

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Heleri Kärp

ISIKLIKE VÄÄRTUSTE SEOS SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA ÜLDVALIMI JA  
NÕUSTAMISKESKUSE KLIENTIDE NÄITEL

Uurimistöö

Juhendaja: Toivo Aavik, PhD

Läbiv pealkiri: Väärtused ja subjektiivne heaolu

Tartu 2020

Isiklike väärtuste seos subjektiivse heaoluga üldvalimi ja nõustamiskeskuse klientide näitel

### **Kokkuvõte**

Käesolevas uurimistöös uuriti isiklike väärtuste seoseid subjektiivse heaolu indikaatoritega: positiivse ja negatiivse afektiivsusega ning eluga rahuloluga üldvalimi ja nõustamiskeskuse klientide näitel. Eesmärk oli teada saada, millised isiklikud väärtused on seotud subjektiivse heaoluga ning kas esineb erinevusi väärtuste prioriteetides kahe valimi vahel. Andmed koguti veebipõhise küsitluse teel, mis koosnes ankeedist, negatiivsete-positiivsete emotsioonide skaalast (NEPO), eluga rahulolu küsimustikust (SWLS) ning väärtuste portreeküsimustikust (PVQ-R). Ennustuste kohaselt (hüpotees H1a) kinnitasid tulemused positiivset seost *stimulatsiooni* ja positiivse afektiivsuse vahel. Ilmnes ka positiivne seos *avatus muutusele* ja positiivse afekti vahel, kuid mitte eluga rahuloluga, mis kinnitas osaliselt hüpoteesi H1. Vastupidiselt ennustustele ilmnes positiivne seos *tervise* ja eluga rahulolu vahel ning negatiivne seos *võimu* ja eluga rahulolu vahel. Töös arutletakse tulemuste võimalike tähenduste üle.

Märksõnad: isiklikud väärtused, subjektiivne heaolu, eluga rahulolu, afekt

Relationship between personal values and subjective wellbeing based on general sample and clients of counselling centre

**Abstract**

The present study examined personal values and their relationship with indicators of subjective wellbeing: positive and negative affect and satisfaction with life based on general sample and clients of counselling centre. The aim of this study was to find out which personal values are related to subjective wellbeing and whether there are differences in value priorities between these two samples. The data was collected by a web-based questionnaire which consisted of demographic questions, negative-positive emotion scale (NEPO), satisfaction with life scale (SWLS) and portrait value questionnaire (PVQ-R). As predicted (hypothesis H1a), *stimulation* correlated positively with positive affect. Positive correlation occurred between *openness to experience* and positive affect, but not with satisfaction with life, which partly supported hypothesis H1. Contrary to predictions, positive correlation between *health* and satisfaction with life and negative correlation between *power* and satisfaction with life occurred. Implications of the results are discussed.

Keywords: personal values, subjective wellbeing, satisfaction with life, affect

## Sissejuhatas

Hinnates midagi väärtuslikuks, peame silmas, et see on meie jaoks kasulik või tähtis. Pidades midagi väärtuseks, väljendab see arusaama ja uskumust, mis on elus tähtsal kohal. Isiklikud väärtused on juhtivad põhimõtted indiviidi elus, mis mõjutavad tema otsuste tegemist, hoiakuid ja käitumist (Schwartz, 1992), samuti enesetunnet ja heaolu. Väärtused on olnud keskne kontseptsioon sotsiaalteadustes nende tekkimise algusest saati (Schwartz, 2006). Sotsiaalpsühholoog Rokeach (1973) uskus, et väärtused omavad inimkäitumises keskset rolli ning ühendavad kõik inimkäitumisest huvitatud sotsiaalteadused, seal hulgas psühholoogia, antropoloogia, hariduse, majanduse ja ajaloo. Rokeachi töö tulemusena kasvas välja Rokeachi väärtuste küsimustik ning raamat *The Nature of Human Values*, mis kasvatas hoogsalt huvi väärtuste kontseptsiooni ja väärtuste empiiriliste uuringute vastu, ning tema ideed mõjutavad endiselt tugevalt seda, kuidas tänapäeval väärtusi uuritakse (Jadaszewski, 2018).

Kust aga on pärit isiklikud väärtused? Kõik algab indiviidi universaalsetest inimlikest vajadustest, milleks on tema bioloogilised vajadused, koordineeritud sotsiaalne interaktsioon ning grupi ellujäämine ja heaolu (Schwartz *et al.*, 2012). Kõiki neid vajadusi ei ole võimalik rahuldada iseseisvalt, vaid selle saavutamiseks peab neid sotsiaalselt kommunikeerima ja teistega koostööd tegema (Schwartz *et al.*, 2012). Läbi kognitiivse arengu saab indiviid võimeliseks neid vajadusi mentaalselt representeerima eesmärkide või väärtustena, ning sotsiaalseerimise kaudu õpib ta kultuurile omaseid termineid, et oma eesmärke ja väärtusi teistele kommunikeerida (Schwartz & Bilsky, 1987). Iga väärtus tugineb ühele või rohkemale inimlikule vajadusele (Schwartz, 1994). Universaalsete vajaduste rahuldamise kontekstis esindavad väärtused evolutsiooniliselt kasulikku psühholoogilist mehhanismi.

Tuginedes indiviidide universaalsetele vajadustele ja inspireerituna Rokeachi ideedest, arenes välja Schwartzi väärtuste teooria, mis on tänapäeval väärtuste uurimisel juhtivaks teooriaks. Kümnete erinevate riikide andmete põhjal tuletas Schwartz (1992, 1994, 2012) motivatsiooniliselt eristatavad baasväärtused: *võim*, *saavutus*, *hedonism*, *stimulatsioon*, *enesemääratlus*, *kõikehaaravus*, *heasoovlikkus*, *traditsioon*, *konformsus* ja *turvalisus* (tabel 1). Iga väärtusele vastavad konkreetsed eesmärgid, mis motiveerivad indiviidi tegutsema. Need baasväärtused on

kultuuriliselt universaalsed, kuid iniviidid ja grupid erinevad oluliselt selle poolest, milliseid väärtusi teistest tähtsamaks peavad (Schwartz, 2006).

