vsi cilji in njihovo doseganje. Na SEB vplivajo predvsem tisti cilji, ki so za posameznika relevantni in mu nekaj pomenijo. Če nekdo nima znanstvenih ali športnih pretenzij, potem mu nedoseganje teh ciljev ne povzroča prav nobenega nezadovoljstva. Tako sta za študente pomembna prediktorje SEB zadovoljstvo z ocenami in zadovoljstvo v partnerskih odnosih, za zaposlene ljudi je tak prediktor zadovoljstvo z delom, za upokojence pa socialna participacije (Harlow & Cantor, 1996; Emmons & Diener, 1985a, b). Nadaljnji raziskovalni podatki govore o tem, da je vpliv na SEB bolj pozitiven, če naše strategije doseganja ciljev ustrezajo osebnostnim dispozicijam in situacijskim zahtevam (Cantor, 1994; Cantor, Norem, Niedenthal, Langston, & Brower, 1987; Norem & Cantor, 1986; Spencer & Norem, 1996). "Strateški" pesimisti npr. bolje rešujejo naloge v pogojih, ko je bilo treba razmišljati, optimisti pa v pogojih distrakcije (Norem & Illingworth, 1993). SEB je tudi tem večji, čim večja je skladnost med življenjskimi nalogami in socialnim kontekstom (Cantor & Harlow, 1994).

Posebno zaviralen učinek na psihično blagostanje imajo cilji, ki jih doživljamo kot konfliktne in preprečene. To si lahko razlagamo tudi s tem, da dojemamo takšne cilje kot neizpolnjene in sploh težko uresničljive (Emmons, 1999; Emmons & King, 1988). Kot kažejo raziskave, je tudi v tem primeru ključni dejavnik ogroženega psihičnega blagostanja izpolnjevanje ciljev in ne toliko konfliktnost ciljev (Kehr, 2003). Vse torej kaže, da je najpomembnejši dejavnik teličnih pojmovanj psihičnega blagostanja razmerje med postavljenimi cilji in aspiracijami na eni strani ter doseganjem teh ciljev in aspiracij na drugi. To razmerje med trenutnim stanjem posameznika in njegovimi cilji (aspiracijami) označujejo raziskovalci kot ciljno neskladnost (goal discrepancy), in ta je pomemben predmet sodobnega psihološkega raziskovanja (Cheng, 2004). Tako je že Higgins (1987, 1999) v svoji raziskovanjih značilnih diskrepanc v samopodobi ugotavljal, kako le-te vplivajo na mere psihičnega blagostanja in zdravja: močnejša kot so neskladja med realnim jazom na eni strani ter idealnim in obvezujočim jazom na drugi strani, večje je občutje nezadovoljstva in bolj je ogroženo samospoštovanje. Zanimivo je, da se pri odraslem človeku ciljna neskladja s starostjo zmanjšujejo in to velja za znatni meri tudi za starejše osebe (Campbell in sod., 1976; Ryff, 1991). Čeprav to ne velja za vsa ciljna neskladja: neskladje med dejanskim in zaželenim telesnim zdravjem se npr. v starosti povečuje. A povečuje se manj, kot bi pričakovali, to pa zato, ker se zmanjšujejo tudi same aspiracije na tem področju. Vendar se na drugi strani bistveno zmanjšuje vrsta drugih ciljnih neskladij, zlasti tistih na socialnem in delovnem področju (Cheng, 2004). S tem lahko bolje razumemo dejstvo, da se s starostjo naše psihično blagostanje prej povečuje kot zmanjšuje (Diener & Suh, 1997), kar zlahka ilustriramo tudi z ugotovitvijo, da s starostjo bistveno upada negativni afekt, medtem ko ostaja pozitiven afekt nespremenjen (Charles, Reynolds & Gatz, 2001). Je torej zmanjševanje ciljne diskrepance pravi odgovor na vprašanje, zakaj se s starostjo psihično blagostanje povečuje? Raziskave kažejo, da je po vsej verjetnosti to pravi odgovor, saj lahko spreminjanje psihičnega blagostanja s starostjo v prevladujoči meri pojasnimo s spremembami v ciljnih neskladjih (Cheng, 2004).

Telične teorije SEB so v nasprotju s hedonističnimi pogledi na psihično blago-

stanje. V skladu s teličnimi teorijami naše psihično blagostanje nikakor ni odvisno le od zadovoljevanja bazičnih fizioloških potreb, temveč morda celo bolj od zadovoljevanja višjih ciljev. SEB se povezuje zlasti z izpolnjevanjem ciljev, ki se nanašajo na pomembna vrednotna področja (Emmons, 1996; Ryan in sod., 1996). Kakovost življenja in zadovoljstvo z življenjem v tem primeru nista stvar hedonskega uživanja, temveč tudi in celo predvsem ujemanja z vrednotami in ideali. Izpolnjevanje teh vrednot in idealov predstavlja drugo, nehedonsko stran SEB.

Motivacijski cilji, vrednote in psihično blagostanje

Vrednote lahko pojmujeemo kot zelo generalne motivacijske cilje, ki pomenijo življenjska vodila posameznikom in skupinam (Musek, 1993, 2000; Schwartz in Bilsky, 1987, 1991). Zaradi svoje generalnosti in kompleksnosti so vrednote bolj kot običajni motivacijski cilji povezane s pomembnimi vidiki obnašanja in odločanja v našem življenju (Musek, 2002, 2004). Zato lahko domnevamo, da se bodo vrednote povezovale tudi s psihičnim blagostanjem. Odnos med vrednotami in psihičnim blagostanjem pa je lahko večstranski. Na eni strani lahko domnevamo, da bodo nekatere vrednote in vrednotne usmeritve močnejše korelirale s psihičnim blagostanjem kakor druge. Še bolj pa lahko pričakujemo, da bo na psihično blagostanje vplivala izpolnjenost oziroma uresničenost vrednot. Če so vrednote resnično neke vrste kondenzacija posameznih motivacijskih ciljev in če veljajo telične teorije psihičnega blagostanja, potem je vsekakor pričakovati, da bo občutek izpolnjevanja in uresničevanja pomembnih vrednot spodbujal zadovoljstvo in dobro počutje ter tako vplival na zadovoljstvo z življenjem, pozitivno emocionalnost, občutje smiselnosti in druge sestavine psihičnega blagostanja. A kljub plavzibilnosti takšnega zaključka moramo ugotoviti, da odnos med vrednotnimi usmeritvami in izpolnjenostjo vrednot na eni strani in psihičnim blagostanjem na drugi strani doslej še ni bil sistematično empirično raziskan.

To raziskavo smo načrtovali prav z namenom, da bi odgovorili na vprašanje, ali se vrednotne usmeritve in njihova izpolnjenost v bistveni meri povezujeta s psihičnim blagostanjem. V tem smislu lahko tudi formuliramo glavne hipoteze raziskave. Po eni strani pričakujemo, da se bodo nekatere vrednotne usmeritve v signifikantni meri povezovala s psihičnim blagostanjem in njegovimi sestavinami, po drugi strani pa v še večji meri pričakujemo, da se bo s psihičnim blagostanjem povezovala izpolnjenost oziroma uresničenost vrednot. To naj bi se pokazalo tako na ravni korelacijskih odnosov, kot tudi na ravni vzročnega modeliranja, pri čemer predpostavljamo, da bo na psihično blagostanje vplivala tako pomembnost vrednot kot izpolnjenost vrednot, vendar pričakujemo, da bo vpliv izpolnjenosti vrednot močnejši od same vrednotne orientacije, ki se kaže v hierarhiji pomembnosti vrednot. To bi dalje pomenilo, da lahko na podlagi informacij o vrednotni usmeritvi in izpolnjenosti vrednot pojasnimo pomemben del variance psihičnega blagostanja in da so te informacije torej pomemben prediktor psihičnega blagostanja. Potrditev vseh teh hipotez bi pomenila vsekakor pomembno poglabitev teličnih teorij psihičnega blagostanja in pomembno obogatitev celotne teorije psihičnega blagostanja.