Tabel 1.

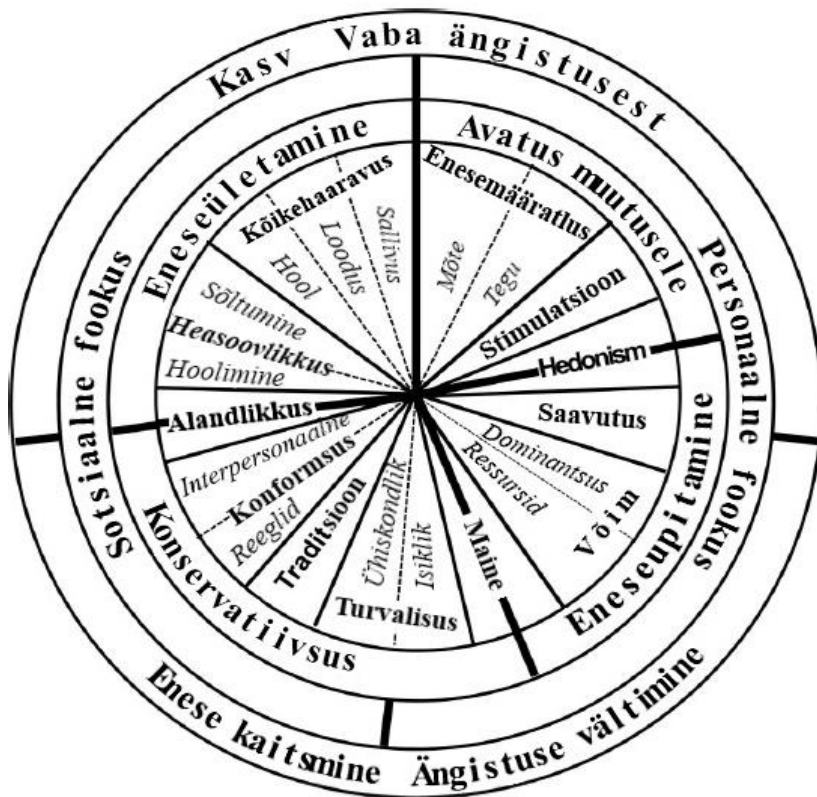
*Schwartzi väärtused ja nende definitsioon lähtudes motivatsioonilistest eesmärkidest*

Väärtus	Motivatsioonilised eesmärgid
Võim	Sotsiaalne staatus ja prestiiž, kontrolli omamine või domineerimine teise inimeste ja ressursside üle
Saavutus	Personaalne edu läbi kompetentsi demonstreerimise
Hedonism	Nauding ja meeleline rahulolu
Stimulatsioon	Põnevus, uudsus ja väljakutsed
Enesemääratlus	Iseseisev mõtlemine ja tegutsemine—valimine, loomine, avastamine
Kõikehaaravus	Mõistmine, tunnustamine, tolereerimine ning kaitsmine kõikide inimeste ja looduse nimel
Heasoovlikkus	Inimeste heaolu säilitamine ja suurendamine, kellega on sagedane personaalne kontakt
Traditsioon	Traditsiooniliste või religioossete tavade ja ideede austamine, pühendumine ja aktsepteerimine
Konformsus	Hoidumine tegevustest, kalduvustest ja impulssidest, mis võiksid häirida või kahjustada teisi ning rikkuda sotsiaalseid ootusi või norme
Turvalisus	Ühiskonna, suhete ja enese ohutus, harmoonia ja stabiilsus.

Tulenevalt nende väärtuste olemusest, omavahelistest seostest ja vastandlikkusest, on need paigutatud ringmudelile (joonis 1). Mida lähemal mudelil väärtused üksteisele asuvad, seda rohkem on need omavahel seotud, ning kui väärtused asuvad mudelil vastaspooltel, on need üksteist välistavad ning ühe poole püüdlemisel satub iniviid tõenäoliselt vastuollu teisega (Schwartz, 1994). Samuti on mudelil eristatavad neli kõrgema järgu väärtust: *avatus muutusele*, *konservatiivsus*, *eneseületamine* ja *eneseupitamine*. *Avatus muutusele* väärtused rõhutavad valmidust uuteks ideedeks, tegevusteks ja kogemusteks. Sellele vastanduvad *konservatiivsuse* väärtused, mis rõhutavad enese piiramist, korda ja muutustest hoidumist. *Eneseületamise* väärtused rõhutavad omaenda huvide ületamist teiste nimel ning sellele vastanduvad *eneseupitamise* väärtused, mis rõhutavad omaenda huvide järgimist.

Kõrgema järgu väärtuste puhul eristatakse veel sotsiaalset fookust, mida väljendab *eneseületamine* ning *konservatiivsus*, ning personaalset fookust, mida väljendab *avatus muutusele* ning *eneseupitamine*. Mudelis eristatakse ka *eneseületamise* ja *avatus muutusele* väärtuseid kui kasvule

suunatud ning ängistusest ja ärevusest vabana. Sellele vastanduvad *konservatiivsuse* ja *eneseupitamise* väärtused, mis on suunatud enese kaitsmisele ning ängistuse ja ärevuse vältimisele.



Joonis 1. Schwartzi baasväärtuste ringmudel (Schwartz, et al., 2012)

Kõikidel väärtustel on kuus tunnust (Schwartz, 2006):

- 1) Need on uskumused, mis on afektist lahutamatu osa. Kui indiviidil on võimalik väärtuste poole püüelda ja eesmärged saavutada, teeb see ta rõõmsaks. Kui miski takistab nende poole püüdlemist, kaasneb sellega meeleheide;
- 2) Need viitavad ihaldusväärtustele eesmärkidele, mis motiveerivad tegutsema;
- 3) Ületavad spetsiifilisi situatsioone ja tegusid – seetõttu erinevad väärtused kitsamatest kontseptsioonidest, nagu normid ja hoiakud, mis enamasti viitavad kindlatele tegudele või situatsioonidele;

- 4) Juhivad valikute ja hinnangute tegemist – inimesed otsustavad, mis on õige või vale, õigustatud või mitte, mõistlik teha või mitte teha selle põhjal, milliseid tagajärgi need kaasa toovad neile tähtsate väärtustele;
- 5) On järjestatud suhtelise olulisuse järgi – väärtuste prioriteetide järjestatud süsteem iseloomustab indiviide;
- 6) Väärtuse suhteline olulisus juhib käitumist – igal käitumisel on enamasti seos mitme väärtusega, seega juhib käitumist selles kontekstis kõige relevantsem väärtus.