Metoda

Oblikovanje raziskave

Empirično raziskavo smo načrtovali kot korelacijsko in multivariatno raziskovanje spremenljivk, ki definirajo prostor psihičnega (subjektivnega emocionalnega) blago-

stanja na eni strani in prostor individualnih vrednot in vrednotnih usmeritev na drugi strani.

V raziskovalni dizajn smo tako vključili dva sklopa spremenljivk. V prvem sklopu so spremenljivke psihičnega blagostanja, vključujoč tako spremenljivke, ki se nanašajo na posamezne komponente psihičnega blagostanja, to pa so zadovoljstvo z življenjem, pozitivni afekt (PA) in negativni afekt (NA), kot tudi skupno, kompozitno spremenljivko, ki enakovredno združuje omenjene tri komponente in smo jo označili s kratico BLAGOR. V drugem sklopu spremenljivk so vrednote in vrednotne kategorije, ki se pojavljajo na dveh ravneh, na ravni ocene pomembnosti vrednot in vrednotnih kategorij (vrednotne usmeritve) in na ravni ocene izpolnjenosti oziroma uresničenosti vrednot in vrednotnih kategorij (izpolnjenost vrednotnih usmeritev).

Udeleženci

V raziskavo je bilo vključenih 191 oseb obeh spolov in različne starosti. V vzorcu je bilo 68 moških in 123 žensk. Gre za osebe v razponu od 18 do 44 let, z aritmetično sredino 22,32 let in s standardno deviacijo 3,65. V vzorcu torej prevladujejo osebe, ki pripadajo študentski generaciji.

Aparat

Lestvica zadovoljstva z življenjem SWLS (Satisfaction With Life Scale, Diener, Emmons, Larsen in Griffin, 1985). Lestvica SWLS meri splošno zadovoljstvo z življenjem. Predstavlja kognitivni aspekt zadovoljstva z življenjem. Rezultat na lestvici lahko označimo kot posameznikovo globalno oceno kvalitete svojega življenja glede na osebne kriterije. Lestvico sestavlja pet postavk, na katere mora udeleženec odgovoriti na lestvici od 1 (sploh ne drži) do 7 (popolnoma drži). Za skupni rezultat seštejemo odgovore na vseh pet postavk. Pavot in Diener (1993) navajata dobre koeficiente notranje konsistentnosti ($\alpha=0,79$ do $0,89$) in zanesljivosti v času ($r_{\text{test-retest}}=0,50$ do $0,84$). V našem vzorcu smo dobili $\alpha = 0,83$.

Lestvica pozitivnega in negativnega afekta PANAS (The Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark in Tellegen, 1988). Sestavljata jo dve (pod)lestvici, lestvica pozitivnega afekta (PA) in lestvica negativnega afekta (NA). Lestvica pozitivnega afekta je sestavljena iz 10 postavk in meri stopnjo občutkov entuziastičnosti, aktivnosti, budnosti... Lestvica negativnega afekta je ravno tako sestavljena iz 10 postavk. Nanaša se na množico različnih negativnih čustvenih stanj, vključno s sovraštvom, zaničevanjem, gnusom, občutki krivde, strahom in nervoznostjo. Udeleženci morajo na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 označiti, kako pogosto na splošno doživljajo posamezno čustveno na splošno. Avtorji poročajo o koeficientih notranje konsistentnosti $\alpha=0,90$ do $0,96$ za lestvico pozitivnega afekta (v našem vzorcu $\alpha = 0,67$) in $\alpha=0,84$ do $0,87$ za lestvico negativnega afekta (v našem vzorcu $\alpha = 0,81$), za zanesljivost v času pa korelacije $r_{\text{test-retest}}=0,47$ do $0,68$ za lestvico pozitivnega afekta in $r_{\text{test-retest}}=0,39$ do $0,71$ za lestvico negativnega afekta.

Lestvici PA in NA tvorita skupaj z lestvico SWLS mere subjektivnega emocionalnega blagostanja. Pomembnost in uresničenost (izpolnjenost) vrednot pa smo merili z **Muskovo lestvico vrednot MLV** (MLV in MLV-M, Musek, 2000, str. 30–40) in s **Schwartzovo lestvico vrednot SVS** (SVS, Schwartz in Bilsky, 1987).

Lestvica MLV zajema 54 posameznih vrednot, ki se ocenjujejo glede na osebno vrednost oziroma pomembnost in sicer z vrednostmi od 1 do 100 oziroma v drugi verziji (MLV-M) od 1 do 10 (v našem primeru smo uporabili to, drugo verzijo). Lestvica MLV

vključuje tudi ti. sidrno vrednoto (spoznavanje samega sebe), katere vrednost je že vnaprej določena (50 oziroma 5 v verziji MLV-M). Ocenjevanje poteka po ustreznem navodilu, ki se lahko poda tudi v modificirani skrajšani obliki, če gre za bolj izobražene osebe. Vrednote, ki so vključene v lestvico MLV, je možno ocenjevati tudi z drugih vidikov, kot je pomembnost. V tej raziskavi smo uporabili lestvico z dveh vidikov ocenjevanja, poleg običajnega ocenjevanja pomena smo vključili še ocenjevanje uresničenosti oziroma izpolnjenosti vrednot v življenju. Tudi uresničenost vrednot so udeleženci ocenjevali na ocenjevalni lestvici od 1 do 10.

Lestvica je prirejena tako, da je mogoče poleg vrednosti posameznih vrednot oceniti tudi generalnejše kategorije vrednot. Njihove vrednosti dobimo, če izračunamo povprečja za vrednote, ki določajo te generalne kategorije. In sicer gre za 11 vrednotnih kategorij srednjega obsega (vrednotne usmeritve: čutna, varnostna, statusna, patriotska, societalna (demokratična), socialna, tradicionalna, kulturna, spoznavna, aktualizacijska, verska), za 4 vrednotne kategorije večjega obsega ali vrednotne tipe (hedonski, potenčni, moralni in izpolnitveni tip vrednot) in za 2 vrednotni kategoriji največjega obsega (dionizična in apolonska velekategorija). Tako lahko pri posamezniku poleg ocen posameznih vrednot, dobimo tudi vrednosti za generalnejše kategorije vrednot. Lestvica MLV je zanesljiv merski instrument, vsaj kar zadeva njeno notranjo konsistentnost. Cronbachov alfa koeficient zanesljivosti znaša 0,94 za celotno lestvico, čeprav se celotni skor le izjemoma uporablja. Tudi zanesljivost posameznih podlestick, ki merijo vrednotne kategorije srednjega, večjega in največjega obsega je dobra, pri podlestickah, ki vključujejo več posameznih vrednot kot 3, se giblje Cronbachov alfa v razponu med 0,715 do 0,891. Faktorske dimenzije MLV se ujemajo s faktorskimi dimenzijami Schwartzove lestvice vrednot in drugih vrednotnih lestvic, kar potrjuje njeno veljavnost (Musek, 2000).

Schwartzovo lestvico vrednot SVS sestavlja skupaj 57 vrednot (terminalnih in instrumentalnih), katerih pomembnost se v skladu z navodilom ocenjuje na 7 stopenjski lestvici z ocenami od 0 do 6, izjemoma pa se uporabi tudi ocena 7 (za skrajno pomembne vrednote) in -1 (za vrednote, ki nasprotuje posameznikovim življenjskim načelom). SVS je bila preskušena v številnih študijah, njene merske karakteristike so zelo dobre (Schwartz in Bilsky, 1987, 1990).

V tej raziskavi smo tudi pri SVS uporabili dvojno ocenjevanje seznama vrednot, enkrat z vidika pomembnosti v skladu z zgoraj opisanim originalnim postopkom, drugič pa z vidika uresničenosti oziroma izpolnjenosti vrednot in sicer na desetstopenjski lestvici od 1 do 10, tako kot pri MLV.

Postopek

Udeleženci so prejeli merske instrumente v vrstnem redu SWLS, MLV-M, SVS in PANAS. V vseh primerih je izpolnjevanje potekalo anonimno. Dobljeni podatki udeležencev so bili šifrirani in obdelani z ustreznimi statističnimi metodami. Izpolnjevanje je bilo anonimno. Dobljeni podatki so bili tabelirani in obdelani s pomočjo statističnih analiz po programih SPSS.12 in LISREL 8.54. Uporabljene so bile metode korelacijske analize, faktorske analize, kanonične faktorske analize, multiple regresije, konfirmatorne faktorske analize in metode preverjanja veljavnosti vzročnih modelov s pomočjo analize kovariančnih struktur.

Rezultati in diskusija

V nadaljevanju bomo skušali najprej prikazati korelacijske odnose med obema

sklopoma raziskovanih spremenljivk, torej med spremenljivkami vrednotnega prostora in spremenljivkami psihičnega blagostanja. Naslednji sklop rezultatov tvorijo strukturne analize skupnega prostora obeh sklopov spremenljivk: najprej bomo skušali s faktorsko analizo ugotoviti skupne latentne dimenzije vrednot in psihičnega blagostanja, nato pa bomo skušali s kanonično analizo ugotoviti latentne dimenzije (variate), ki povezujejo vrednotni prostor s prostorom psihičnega blagostanja. Tretji del rezultatov sestavljajo analize kovariančnih struktur, s katerimi bomo skušali preveriti modele, ki predpostavljajo vzročni vpliv vrednot in izpolnjenosti vrednot na psihično blagostanje. V zadnjem delu pa bomo prikazali rezultate regresijskih analiz, v katerih bomo skušali identificirati optimalne modele vrednot in njihove izpolnjenosti kot prediktorjev psihičnega blagostanja.

Korelacijske povezave med vrednotami in psihičnim blagostanjem

Preglednica 1 prikazuje korelacije med dvema nizoma spremenljivk. En niz tvorijo spremenljivke vrednotnega prostora (vrednotne kategorije srednjega, večjega in največjega obsega MLV, vrednotni tipi in njihove nadrejene kategorije SVS), drugi niz pa spremenljivke psihičnega blagostanja, zadovoljstvo z življenjem /swls/, pozitivni afekt (PA) in negativni afekt (NA). Poleg omenjenih treh spremenljivk psihičnega blagostanja smo uvedli še dodatno kompozitno spremenljivko, ki daje skupno mero psihičnega blagostanja. To je bilo narejeno tako, da smo iz treh komponent psihičnega blagostanja oziroma subjektivnega emocionalnega blagostanja, zadovoljstva z življenjem (merjen s SWLS), pozitivnega afekta (PA) in negativnega afekta (NA) (oboje merjeno s PANAS lestvico) izračunali skupno mero psihičnega blagostanja (BLAGOR) po preprosti formuli, ki predstavlja seštevek z-vrednosti zadovoljstva z življenjem in z-vrednosti pozitivnega afekta minus z-vrednosti negativnega afekta ($zSWIS + zPA - zNA$).

Prvi štirje stolpci korelacijskih koeficientov v Preglednici 1 pomenijo korelacije ocenjene pomembnosti vrednotnih kategorij z merami psihičnega blagostanja, naslednji štirje stolpci pa se nanašajo na korelacije ocenjene izpolnjenosti vrednotnih kategorij z merami psihičnega blagostanja. Že na pogled vidimo, da so korelacije psihičnega blagostanja z izpolnjenostjo vrednot bistveno višje kot korelacije s pomembnostjo vrednot. Medtem ko na področju pomembnosti vrednot prevladujejo nesignifikantne korelacije s psihičnim blagostanjem, prevladujejo na področju izpolnjenosti vrednot signifikantne korelacije.

Med vrednotnimi kategorijami srednjega obsega korelirajo pomembno z merami psihičnega blagostanja statusne vrednote (z NA), tradicionalne vrednote (negativno s SWLS in BLAGOR) in verske vrednote (z NA in negativno z BLAGOR). Med vrednotnimi kategorijami večjega obsega MLV korelirajo pomembno s psihičnim blagostanjem moralne vrednote (negativno z BLAGOR) in izpolnitvene vrednote (tako s PA kot z NA). Med vrednotnimi velekategorijami korelirajo apolonske vrednote nizko, a že signifikantno negativno z BLAGOR. Od vrednotnih tipov SVS najdemo pomembne korelacije s psihičnim blagostanjem pri samousmerjenosti in stimulaciji (oboje s PA in BLAGOR) in dosežkih (PA), medtem ko med nadrednimi kategorijami SVS korelira s psihičnim blagostanjem le odprtost za izkušnje (PA in BLAGOR).

Kot rečeno, je bistveno več pomembnih in višjih korelacij pri izpolnjenosti vrednotnih kategorij. Najbolj korelira s psihičnim blagostanjem izpolnjenost čutnih, varnostnih in aktualizacijskih vrednot, v pomembni meri pa tudi izpolnjenost statusnih, socialnih, kulturnih in spoznavnih vrednot. Na ravni kategorij večjega korelira s psihičnim blagostanjem predvsem izpolnjenost hedonskih in izpolnitvenih vrednot, v manjši meri pa tudi izpolnjenost potenčnih vrednot. Med obema velekategorijama po-

membno korelira s psihičnim blagostanjem izpolnjenost dionizičnih vrednot. Pri vrednotnih tipih SVS pomembno korelira s psihičnim blagostanjem izpolnjenost hedonizma, samousmerjenosti, stimulacije in dosežkov, v manjši meri pa najdemo pomembne korelacije tudi pri izpolnjenosti moči, varnosti, tradicije in benevolentnosti. Kar zadeva nadredne kategorije SVS, korelira s psihičnim blagostanjem predvsem izpolnjenost odprtosti za izkušnje in samopoudarjanja, medtem ko izpolnjenost konservativnosti in samotranscendiranja nizko, a signifikantno negativno korelira z NA.

Preglednica 1. Korelacije med spremenljivkami vrednotnega prostora in drugimi spremenljivkami.