Kui individid püüdleb oma ideaalse seisundi poole või saavutab väärtusliku eesmärgi, tõstab see tema subjektiivset heaolu (Diener, Lucas & Oishi, 2002). Subjektiivne heaolu koosneb kognitiivsest komponendist ehk indiviidi hinnangutest oma elule, ja afektiivsest komponendist ehk emotsionaalsetest reaktsioonidest sündmustele (Diener *et al.*, 2002). Kognitiivset komponenti hinnatakse näiteks eluga rahulolu skaalaga (*SWLS – Satisfaction With Life Scale*) (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Afektiivse komponendi hindamiseks on levinud positiivsete ja negatiivsete emotsioonide skaala (*PANAS-X – Positive and Negative Affect Schedule-Expanded Form*) (Watson & Clark, 1994). Kui inimene tunneb rohkem positiivseid kui negatiivseid emotsioone ning annab eluvaldkondadele positiivsed hinnangud, saame öelda, et indiviidil on kõrge subjektiivne heaolu (Diener *et al.*, 2002).

Väärtuste aluseks on kindlad eesmärgid ning kuna nende poole liikumine või saavutamine tõstab subjektiivset heaolu, siis on väärtused seotud ka subjektiivse heaolu indikaatoritega. Teatud väärtuste tähtsustamisel ja nende poole püüdlemisel on seos kõrgema subjektiivse healuga. Sellised väärtusi on nimetatud ka „tervislikeks“, sest nende väärtuste tähtsustamine võib viia subjektiivse heaolu kasvuni või kõrge subjektiivne heaolu viib teatud väärtuste tähtsustamiseni (Sagiv & Schwartz, 2000). Näiteks on leitud, et *avatust muutusele* hõlmavatel väärtustel ehk *enesemääratlusel*, *stimulatsioonil* ja *hedonismil* on kõige tugevam seos positiivse afektiivsuse ja eluga rahuloluga (Sortheix & Schwartz, 2017; Ostermann *et al.*, 2017). Positiivsete emotsioonidega on leitud tugevaim seos *stimulatsiooniga* (Sagiv & Schwartz, 2000). Samuti on *stimulatsioon* ja *hedonism* ärevuse ja anhedooniaga kõige tugevamalt negatiivselt seotud (Hanel & Wolfradt, 2015). *Hedonismi* ja *stimulatsiooni* motivatsioonilised eesmärgid on nauding, meeleline rahulolu, põnevus ja väljakutsed – nende eesmärkide olemus viitab kaasuvatele positiivsetele emotsioonidele.

Väärtuste seost subjektiivse heaoluga saab vaadata eesmärgi poole liikumise nurga alt. Küll aga pole kõikide väärtuste puhul seos subjektiivse heaoluga selline, vaid mõne väärtuse tähtsustamist seostatakse hoopis madalama subjektiivse heaoluga. Neid on nimetatud ka „ebatervislikeks“ väärtusteks, kus teatud väärtuste tähtsustamine võib viia madalama subjektiivse heaoluni või madalam heaolu viia teatud väärtuste tähtsustamiseni (Sagiv & Schwartz, 2000). Mitmed autorid on leidnud, et *konservatiivsuse* väärtused on tugevaimalt seotud kehvema vaimse tervisega. *Konformsus*, *turvalisus* ja *traditsioon* on seotud psühholoogilise distressi, negatiivsete tunnete, depressiivsuse ja madalama eluga rahuloluga (Sagiv & Schwartz, 2000; Bobowik, Basabe, Pàez, Jimenèz & Bilbao, 2010; Ostermann *et al*, 2017; Sortheix & Schwartz, 2017). *Konservatiivsuse* väärtuste, eriti *turvalisuse* tähtsustamine, võib väljendada indiviidi vajadust kompenseerida puudusi, mis talle rahulolematuse tunnet tekitavad (Bilsky & Schwartz, 1994). See toetub Maslow (1955, viidatud Bilsky & Schwartz, 1994: 166 kaudu) vajaduste teooriale, mis viitab sellele, et kui näiteks turvalisuse, sõltumise, stabiilsuse vajadused pole rahuldatud, tekib defitsiit, mis ei kao enne nende vajaduste rahuldamist; samuti ei ole indiviidil võimalik sel juhul püüelda kõrgemate vajaduste, näiteks eneseteostuse poole. Sedasorti rahuldamata vajadustega võib kaasneda hulk negatiivseid emotsioone, sh hirm, ärevus ja depressiivsus, mis omakorda panevad tugevamini neid väärtusi tähtsustama.