	Korelacije s pomembnostjo vrednot				Korelacije z izpolnjenostjo vrednot			
	swls	pa	na	blagor	swls	pa	na	blagor
čutne vrednote	,117	,078	-,008	,100	,371(**)	,173(*)	-,238(**)	,385(**)
varnostne vrednote	-,056	-,084	,083	-,110	,288(**)	,143	-,277(**)	,349(**)
statusne vrednote	-,035	-,028	,145(*)	-,103	,225(**)	,051	-,181(*)	,225(**)
patriotske vrednote	,013	-,106	,063	-,077	,135	-,044	-,150(*)	,119
demokratske vrednote	-,057	,039	,062	-,039	,079	,034	,161(*)	-,024
socialne vrednote	,024	-,085	,116	-,087	,282(**)	,183(*)	-,018	,238(**)
tradicionalne vrednote	-,174(*)	-,087	,060	-,158(*)	,002	,013	,051	-,018
kulturne vrednote	-,005	,118	,114	-,001	,216(**)	,212(**)	-,023	,222(**)
spoznavne vrednote	-,078	,102	,104	-,039	,138	,189(**)	-,083	,202(**)
aktualizacijske vrednote	-,032	,068	,118	-,041	,248(**)	,273(**)	-,043	,277(**)
verske vrednote	-,132	-,065	,202(**)	-,196(**)	-,061	-,079	,082	-,109
hedonske vrednote	,062	,061	,059	,032	,426(**)	,209(**)	-,258(**)	,440(**)
potenčne vrednote	,003	-,091	,116	-,100	,208(**)	-,003	-,204(**)	,201(**)
moralne vrednote	-,099	-,068	,137	-,150(*)	,111	,048	,082	,038
izpolnitvene vrednote	-,027	,143(*)	,152(*)	-,018	,231(**)	,296(**)	-,028	,273(**)
dionizične vrednote	,028	,034	,087	-,012	,378(**)	,155(*)	-,222(**)	,372(**)
apolonske vrednote	-,126	-,060	,111	-,146(*)	,131	,075	,094	,055
samousmerjenost	,109	,285(**)	,021	,184(*)	,228(**)	,276(**)	-,210(**)	,352(**)
stimulacija	,117	,216(**)	-,043	,185(*)	,228(**)	,161(*)	-,239(**)	,309(**)
hedonizem	,013	,094	-,015	,060	,342(**)	,132	-,288(**)	,376(**)
dosežki	,043	,197(**)	,039	,099	,166(*)	,194(**)	-,172(*)	,262(**)
moč	,047	,042	,018	,034	,140	,026	-,218(**)	,190(**)
varnost	-,047	,011	,107	-,070	,060	,042	-,144(*)	,121
tradicija	,083	-,038	-,008	,026	,016	-,065	-,147(*)	,048
konformizem	-,076	-,106	,097	-,137	,025	-,075	-,087	,019
benevolentnost	-,114	-,019	,014	-,072	,050	-,006	-,151(*)	,096
univerzalizem	-,035	,104	,053	,008	,087	,044	-,121	,124
odprtost za izkušnje	,101	,249(**)	-,022	,184(*)	,317(**)	,214(**)	-,294(**)	,407(**)
konservativnost	-,018	-,050	,083	-,074	,040	-,044	-,158(*)	,076
samopoudarjanje	,045	,136	,016	,082	,289(**)	,146(*)	-,304(**)	,365(**)
samotranscendiranje	-,088	,051	,040	-,038	,081	,019	-,159(*)	,128

* Korelacija je pomembna na ravni 0,05

** Korelacija je pomembna na ravni 0,01

Iz navedenega lahko očitno zaključimo, da se do neke mere že tudi sama vrednotna orientacija povezuje s psihičnim blagostanjem. Več psihičnega zdravja lahko v povprečju pričakujemo pri osebah, ki bolj cenijo odprtost za izkušnje, samousmerjanje in stimulacijo (npr. svobodo, kreativnost, neodvisnost, razburljivo življenje). Precej bolj pa se s psihičnim zdravjem povezuje izpolnjenost vrednot.

Naši izsledki so torej v soglasju s telično teorijo psihičnega blagostanja, ki poudarja vlogo izpolnjenosti ciljev, idealov in vrednot. Povsem potrjujejo pričakovanja, da bomo tem bolj zadovoljni z življenjem in pozitivno emocionalno naravnani, čim bolj bodo izpolnjene naše vrednote, še zlasti hedonske, izpolnitvene in potenčne vrednote oziroma vrednote odprtosti za izkušnje in samopoudarjanja. Rezultati tudi jasno kažejo, da imajo svoj empirični temelj tudi hedonske teorije psihičnega blagostanja, saj k dobremu počutju in zadovoljstvu z življenjem veliko prispeva prav izpolnjenost dionizičnih, predvsem hedonskih idealov. Vsekakor pa moramo zavrniti izključujočo hedonistično razlago psihičnega blagostanja, očitno je namreč, da ima pri psihičnem blagostanju pomembno vlogo tudi uresničevanje nehedonskih idealov, npr. izpolnjevanje izpolnitvenih, pa tudi potenčnih in socialnih vrednot.

Latentna struktura prostora vrednot in psihičnega blagostanja

Vpogled v povezave med vrednotami in psihičnim blagostanjem lahko pridobimo tudi na podlagi strukturnih analiz njihovega skupnega prostora. Zato smo opravili faktorsko in kanonično analizo tega prostora, ki smo ga definirali s spremenljivkami vrednot in psihičnega blagostanja. V analizo smo kot manifestne spremenljivke vključili vrednotne kategorije srednjega obsega MLV in vrednotne tipe SVS, njihovo izpolnjenost, in tri izvorne spremenljivke psihičnega blagostanja, zadovoljstvo z življenjem (SWLS), pozitivni afekt (PA) in negativni afekt (NA). Ker struktura skupnega prostora vseh teh spremenljivk nikakor ni vnaprej jasna, smo se seveda odločili za eksploratorno in ne konfirmatorno uporabo multivariatnih analiz.

Faktorska analiza je zajela vsega 45 manifestnih spremenljivk. Kriteriji faktorizacije so nakazali ustreznost faktorske analize (Bartlettov test sferičnosti je pomemben na ravni 0,0001; Kaiser Meyer Olkinov koeficient znaša 0,758; ustrezni so tudi drugi kazalci, ki jih zaradi preobširnosti tu ni mogoče prikazati). Po Cattellovem testu drobirja (scree test) smo se odločili za ekstrakcijo šestih faktorjev, ki skupaj pojasnjujejo 54,85 odstotka variance v izvorni korelacijski matriki. Faktorje smo rotirali po metodi Promax. Preglednica 2 prikazuje nasičenja vseh manifestnih spremenljivk s šestimi ekstrahiranimi faktorji. Za nas so pomembni predvsem tisti faktorji, ki nasičajo v pomembni meri spremenljivke psihičnega zdravja, torej SWLS, PA in NA. To so predvsem tretji, peti in šesti faktor. Tako vidimo, da se zadovoljstvo z življenjem (SWLS) povezuje pri tretjem faktorju z izpolnjenostjo celega niza vrednot, bistveno manj pa z vrednotami samimi, medtem ko se pri petem faktorju povezuje še posebej z izpolnjenostjo hedonskih vrednot. S petim faktorjem tudi jasno negativno korelira negativni afekt (NA), medtem ko pozitivni afekt korelira z obema pozitivno, čeprav nizko. Pozitivni afekt se v okviru šestega faktorja povezuje tudi z vrednotnimi kategorijami samousmerjenost, dosežkov, univerzalizma in stimulacije, pa tudi z izpolnjenostjo samousmerjenosti, dosežkov in kulturnih vrednot. Negativni afekt je v jasni negativni korelaciji tudi z drugim ekstrahiranim faktorjem, ki veliko bolj nasiča kategorije izpolnjenosti vrednot kot vrednotne kategorije same. Nobena izmed mer psihičnega blagostanja ni v tesnejši zvezi s prvim ali četrtem faktorjem, ki nasičata vrednotne kategorije MLV (prvi) in vrednotne kategorije SVS (četrti).