*Saavutuse* ja *võimu* osas on jõutud väärtuste ja heaolu seoste uuringutes vastandlike tulemusteni. *Saavutusel* on leitud seos positiivse afektiivsusega (Sagiv & Schwartz, 2000) ning teisalt stressi ja depressiivsete tunnetega (Hanel & Wolfradt, 2015; Bilican, Yapici & Kutlu, 2016). Madalama inimarengu indeksiga riikides on *saavutus* seotud kõrgema eluga rahuloluga ja kõrgema inimarengu indeksiga riikides madalama eluga rahuloluga (Sortheix & Lönnqvist, 2014). *Võimul* on leitud seos nii madalama kui kõrgema eluga rahuloluga (Sagiv & Schwartz, 2000; Sortheix & Schwartz, 2017; Sortheix & Lönnqvist, 2014). Mõlemaid väärtusi saab käsitleda kui väliste eesmärkide poole püüdlemist ning sellest lähtuvalt võib leida seose madalama eluga rahuloluga siis, kui indiviid tunneb, et nende poole püüdlema, mitte kui tegutsemine on vabatahtlik (Sheldon, Ryan, Deci & Kasser, 2004). Seetõttu võib sõltuda *saavutuse* tähtsustamise positiivne või negatiivne mõju sellest, kas indiviid tajub välist survet olla edukas ja kompetentne või mitte. Samuti tuleb arvesse võtta konteksti. Arvestades ka Sagiv & Schwartzi (2000) leidu, et



psühholoogiatudengite seas on seos *võimu* ja eluga rahuloluga negatiivne ning ärikorralduse tudengite seas positiivne, on tähtis arvesse võtta individuaalseid erinevusi ja laiemat konteksti (indiviidi eriala, inimarengu indeks jms), et mõista, miks vastuoluliste tulemusteni jõutakse.

Varasematest uuringutest selgub, et kõrgema järgu väärtustest on *avatus muutusele* väärtused seotud kõige tugevamalt subjektiivse heaoluga ning *konservatiivsuse* väärtused on negatiivselt seotud subjektiivse heaoluga. Peamine põhjus, miks just *avatus muutusele* on seotud suurema subjektiivse heaoluga, võib peituda enesemääratlemise teoorias. See teooria selgitab, et kalduvus otsida uusi kogemusi ja väljakutseid ning avastada, õppida ja harjutada, on inimloomuse positiivne potentsiaal, mis avaldub sisemise motivatsioonina (Ryan & Deci, 2000). *Hedonism, stimulatsioon* ja *enesemääratlus* hõlmavad väljakutseid, avastamist, põnevust ja naudinguid ning aitavad seeläbi indiviidil oma potentsiaali realiseerida. Samuti nendest tegevustest endast peaks indiviid saama hulgaliselt positiivseid emotsioone. *Traditsioon* väljendab aga tavadele, reeglitele kuuletumist ja *konformsus* enese piiramist, normidele allumist, näib see olevat vastuolus inimloomusega.

Kui on leitud seosed vaimse tervise probleemide ja teatud väärtuste vahel, siis võib näiteks vaimse tervise abi otsijate puhul esile tõusta teatud väärtused, mis on seotud madalama subjektiivse heaoluga. Samuti tõstatub küsimus, kas vaimse tervise abi otsijate väärtuste prioriteedid erinevad nende indiviidide väärtustest, kes vaimse tervise abi ei otsi. Käesolevas uurimistöös uuritakse üldvalimi ja nõustamiskeskuse klientide kui vaimse tervise abi otsijate väärtusi ja nende seoseid positiivsete ja negatiivsete emotsioonidega ning eluga rahuloluga. Samuti uuritakse, kas väärtuste prioriteedid erinevad nende gruppide vahel. Autorile teadaolevalt Eestis sellisel viisil isiklikke väärtusi uuritud ei ole.

### **Eesmärk ja hüpoteesid**

Käesoleva töö eesmärk on välja selgitada, millised isiklikud väärtused on enim ja vähim seotud subjektiivse heaolu indikaatoritega üldvalimi ja nõustamiskeskuse klientide seas, ning kas väärtuste prioriteedid nende gruppide vahel erinevad.

Varasemate uuringute tulemustest lähtudes (Sortheix & Schwartz, 2017; Ostermann *et al.*, 2017; Hanel & Wolfradt, 2015; Sagiv & Schwartz, 2000; Bobowik *et al.*, 2010; Bilican *et al.*, 2016, Sortheix & Lönnqvist, 2014) püstitatakse järgnevad hüpoteesid ning uurimisküsimus:

**H1:** Tugevaim statistiline oluline positiivne seos tekib *avatus muutusele* ja subjektiivsete heaolu indikaatorite vahel.

**H1a:** *stimulatsioonil* tekib tugevaim statistiliselt oluline positiivne seos positiivse afektiivsusega.

**H1b:** *enesemääratlusel* tekib tugevaim statistiliselt oluline positiivne seos kõrgema eluga rahuloluga.

**H2:** Tugevaim statistiliselt oluline seos tekib *konservatiivsuse* ja madalama subjektiivse heaolu indikaatorite vahel.

**H2a:** *turvalisusel* tekib tugevaim statistiliselt oluline positiivne seos negatiivse afektiivsusega.

**H2b:** *konformsusel* tekib tugevaim statistiliselt oluline negatiivne seos eluga rahuloluga.

**Uurimisküsimus:** Kas esineb statistiliselt oluline erinevus üldvalimi ja klientide väärtuste prioriteetides?

## Meetod

### *Valim*

Osalejad (n = 69) olid mehed (25%) ja naised (75%) alates 16. eluaastast (M = 27.9), kellel oli soov antud uuringus osaleda. Osalejate grupe oli kaks: Katriito nõustamis- ja psühhoterapiakeskuse aktiivsed kliendid ning üldvalim.

Üldvalimisse värvati osalejaid elektroonsete kanalite teel (Facebook ja TÜ infokiri) ning suusõnaliselt tuttavate kaudu. Katriito nõustamis- ja psühhoterapiakeskuse kliente värvati kontoris kirjalike kutsete jagamise teel. Andmeid koguti veebipõhise küsitluse kaudu LimeSurvey platvormil. Küsitlusel oli kaks peaaegu identset versiooni: üks üldvalimile ja teine klientidele.

### *Mõõtvahendid*

Küsitlus koosnes neljast osast:

- 1) Demograafilised andmed

Ankeet, milles küsiti osaleja demograafilisi andmeid. Üldvalimi ankeedis küsiti lisaks, kas osaleja on kunagi käinud psühholoogi või psühhiaatri juures.

## 2) Negatiivsete ja Positiivsete Emotsioonide Skaala (NEPO)

Uuriti osaleja negatiivseid ja positiivseid emotsioone viimase paari nädala jooksul. Kasutatakse Allik & Realo (1997) eesti keelde adapteeritud versiooni, mis põhineb PANAS-X küsimustikul (Watson & Clark, 1994). Küsimustik koosneb 20 väljendist, mis kirjeldavad erinevaid tundmusi või emotsioone. Osalejale esitatakse väljend vormis „Viimase paari nädala jooksul olen ma olnud...“ ning üks väljendist, näiteks „vaimustuses“. Igat väljendit hindab osaleja Likerti skaalal 5-pallisel skaalal, kuivõrd ta seda tundmust või emotsiooni on paari nädala jooksul tundnud (1—väga vähe või üldse mitte, 5—äärmiselt või väga suurel määral).

## 3) Eluga rahulolu skaala (SWLS – Satisfaction With Life Scale)

Uuriti osaleja eluga rahulolu. Kasutati Realo poolt eesti keelde adapteeritud versiooni (Kuppens, Realo & Diener, 2008), mis põhineb SWLS küsimustikul (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Küsimustiku esimene osa koosneb viiest väitest (nt „Suuremalt jaolt on mu elu ideaalilähedane“) ning osaleja hindab oma arvamust Likerti 5-pallisel skaalal, kuivõrd ta väitega nõus on (1—ei ole üldse nõus, 5—olen täiesti nõus). Teine osa koosneb 15 väitest, milles uuritakse rahulolu erinevate eluvaldkondadega (nt tervis, perekond, sissetulek) ning osaleja hindab igat valdkonda Likerti 5-pallisel skaalal (1—ei ole üldse rahul, 5—väga rahul).

## 4) Väärtuste portreeküsimustik (PVQ-R – Portrait Values Questionnaire Revised)

Uuriti osaleja isiklikke väärtusi. Kasutati Schwartz *et al.* (2012) täiendatud 19 väärtuse teoorial põhinevat küsimustiku Tart, Realo & Aaviku poolt (2014) eesti keelde adapteeritud versiooni millele on lisatud seitse tervist puudutavat väidet (Dobewall & Aavik, 2017). Küsimustik koosneb 64 väitest, mis on esitatud kolmandas isikus („Tema jaoks on oluline kaitsta ühiskonnas neid, kes on nõrgemad ja haavatavamad“). Iga väite puhul hindab osaleja Likerti 6-pallisel skaalal, kuivõrd sarnaneb kirjeldatud inimene vastajale (1—pole üldse minu moodi, 6—väga minu moodi).

Andmete töötlemiseks kasutati andmetöötlusprogrammi IBM SPSS Statistics 25. Andmeid analüüsiti kõigepealt algsete valimite põhjal: üldvalim ja Katriito nõustamis- ja

psühhoterapiakeskuse kliendid. Üldvalimi kontrollküsimuse põhjal „Kas olete kunagi psühholoogi või psühhiaatri juures käinud?“ oli võimalik eraldada inividid, kes vaimse tervise abi otsinud on. Sellest lähtuvalt modifitseeriti valimeid sel viisil, et üldvalimist eraldati inividid, kes on käinud psühholoogi või psühhiaatri juures, ning lisati Katriito klientide valimisse. Esiialgsed valimid on edaspidi tähistatud üldvalim1 ja kliendid1, modifitseeritud valimid üldvalim2 ja kliendid2.

Uurimuses osalejatele jagati soovi korral tagasisidet kahe faili näol, milles ühes nad iseendale määratud varjunime põhjal nägid oma tulemusi ja väärtuste paigutust ringmudelil, ning teises failis skaalade ja tulemuste selgitusi. Osalejad said soovi korral ka osaleda Apollo 10-eurose kinkekaardi loosimises.

### ***Tulemused***

Analüüside tulemused on välja toodud tabelis 2. Analüüsid kasutati väärtuste tsentreeritud skooore (kõikide vastuste keskmise skoori ja iga väärtuse skoori vahe), mis näitasid väärtuste olulisust üle või alla keskmise. Hüpooteeside H1, H1a ja H1b kontrollimiseks viidi läbi korrelatsioonanalüüs väärtuste ja NEPO ning SWLS vahel. Analüüsi põhjal ilmnes üldvalim1 puhul *tervisega* statistiliselt oluline negatiivne seos negatiivse afektiga ( $r = .308$ ;  $p = .028$ ) ning positiivne seos eluga rahuloluga ( $r = .387$ ;  $p = .005$ ). Kliendid1 puhul ilmnes *stimulatsioonil* statistiliselt oluline positiivne seos positiivse afektiga ( $r = .575$ ,  $p = .012$ ).

Hüpooteese H1, H1a ja H1b kontrolliti ka kahe modifitseeritud valimiga: üldvalim2 (osalejad, kes pole kunagi psühholoogi ega psühhiaatri juures käinud) ja kliendid2 (üldvalimi osalejad, kes psühholoogi või psühhiaatri juures käinud on). Analüüsi põhjal ilmnes üldvalim2 puhul statistiliselt oluline positiivne seos *avatus muutusele* ja positiivse afekti vahel ( $r = .496$ ,  $p = .032$ ). Üldvalim2 puhul ilmnes statistiliselt oluline positiivne seos *stimulatsiooni* ja positiivse afekti vahel ( $r = .464$ ;  $p = .045$ ). Kliendid2 puhul ilmnes statistiliselt oluline positiivne seos *tervise* ja eluga rahulolu vahel ( $r = .320$ ;  $p = .023$ ).

Hüpooteeside H2, H2a ja H2b kontrollimiseks viidi samuti läbi korrelatsioonanalüüs väärtuste ja NEPO ning SWLS vahel. Negatiivne statistiliselt oluline seos ilmnes *võimu* ja eluga rahulolu vahel

nii üldvalim1 ( $r = -.375$ ;  $p = .007$ ), kui ka kliendid1 puhul ( $r = -.532$ ;  $p = .023$ ). Modifitseeritud valimitega ilmnes kliendid2 puhul statistiliselt oluline negatiivne seos *konformsuse* ja positiivse afekti vahel ( $r = -.310$ ;  $p = .029$ ) ning statistiliselt oluline negatiivne seos *võimu* ja eluga rahulolu vahel ( $r = -.438$ ;  $p = .001$ ).