Preglednica 2. Nasičenja spremenljivk vrednot in psihičnega blagostanja s faktorскими dimenzijami.

	Faktor					
	1	2	3	4	5	6
varnostne vrednote	,809		,148	,303		
demokratične vrednote	,780		,190	,273		
socialne vrednote	,768		,149	,297		-,152
aktualizacijske vrednote	,752		,316	,221		,183
čutne vrednote	,744		,274	,182	,393	,203
kulturne vrednote	,720		,328		-,108	,314
spoznavne vrednote	,717		,179	,234	-,120	,291
iz_demokratične vrednote	,469		,418	,254		-,123
tradicionalne vrednote	,452	,159		,321	-,108	-,124
iz_benevolentnost		,839		,137	,139	,129
iz_konformizem		,761	,126	,245		
iz_varnost		,697	,221		,190	
iz_univerzalizem		,675	,441			,192
iz_tradicija	,126	,673	,157	,159		
iz_samousmerjenost	,138	,667	,413	-,312	,299	,514
iz_dosežki	-,102	,650	,468		,134	,461
iz_statusne vrednote	-,153	,650	,468		,134	,461
iz_kulturne vrednote	,153	,178	,808	,130	,149	,143
iz_patriotske vrednote	,329		,660	-,134		,386
iz_aktualizacijske vrednote	,314	,259	,597	,354		
iz_spoznavne vrednote	,126		,586	-,246		,236
iz_moč	,232	,226	,565		,214	,144
iz_izpolnjenost	-,125	,422	,560	,105		,134
iz_varnostne vrednote	,135	,297	,480	-,181	,408	
swls		,114	,396	-,131	,395	
iz_tradicionalne vrednote	,177		,287	,260	,104	
konformizem	,271	,195		,789	-,171	
tradicija	,266	,213		,687	-,204	
varnost	,306			,607		
patriotske vrednote	,562		,347	,598	-,103	-,137
benevolentnost	,142	,309	-,143	,577	-,214	,228
statusne vrednote	,494	-,179	,360	,562		
moč		-,224	,222	,522	,326	
iz_čutne vrednote	,197	,152	,482	-,127	,753	,105
iz_hedonizem		,495	,278		,670	,259
hedonizem			-,113	,295	,596	,200
verske vrednote	,356			,423	-,553	
iz_verske vrednote	,233	,149	,241	,228	-,503	
iz_socialne vrednote	,257		,382		,487	-,102
iz_stimulacija	-,132	,459	,424		,463	,345
na	,182	-,278	-,197	,138	-,297	
samousmerjenost	,190		,116		,152	,807
dosežki			,149	,414		,623
univerzalizem	,328	,168	,139	,217	-,137	,609
stimulacija			,206	,198	,502	,579
pa			,221	-,156	,183	,482

Rezultati faktorске analize se torej ujemajo s prej obravnavanimi izsledki analize korelacij. Mere psihičnega blagostanja se povezujejo tako s kategorijami vrednot, ocenjenih glede na pomembnost, a v bistveno večji meri se povezujejo z izpolnjenostjo vrednotnih kategorij. Pri tem je ključnega pomena zlasti izpolnjenost hedonskih, izpol-

nitvenih in statusnih (potenčnih) vrednot. Zanimivo je, da se je tudi pri strukturnih analizah pokazalo, da verska orientacija in izpolnjenost verskih vrednot prej negativno kot pozitivno korelirata s psihičnim blagostanjem. To je namreč nekoliko v nasprotju s pogosto navajanim podatkom, da vernost nizko, vendar pozitivno korelira s psihičnim blagostanjem (Diener & Biswas-Diener, 2000b; Pavot & Diener, 1993a,b; Wilson, 1967) in je morda posledica specifičnih značilnosti vzorca.

Faktorska analiza skupnega prostora vrednotnih spremenljivk in spremenljivk psihičnega blagostanja morda ne izloči dovolj jasno latentnih dimenzij v vmesnem prostoru, torej latentnih skupnih imenovalcev korelacij med vrednotami in psihičnim blagostanjem, izzvetih iz konteksta številnih korelacij med vrednotami samimi in spremenljivkami psihičnega blagostanja samimi. Zato smo se lotili kanonične analize, s katero lahko raziskujemo korelacijske odnose med dvema nizoma spremenljivk. V terminologiji kanonične analize tretiramo spremenljivke psihičnega blagostanja kot niz odvisnih spremenljivk (kriterijske spremenljivke), spremenljivke vrednot pa kot niz neodvisnih spremenljivk (prediktorske spremenljivke). Namen kanonične analize je odkriti takšne latentne spremenljivke (variate) enega niza spremenljivk, ki maksimalno korelirajo z ustreznimi latentnimi spremenljivkami (variatami) drugega niza. V tem pogledu je kanonična analiza primerljiva z regresijsko analizo, le da lahko raziskujemo vpliv in napovedno moč prediktorskega niza spremenljivk na cel niz kriterijskih spremenljivk in ne le na eno, kot pri običajni linearni regresiji.

Kanonična analiza obeh nizov je izločila dve signifikantni latentni dimenziji ali kanonični funkciji ("korena"). Tudi multivariatni testi, ki upoštevajo vse kanonične funkcije skupaj, so izkazali visoko stopnjo signifikantnosti. Obe signifikantni latentni dimenziji pojasnjujeta 75,70 odstotkov celotne variance kanoničnega prostora (tj. variance med obema nizoma), od tega prva 43,73 odstotkov, druga pa 31,97 odstotkov. Tretja kanonična funkcija pojasni še dodatnih 24,30 odstotkov variance kanoničnega prostora, ker pa ta funkcija ni signifikantna, ji ne bomo posvečali veliko pozornosti. Kanonične korelacije kanoničnih korenov znašajo po vrsti 0,633, 0,573 in 0,520, kar pomeni, po istem vrstnem redu, 0,400, 0,328 in 0,271 odstotkov skupne variance med variatami enega in drugega niza pri vsaki kanonični funkciji. Tri kanonične variate neodvisnih spremenljivk pojasnijo kar 35,103 odstotkov variance odvisnih spremenljivk, kar je mera redundantnosti kriterijskih dimenzij, medtem kot tri variate odvisnih spremenljivk pojasnijo le 4,8903 odstotka variance neodvisnih spremenljivk (redundantnost prediktorskih dimenzij), kar pa je spričo velikega števila prediktorskih spremenljivk razumljivo. Vsekakor je pojasnjevalni delež vrednot pri varianci psihičnega blagostanja kar zajeten.