Uurimisküsimusele vastamiseks kasutati t-testi, et võrrelda gruppidevahelisi erinevusi väärtuste prioriteetide osas. Üldvalim1 ja kliendid1 valimi vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenu. Suurim, kuid mitte statistiliselt oluline erinevus ilmnes üldvalim2 ( $M=.41$ ;  $SD=.70$ ) ja kliendid2 ( $M=.76$ ;  $SD=.58$ ) vahel *enesemääratluse* osas;  $t(67)=1,85$ ,  $p = .064$ ;  $d_{\text{Cohen}} = -0.516$ . Valimite väärtuste hierarhia illustreerimiseks leiti väärtuste keskmised skoorid ja nende järjestused (tabel 3).

Tabel 2.

*Korrelatsioonid väärtuste ja subjektiivse heaolu afektiivse ja kognitiivse komponendi vahel*

Väärtus	Üldvalim1 (n=51)			Kliendid1 (n=18)			Üldvalim2 (n=19)			Kliendid2 (n=50)		
	NE	PO	SWLS	NE	PO	SWLS	NE	PO	SWLS	NE	PO	SWLS
<b>OPEN</b>	-,156	,169	,089	-,128	,430	-,139	-,453	,495*	,381	-,091	,168	-,050
SDI	-,086	,071	,167	-,026	,145	-,414	-,219	,261	,311	-,143	,031	-,118
STI	-,040	,139	,106	-,208	,575*	,038	-,202	,464*	,328	-,028	,237	-,032
HED	-,189	,132	,019	,021	,051	,035	-,409	,230	,130	-,066	,090	,013
<b>SELFE</b>	,110	-,041	-,254	,279	,115	-,324	-,022	-,010	-,206	,220	,062	-,262
ACH	,070	,056	-,079	,145	,391	,048	,019	,087	-,071	,097	,235	,031
POW	,080	-,108	-,375**	,302	-,154	-,532*	-,060	-,113	-,289	,249	-,129	-,438**
<b>CONS</b>	,021	-,087	,026	-,032	-,422	,249	,115	-,420	-,219	-,007	,062	-,262
SEC	-,195	,094	,049	,114	-,085	,138	-,025	-,324	-,228	-,201	,125	,243
TRA	,017	-,032	,064	-,146	-,001	,283	,215	-,267	-,027	,016	,069	,181
CON	,099	-,165	-,031	,043	-,615**	,017	,015	-,434	-,332	,089	-,310*	-,012
<b>SELFT</b>	,275	-,158	-,081	-,095	,187	,308	,346	,103	,067	,155	-,171	-,023
BEN	,194	-,155	-,059	-,209	,285	,313	,171	,202	,219	,149	-,145	-,029
UNI	,143	-,066	-,063	,111	-,419	-,413	,435	-,047	-,134	,094	-,126	-,004
<b>TER</b>	-,308*	,172	,387**	-,163	,146	,195	-,350	,086	,208	-,263	,170	,320*

*Märkused. OPEN=avatud muutusele, SELFE=eneseupitamine, CONS=konservatiivsus, SELFT=eneseületamine, SDI=enesemääratlus, STI=stimulatsioon, HED=hedonism, ACH=saavutus, POW=võim, SEC=turvalisus, TRA=traditsioon, CON=konformsus, BEN=heasoovlikkus, UNI=kõikehaaravus, TER=tervis (ei ole Schwartzi teooria baasväärtus), NE=negatiivne afektiivsus, PO=positiivne afektiivsus, SWLS=eluga rahulolu skaala.*

*\*\*p < .01 , \*p < .05*

Tabel 3.

*Väärtuste järjestused ja keskmised skoorid*

Valim	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ÜV1	BEN	SDI	UNI	ACH	SEC	HED	TER	STI	CON	TRA	POW
<i>M</i>	,75	,59	,44	,18	,05	,01	-,01	-,27	-,52	-,60	-,78
KL1	SDI	BEN	UNI	SEC/ HED	SEC/ HED	TER	ACH	STI	CON	TRA	POW
<i>M</i>	,86	,79	,37	,13	,13	,07	,01	-,31	-,49	-,96	-,99
ÜV2	BEN	UNI	SDI	HED	SEC	TER	ACH	STI	CON	TRA	POW
<i>M</i>	,87	,58	,42	,21	,16	,10	-,04	-,25	-,51	-,59	-,94
KL2	SDI	BEN	UNI	ACH	SEC	HED	TER	STI	CON	TRA	POW
<i>M</i>	,76	,73	,36	,27	,04	-,01	-,02	-,29	-,51	-,73	-,79

*Märkused.* SDI=enesemääratlus, STI=stimulatsioon, HED=hedonism, ACH=saavutus, POW=võim, SEC=turvalisus, TRA=traditsioon, CON=konformsus, BEN=heasoovlikkus, UNI=kõikehaaravus, TER=tervis, M=keskmine hinnang, Rank=järjestus hierarhias, ÜV1=üldvalim1, KL1=kliendid1, ÜV2=üldvalim2, KL2=kliendid2.

**Arutelu**

Andmeid analüüsiti esialgse kahe valimi põhjal ning kahe modifitseeritud valimi põhjal. Esialgu võrreldi tulemusi kõikide üldvalimisse sattunud osalejate ja Katriito aktiivsete klientide vahel. Autor võttis arvesse võimaluse, et üldvalimisse võivad sattuda inividid, kes on või on olnud nõustamiskeskuse kliendid. Need inividid eraldati üldvalimist ning lisati Katriito klientide valimisse. Viidi läbi teistkordne analüüs ning võrreldi tulemusi kahe modifitseeritud valimi vahel, kus üldvalimi koosnes osalejatest, kes kunagi psühholoogi ega psühhiaatri juures käinud ei ole. Teine valim koosnes Katriito klientidest ja üldvalimi osalejatest, kes on käinud psühholoogi või psühhiaatri juures, ning neid kõiki käsitletakse kui vaimse tervise abi otsijaid. Arutelus analüüsitakse tulemusi nii esialgsete valimite kui ka modifitseeritud valimite kontekstis.

Hüpoteesi H1 kohaselt ennustati, et *avatus muutusele* on tugevaimalt statistiliselt oluliselt positiivselt seotud subjektiivse heaolu indikaatoritega. Tulemused toetasid osaliselt antud hüpoteesi üldvalimi osalejate seas, kes psühholoogi ega psühhiaatri juures käinud ei ole – nende puhul oli *avatus muutusele* seotud positiivse afektiivsusega, kuid eluga rahuloluga mitte piisavalt tugevalt. Ka varasemates uuringutes on leitud samasugune seos, kuid mitte ainult positiivse

afektiivsuse vaid ka eluga rahuloluga (Sortheix & Schwartz, 2017; Ostermann *et al.*, 2017), mis antud uurimuses ei ilmnenu. Kumbagi seost ei ilmnenu Katriito klientide puhul, kuna peale *stimulatsiooni* ei olnud teised *avatus muutusele* väärtused piisavalt tugevalt seotud positiivse afektiivsusega ning mitte ükski väärtustest piisavalt tugevalt eluga rahuloluga. Ühegi väärtusega ei ilmnenu seos *avatus muutusega* väärtuste puhul Katriito klientide ja üldvalimist eraldatud psühholoogi või psühhiaatri juures käinud osalejatega. Detailsemalt arutletakse nende väärtuste ja valimite üle edasises arutluses.

Hüpooteesi H1a kohaselt ennustati, et *stimulatsioon* on tugevaimalt positiivselt seotud positiivse afektiivsusega. Tulemused kinnitasid antud hüpooteesi – *stimulatsioon* on positiivselt seotud positiivse afektiivsusega nii Katriito klientide valimis kui ka üldvalimis osalejate seas, kes psühholoogi või psühhiaatri juures käinud ei ole. Tulemused on kooskõlas varasemate uurimustega (Sortheix & Schwartz, 2017; Sagiv & Schwartz, 2000), kus samuti leiti seosed *stimulatsiooni* ja positiivse afektiivsuse vahel. Tulemused on ka igati kooskõlas Schwartzi teooria ning enesemääratlemise teooriaga (Ryan & Deci, 2000), mille kohaselt indiviidi loomupärast potentsiaali aitavad realiseerida väljakutsed ja avastamine. *Stimulatsiooni* motivatsioonilised eesmärgid on põnevus, uudsus ja väljakutsed, mis indiviidi potentsiaali teenib, ning millega kaasnevad ka positiivsed emotsioonid.

Ennustati, et *konformsus* on tugevaimalt negatiivselt seotud eluga rahuloluga. Imnes aga *konformsuse* negatiivne seos positiivse afektiivsusega nende indiviidide seas, kes aktiivselt nõustamiskeskuses käivad ning kes on käinud psühholoogi või psühhiaatri juures. Schwartzi ringmudeli kohaselt vastandub *konformsus stimulatsioonile*, mis võib selgitada, miks *stimulatsiooni* puhul ei leitud positiivset seost positiivse afektiivsusega antud valimis. Kuna ringmudelil üksteise vastas olevate väärtuste puhul satub indiviid ühe poole püüdlisel vastuollu teisega (Schwartz, 1994) ning *stimulatsioonil* oli seos rohkemate positiivsete emotsioonidega esialgses valimis, ei ole üllatav, et esines modifitseeritud valimis seos *konformsuse* tähtsustamise ja vähesemate positiivsete emotsioonide vahel.

Varasemate uurimuste tulemused on näidanud peamiselt konformsuse seoseid madala eluga rahuloluga (Ostermann *et al.*, 2017; Bobowik *et al.* 2010), kuid leitud on ka negatiivne seos positiivse afektiivsusega (Sagiv & Schwartz, 2000), nagu käesolevas uurimuses välja tuli. Ainult



Katriito klientide puhul, kes on aktiivselt vaimse tervise abi saamas, ilmnes seos *stimulatsiooni* ja rohkemate positiivsete emotsioonide vahel. Kui neile lisati osalejad, kes kunagi psühholoogi või psühhiaatri juures käinud on, ilmnes aga vastanduva väärtuse, *konformsuse* seos vähesemate positiivsete emotsioonidega. Vaimse tervise abi otsijad võivad olla sotsiaalsete ootuste ja normide suhtes tundlikumad. Küllalt levinud on kõnekeeles vaimse tervise puhul rääkida sellest, mis on „normaalne“ ja mis mitte. Abi otsimine eeldab oma probleemide teadvustamist, mis võib mõjutada, kuidas abivajaja tajub enda sobivust sotsiaalsete normidega. Kui abivajajad pööravad tähelepanu sellele, mida teised peavad „normaalseks“ ja kas nemad on „normaalsed“, võib sellega kaasneda emotsionaalne distress, mis vähendab positiivsete emotsioonide hulka.