Preglednica 3 prikazuje nasičenja spremenljivk s kanoničnimi variatami obeh nizov. Jasno je razvidno, da so vrednotne kategorije najmočnejše povezane s psihičnim blagostanjem vzdolž prve variate obeh nizov: visoka negativna nasičenja pomenijo povezanost z zadovoljstvom z življenjem in pozitivnim afektom, visoka pozitivna nasičenja pa pomenijo povezanost z negativnim afektom. Očitno je pozitivni pol psihičnega blagostanja (zadovoljstvo z življenjem, visok pozitivni in nizek negativni afekt) v močni povezavi z izpolnjenostjo vrednot, zlasti čutnih, varnostnih, aktualizacijskih, statusnih in kulturnih v okviru MLV, ter vrednot hedonizma, samousmerjenosti, stimulacije in dosežkov v okviru SVS. Drugi variati obeh nizov sta psihološko zanimivi zato, ker nekako razstavljata vsaksebi dve komponenti psihičnega blagostanja, pozitivni afekt in zadovoljstvo z življenjem. Na eni strani tako ponovno dokazujeta, da ima znotraj psihičnega blagostanja pozitivni afekt še neko dodatno vsebino, ta se namreč kaže v povezavi z vrednotno orientacijo k samousmerjenosti, dosežkom, stimulaciji in izpolnitvenim (kulturnim in spoznavnim) vrednotam. Podobno ima tudi kognitivni vidik psihičnega blagostanja (zadovoljstvo z življenjem) še dodatno komponento poleg temeljne, ki je močno zajeta v prvi

variatu. Ta se kaže v povezavi s patriotizmom, socialnimi vrednotami in tradicijo, ter v povezavi z izpolnjevanjem patriotizma, konformizma in tradicije.

Preglednica 3. Korelacije (nasičenja) dveh nizov spremenljivk s kanoničnimi variatami.

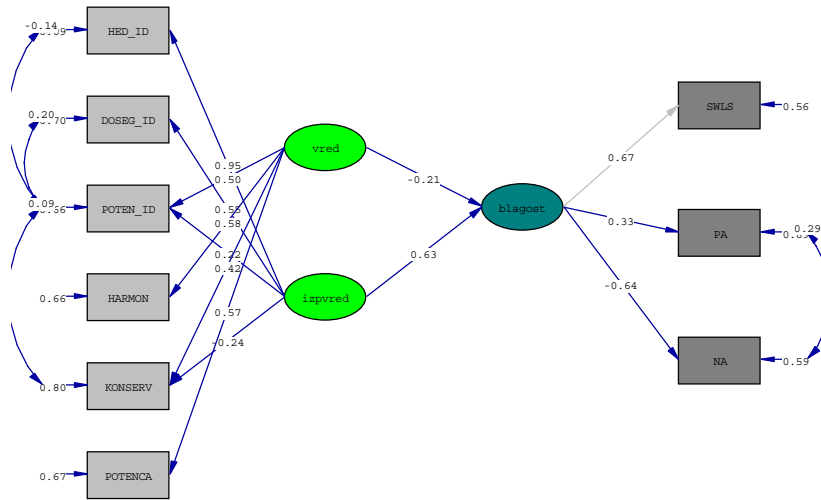
Spremenljivke*	Kanonične variate		
	1	2	3
Odvisne (niz 1)			
zadovoljstvo z življenjem	-,871	,292	,396
pozitivni afekt	-,474	-,867	,151
negativni afekt	,666	-,368	,649
Neodvisne (niz 2)			
čutne vrednote	-,147	-,038	,133
varnostne vrednote	,175	,071	,100
statusne vrednote	,182	-,011	,246
patriotske vrednote	,125	,197	,180
demokratske vrednote	,067	-,141	,012
socialne vrednote	,136	,161	,282
tradicionalne vrednote	,263	-,012	-,159
kulturne vrednote	,029	-,223	,172
spoznavne vrednote	,111	-,243	,057
aktualizacijske vrednote	,090	-,149	,159
verske vrednote	,310	-,007	,188
samousmerjenost	-,272	-,434	,121
stimulacija	-,277	-,286	,065
hedonizem	-,079	-,128	-,023
dosežki	-,137	-,329	,074
moč	-,050	-,021	,136
varnost	,115	-,081	,118
tradicija	-,060	,130	,146
konformizem	,188	,076	,081
benevolentnost	,105	-,081	-,174
univerzalizem	,004	-,257	,004
iz_čutne vrednote	-,636	,035	,098
iz_varnostne vrednote	-,574	,014	-,113
iz_statusne vrednote	-,367	,118	,004
iz_patriotske vrednote	-,185	,198	-,060
iz_demokratske vrednote	,021	-,019	,450
iz_socialne vrednote	-,400	-,084	,386
iz_tradicionalne vrednote	,009	-,037	,100
iz_kulturne vrednote	-,336	-,193	,262
iz_spoznavne vrednote	-,307	-,218	,008
iz_aktualizacijske vrednote	-,439	-,255	,256
iz_verske vrednote	,177	,077	,084
iz_samousmerjenost	-,543	-,265	-,116
iz_stimulacija	-,483	-,068	-,143
iz_hedonizem	-,596	,104	-,038
iz_dosežki	-,405	-,174	-,121
iz_moč	-,302	,100	-,205
iz_varnost	-,180	,012	-,194
iz_tradicija	-,087	,158	-,245
iz_konformizem	-,033	,181	-,106
iz_benevolentnost	-,163	,076	-,212
iz_univerzalizem	-,191	,017	-,108

* Spremenljivke izpoljenosti vrednotnih kategorij so označene s predpono iz_.

Naj torej malce rezimiramo: kanonična faktorska analiza dobro razkriva kompozicijo odnosa med vrednotami in psihičnim blagostanjem. Levji delež vpliva vrednot na psihično blagostanje posreduje izpolnjenost vrednot, zlasti hedonskih (čutnih in varnostnih), izpolnitvenih, potenčnih in socialnih. Še opazno pa vpliva na psihično blagostanje tudi usmerjenost k vrednotam samousmerjenosti, stimulacije dosežkov in k izpolnitvenim (kulturnim in spoznavnim) vrednotam. In končno prispevajo nekaj k zadovoljstvu z življenjem še usmerjenost k patriotizmu in tradiciji, izpolnjenosti teh vrednot ter izpolnjenost konformizma.

Vzročni modeli odnosa med vrednotami in psihičnim blagostanjem

Iz dosedanjih rezultatov lahko zanesljivo sklepamo na signifikantno povezanost vrednot in psihičnega blagostanja: to velja tako za vrednotne orientacije same in še bolj za izpolnjenost vrednot. Zato je razumljiva domneva, da temelji ta povezanost na pravih vzročnih odnosih. S pomočjo LISREL analize kovariančnih struktur smo preskusili več vzročnih modelov, ki predpostavljajo vpliv pomembnosti in izpolnjenosti vrednot na



Chi-Square=14.30, df=17, P-value=0.64557, RMSEA=0.000

Slika 1. Model vpliva vrednotnih usmeritev (vred) in izpolnjenosti vrednot (izpvred) na psihično blagostanje (blagost). Vsaka od navedenih latentnih spremenljivk v modelu je izvorno definirana s tremi manifestnimi spremenljivkami. Vrednotne usmeritve so definirane s kategorijami vrednot harmonije (HARMON), konservacije (KONSERV) in potence (POTENCA). Izpolnjenost vrednot je definirana s kategorijami izpolnjenosti hedonskih vrednot (HED_ID), vrednot doseganja (DOSEG_ID) in vrednot potence (POTEN_ID). Na sliki je prikazan končni model, ki dobro ustreza kriterijem veljavnosti in kaže na pomemben vpliv vrednotnih usmeritev in izpolnjenosti vrednot na psihično blagostanje. Pri tem je vpliv izpolnjenosti vrednot bistveno močnejši.

psihično blagostanje. Slika 1 prikazuje model, ki se je izkazal kot eden najboljših glede na stopnjo ustreznosti. Statistični kriteriji nakazujejo visoko ustreznost modela (hi kvadrat = 14,30 ob 17 stopnjah svobode; $P = 0,646$; RMSEA = 0,000). Model vsebuje tri latentne spremenljivke, vrednotne orientacije (vred) in izpolnjenost vrednot (izpvred) kot neodvisni oziroma eksogeni spremenljivki in psihično blagostanje (blagost) kot odvisno oziroma endogeno (kriterijsko) spremenljivko. Psihično blagostanje je definirano z manifestnimi spremenljivkami zadovoljstva z življenjem (SWLS), pozitivnega afekta (PA) in negativnega afekta (NA). Vrednotne orientacije so indicirane s tremi faktorskimi skori vrednotnih kategorij, z vrednotami harmonije (HARMON), konsevancije (KONSERV) in potence (POTENCA). Izpolnjenost vrednot pa je indicirana s faktorskimi skori treh kategorij izpolnjenosti vrednot, izpolnjenosti hedonskih vrednot (HED_ID), vrednot doseganja (DOSEG_ID) in vrednot potence (POTEN_ID). Model kaže na pomemben vpliv vrednotnih usmeritev in izpolnjenosti vrednot na psihično blagostanje. Pri tem je očitno vpliv izpolnjenosti vrednot bistveno močnejši od vpliva samih vrednotnih usmeritev. Model tudi potrjuje, da ima med kategorijami izpolnjenosti vrednot, ki vplivajo na psihično blagostanje, največji pomen izpolnjenost hedonskih vrednot. To se docela ujema z ugotovitvami prejšnjih analiz. Lahko torej ostanemo pri trditvi, da temelji odnos med vrednotami in izpolnjenostjo vrednot na eni strani ter psihičnim blagostanjem na drugi strani na vzročnih povezavah.

Regresijske analize vrednot kot prediktorjev psihičnega blagostanja

Pri vseh dosedanjih analizah se je že izkazalo, da sta tako pomembnost kot izpolnjenost vrednot povezana s psihičnim blagostanjem, pri čemer je stopnja povezanosti psihičnega blagostanja z izpolnjenostjo vrednot bistveno močnejša. Kanonična faktorska analiza je tudi pokazala, da lahko na podlagi informacije o izpolnjenosti in pomembnosti vrednot pojasnimo okrog 35 odstotkov variance psihičnega blagostanja. Univariatni testi te analize so dalje pokazali pomembno multiplo korelacijo vseh treh komponent psihičnega blagostanja z vrednotami. Ta je približno enaka pri vseh: za zadovoljstvo z življenjem (SWLS) znaša prilagojeni kvadratni R 0,188, za pozitivni afekt (PA) 0,147 in za negativni afekt (NA) 0,138, prav to pa so tudi vrednosti skupne variance vsake izmed komponent psihičnega zdravja z vrednotnimi prediktorji.

Ker smo želeli še dodatno razjasniti vprašanje, v kolikšni meri lahko na podlagi ocene pomembnosti vrednot in na podlagi ocene izpolnjenosti vrednot napovedujemo psihično blagostanje, smo opravili tudi ustrezne regresijske analize z uporabo linearnega modela regresije. Opravljenih je bilo več regresijskih analiz in sicer tako za napovedno moč ocene pomembnosti vrednot, kot tudi za napovedno moč ocene izpolnjenosti vrednot. V enem in drugem primeru smo uporabili več prediktorskih nizov spremenljivk in sicer niz posameznih vrednot MLV, niz vrednot srednjega obsega MLV, niz posameznih vrednot SVS, niz vrednotnih tipov SVS in še združeni niz vrednot srednjega obsega MLV in vrednotnih tipov SVS. V vseh primerih je bila kriterijska spremenljivka kompozitna spremenljivka BLAGOR, ki je skupna mera pozitivnih standardiziranih vrednosti zadovoljstva z življenjem, pozitivnega afekta in negativnega afekta (torej mera zadovoljstva z življenjem, visokega pozitivnega afekta in nizkega negativnega afekta).

Preglednici 4 in 5 prikazujeta sumarne rezultate (multiplo korelacijo, prilagojeni R^2 in spremenljivke v optimalnem modelu z ustreznimi vrednostmi beta koeficientov) regresijskih analiz. Preglednica 4 kaže sumarne rezultate pomembnosti vrednot kot prediktorja psihičnega blagostanja za vse nize prediktorskih spremenljivk, preglednica 5 pa sumarne rezultate izpolnjenosti vrednot kot prediktorja psihičnega blagostanja za vse nize prediktorskih spremenljivk.

Preglednica 4. Pomembnost vrednot kot prediktor psihičnega blagostanja: sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz (multipla korelacija, prilagojeni R^2 , spremenljivke v optimalnem modelu).

Vrednote in vrednotne kategorije	R	Prilagojeni R^2	Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezni beta koeficienti
MLV – 54 posameznih vrednot	0,485	0,205	dolgo življenje (-0,253), dobri spolni odnosi (0,291), osebna privlačnost (-0,292), enakost med ljudmi (0,186), zvestoba (-0,172), dobra hrana in pijača (0,209), moralna načela (-0,135)
MLV – vrednotne kategorije srednjega obsega	0,196	0,033	verske vrednote (-0,196)
SVS – 57 posameznih vrednot	0,573	0,282	samodisciplina (-0,225), izbira lastne cilje (0,216), smisel v življenju (0,186), varuje javno podobo (-0,266), duhovno življenje (-0,177), raznoterost življenja (0,206), pomaga (-0,222), vljudnost (0,260), družbeno priznanje (-0,136), zmeren (0,152), inteligenten (0,159), čist (-0,161)
SVS – vrednotni tipi	0,278	0,063	stimulacija (0,192), konformizem (-0,270), tradicija (0,190)
Kategorije srednjega obsega MLV in vrednotni tipi SVS skupaj	0,367	0,106	čutne vrednote (0,260), verske vrednote (-0,193), tradicionalne vrednote (-0,123), tradicija (0,263), varnostne vrednote (-0,186), konformizem (-0,170),

Preglednica 5. Izpolnjenost (uresničenost) vrednot kot prediktor psihičnega blagostanja: sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz (multipla korelacija, prilagojeni R^2 , spremenljivke v optimalnem modelu).

Vrednote in vrednotne kategorije	R	Prilagojeni R^2	Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezni beta koeficienti
MLV – 54 posameznih vrednot	0,614	0,347	polno in vznemirljivo življenje (0,341), družinska sreča (0,295), dobrota in nesebičnost (-0,150), upanje v prihodnost (0,191), zvestoba (-0,203), smisel za kulturo (0,184), enakopravnost med narodi (0,164)
MLV – vrednotne kategorije srednjega obsega	0,472	0,205	čutne vrednote (0,278), varnostne vrednote (0,194), aktualizacijske vrednote (0,164), tradicionalne vrednote (-0,145)
SVS – 57 posameznih vrednot	0,618	0,364	samospoštovanje (0,375), notranja harmonija (0,329), pomaga (-0,164), čist (-0,181), družinska varnost (0,166)
SVS – vrednotni tipi	0,434	0,175	hedonizem (0,291), samousmerjenost (0,271), benevolentnost (-0,164)
Kategorije srednjega obsega MLV in vrednotni tipi SVS skupaj	0,505	0,238	čutne vrednote (0,214), samousmerjenost (0,296), varnostne vrednote (0,234), varnost (-0,178)

Iz obeh preglednic je jasno videti, da so tako spremenljivke pomembnosti kot spremenljivke izpolnjenosti vrednot pomembni prediktorji psihičnega zdravja. Vendar je

napovedna moč izpolnjenosti vrednot pri vseh prediktorskih nizih višja od napovedne moči pomembnosti vrednot. Razumljivo je, da so posamezne vrednote zaradi njihovega velikega števila vzeto skupaj boljši prediktor kot kategorije večjega obsega. Vendar seveda ni smiselno uporabljati prevelikega števila spremenljivk v regresijskih enačbah. Optimalni model regresije, ki upošteva izpolnjenost samo pet posameznih vrednot SVS (samospoštovanje, notranja harmonija, pripravljenost pomagati, čistost, družinska varnost) pojasni npr. več kot 36 odstotkov variance psihičnega blagostanja. Podobno pojasni sedem kategorij izpolnjenosti vrednot srednjega obsega MLV blizu 35 odstotkov te variance. Vendar nam le štiri iz skupnega fonda izpolnjenosti kategorij srednjega obsega MLV in vrednotnih tipov SVS (čutne vrednote, samousmerjenost, varnostne vrednote, varnost) pojasnijo tudi kar okroglih 24 odstotkov variance psihičnega blagostanja.

Splošna diskusija in zaključki

Naši izsledki so potrdili pričakovanja, da se psihično blagostanje povezuje z vrednotami. Že vrednotne orientacije, temelječe na oceni pomembnosti vrednot, so povezane s psihičnim blagostanjem in njegovimi komponentami. Vendar se s psihičnim blagostanjem bistveno bolj povezuje izpolnjevanje oziroma uresničevanje vrednot. S pomočjo informacij o izpolnjenosti in pomembnosti vrednot lahko v substancialni meri napovedujemo psihično blagostanje. Še več, zdi se, da lahko upravičeno predpostavljamo vzročne odnose, torej neposredne vplive izpolnjenosti in pomembnosti vrednot na psihično blagostanje. Tudi v tem primeru velja, da je vpliv izpolnjenosti vrednot pomembnejši od vpliva samih vrednotnih orientacij.

Izsledki naše raziskave govore v prid dvema pomembnima teorijama psihičnega blagostanja, hedonistični teoriji in telični teoriji (Diener, 1984; Emmons, 1996; Ryan in sod., 1996), vendar le v primeru, če ju interpretiramo v blažji, integrativni in ne v izključevalni obliki. Prva teorija povezuje psihično blagostanje z zadovoljevanjem bazičnih (fizioloških) potreb, druga pa predpostavlja, da je psihično blagostanje povezano z uresničevanjem in zadovoljevanjem ciljev, idealov in potreb. Na eni strani kažejo izsledki naše raziskave, da je uresničevanje hedonskih vrednot (zlasti čutnih in varnostnih) najpomembnejši korelat in prediktor psihičnega blagostanja v celotnem univerzumu vrednot. To se do neke mere ujema s pričakovanji hedonistične teorije psihičnega blagostanja, vendar moramo hkrati opozoriti, da hedonske vrednote niso povsem identične z bazičnimi potrebami. Med uresničenostjo hedonskih vrednot in zadovoljevanjem bazičnih potreb ne moremo postaviti absolutnega enačaja, nedvomno pa se hedonske vrednote bolj kot katerakoli druga kategorija vrednot nanašajo na zadovoljevanje bazičnih potreb. Na drugi strani kažejo naši izsledki, da na psihično blagostanje pomembno vpliva tudi izpolnjevanje drugih vrednot, zlasti izpolnitvenih (kulturne vrednote, vrednote samousmerjanja), pa tudi socialnih in družinskih (družinska sreča) in nekaterih potenčnih (dosežki). V integralni obliki bi lahko obe teoriji aplicirali na področje vrednot s zaključkom, da je psihično blagostanje odvisno tako od uresničevanja hedonskih, kot tudi nehedonskih vrednot (zlasti izpolnitvenih, socialnih in potenčnih).

Literatura

- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth Goals, Maturity, and Well-Being. *Developmental Psychology, Volume 40(1)*, 114–127.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1061–1070.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cantor, N. (1994). Life task problem-solving: Situational affordances and personal needs. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 235–243.
- Cantor, N., & Harlow, R. E. (1994). Social intelligence and personality: Flexible life task pursuit. In R. J. Sternberg, & P. Ruzgis (Eds.) *Personality and Intelligence* (pp. 137–168). New York: Cambridge University Press.
- Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 230–243. NY: Russell Sage Foundation.
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 1178–1191.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review, 97*, 19–35.
- Charles, S. T., Reynolds, C. A., & Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*, 136–151.
- Cheng, S-T. (2004). Age and Subjective Well-Being Revisited: A Discrepancy Perspective. *Psychology and Aging, Volume 19(3)*, 409–415.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542–575.
- Diener, E., & Suh, M. E. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics (Vol. 17, pp. 304–324)*. New York: Springer.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1985a). Factors predicting satisfaction judgments: A comparative examination. *Social Indicators Research, 16*, 157–167.
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1058–1068.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 292–300.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985b). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 11*, 89–97.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1040–1048.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*, 319–340.
- Higgins, E. T. (1999). Why do self-discrepancies have specific relations to emotions? The second-generation question of Tangney, Niedenthal, Covert, and Barlow (1998). *Journal of Personality and Social Psychology, 77*, 1313–1317.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 410–422.
- Kasser, T. & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 280–287.
- Kehr, H. M. (2003). Goal Conflicts, Attainment of New Goals, and Well-Being Among Managers. *Journal of Occupational Health Psychology, Volume 8(3)*, 195–208.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *A theory of goal setting and task performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Maier, G. W., & Brunstein, J. C. (2001). The role of personal work goals in newcomers' job satisfaction and organizational commitment: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Psychology, 86*, 1034–1042.
- Musek, J. (1993). *Osebnost in vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (2002). Vrednote kot prediktorji in posredovalci verskih in političnih prepričanj. *Anthropos (Ljublj.)*, 2002, letn. 34, št. 1/3, str. 1–18.
- Musek, J. (2004). Strpnost, vrednote, vernost in politična usmeritev. *Anthropos (Ljublj.)*, 2004, letn. 36, št. 1–4, str. 147–169.
- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986). Defensive pessimism: "Harnessing" anxiety as motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1208–1217.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 762–769.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior*. (pp. 7–26). New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and aging: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging, 6*, 286–295.
- Schwartz, S. H. in Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 3, 550–562.
- Schwartz, S. H. in Bilsky, W. (1990). Toward a theory of the universal content and structure of values: Extensions and cross-cultural replications. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 878–891.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000b). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology, 27*, 21–33.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993a). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment, 5*, 164–172.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993b). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research, 28*, 1–20.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*, 294–306.