Eluga rahuloluga leiti negatiivne seos *võimuga* üldvalimis, Katriito klientide valimis ja ka kõikide vaimse tervise abi otsijate valimis. Nende indiviidide puhul, kes psühholoogi ega psühhiaatri juures käinud pole, seda seost ei ilmnenud. *Võimu* negatiivne seos eluga rahuloluga ilmneb seega nende seas, kes aktiivselt nõustamiskeskuses käivad ning kes on kunagi käinud psühholoogi või psühhiaatri juures. Varasemates uurimustes on jõutud erinevate tulemusteni *võimu* ja eluga rahulolu seoste osas. On leitud seos *võimu* ja madalama eluga rahulolu vahel (Sortheix & Schwartz, 2017; Sortheix & Lönnqvist, 2014) ning ka kõrgema eluga rahulolu vahel, kui on võetud arvesse näiteks indiviidi eriala ning selle vastavust *võimu* väärtuse olemusega (Sagiv & Schwartz, 2000). *Võim*, olles suunatud kontrolli omamisele, sotsiaalse staatusele, enese kaitsmisele ja ängistuse vältimisele, võib antud uurimuse tulemuste osas viidata vajadusele säilitada või saavutada suuremat kontrolli enda keskkonna üle. *Võimu* väärtustamine võib samuti nagu *turvalisus* väljendada tajutavate puuduste kompenseerimist. On võimalus, et kui vaimse tervise abi otsijad tunnevad madalamat kontrolli ennast ümbritseva üle, tekitab see rahulolematust või rahulolematuse tunne ennast ümbritseva suhtes paneb rohkem tähtsustama *võimu*. Ainult leitud seose põhjal pole võimalik teha järeldusi, kas tajutav vähesem võim põhjustab eluga rahulolematust või vastupidi, kuid lähtudes „tervislike“ ja „ebatervislike“ väärtuste vaatenurgast, võib mõju olla mõlemapidine. Antud seosele heidaks kindlasti rohkem valgust, kui oleks võimalik teada, millise eriala- või töövaldkonnaga osalejad seotud on. Selle põhjal oleks võimalik analüüsida *võimu* kui „tervislikku“ või „ebatervislikku“ väärtust valdkondadega ühilduvuse või mitteühilduvuse vaatenurgast.

Huvitaval kombel ei olnud Schwartzi baasväärtustest ükski antud uuringu valimites eluga rahuloluga piisavalt tugevalt positiivselt seotud. Seos leiti Aavik & Dobewalli (2017) poolt väärtuste küsimustikku lisatud *tervise* väärtusega. Selgus positiivne seos *tervise* ja eluga rahulolu vahel üldvalimis. Kui üldvalimist kaasati Katriito klientide valimisse osalejad, kes kunagi psühholoogi või psühhiaatri juures käinud on, ilmnas antud seos selles valimis, kuid mitte enam üldvalimis. *Tervise* väärtuse positiivne seos eluga rahuloluga esineb seega vaimse tervise abi otsijate seas. Vaimse tervise abi saamine on oma tervise eest hoolt kandmise ja väärtustamise üks viisidest. Kui tervise eest hoolitsemine on saanud piisavalt oluliseks nende indiviidide seas, siis enda eest hoolitsemine kui eesmärk saab täidetud näiteks abi otsimise ja saamise kaudu ning subjektiivne heaolu tõuseb ihaldusväärse eesmärgi poole liikumine tõttu. Samuti on tõenäoline, et vaimse tervise abi ja nõu saamine on suunanud fookust üldisele tervisele sel viisil, et tervise eest hoolitsemine on midagi sellist, mida indiviid ise praktiliselt enda heaks saab igapäevaselt ära teha ning seeläbi ilmneb ka kõrgem eluga rahulolu.

Püstitati ka uurimisküsimus, kas valimite vahel esineb erinevus väärtuste prioriteetide osas. Hierarhiliselt olid väärtused järjestatud sarnaselt. Statistiliselt mitteoluline, kuid erinevus valimite vahel siiski ilmnas. Vaimse tervise abi otsijad hindasid *enesemääratlust* keskmiselt tähtsamaks, kui indiviidid, kes kunagi psühholoogi või psühhiaatri juures käinud ei ole. *Enesemääratlus* on personaalse fookusega ja kasvule suunatud väärtus. Psühholoogilise abi saamine on introspektiivne tegevus ning aitab indiviidi tähelepanu suunata oma käitumis- ja mõttemustritele, leida uusi lahendusi ning ärgitada ja ellu viia muutusi nii mõtete kui käitumise tasandil. Kuna *enesemääratluse* taga on eesmärgid iseseisvalt mõelda, tegutseda, avastada, võib siinkohal teoretiseerida, et indiviidid, kes aktiivselt nõustamiskeskuses käivad või on varem psühholoogi või psühhiaatri juures käinud, võivad olla keskendunud iseendale ja oma arengule. Muutustele avatud olemine on koostöös vaimse tervise spetsialistiga igati kasulik hoiak oma murede lahendamise ja personaalse arengu vaatenurgast. Samuti võib *enesemääratluse* prioriseerimine olla üks potentsiaalsetest teguritest, miks indiviid otsustab üldse oma murega midagi ette võtta.

Uurimus kinnitas mõningaid ennustusi: *stimulatsioon* on seotud positiivsete emotsioonidega, *avatus muutusele* on seotud subjektiivse heaoluga, kuid ilmnas seos vaid afektiivse, mitte kognitiivse komponendiga. Üllataval kombel ilmnas kõrgema eluga rahuloluga seos *tervise*ga, mis

näitab, et selle väärtuse kaasamine väärtuste uuringusse on igati vajalik. Vastupidiselt ennustustele ei ilmnud *konservatiivsuse* väärtustega tugevaimat negatiivset seost subjektiivse heaoluga mõlema indikaatoriga – *konformsusel* leiti negatiivne seos positiivse afektiivsusega, aga mitte eluga rahuloluga. Negatiivne seos eluga rahuloluga ilmnes *võimul*. Lisaks ilmnes tendents, kus vaimse tervise abi otsijad hindasid *eneseääratlust* veidi tähtsamaks.

### ***Piirangud ja edasised uuringud***

Ilmnesid teatud seosed osalejate puhul, kes kunagi pole psühholoogi ega psühhiaatri juures käinud, ning nende puhul, kes seda on teinud. Tulemused illustreerivad võimalikke erinevusi väärtuste prioriteetides nende seostes emotsioonide ja eluga rahulolu vahel. Edasistes uuringutes on võimalik need erinevused fookusesse võtta ning otsida põhjuseid ja leida tugevamaid argumente, miks erinevused esinevad. Samuti kas esineb veel erinevusi, mis antud uuringu piirangute tõttu ei ilmnenu.

Käesolevas uurimistöös olid mitmed piirangud. Üldvalimisse sattusid inividid, kes on varem psühholoogi või psühhiaatri juures käinud. Neid indiviide oli kontrollküsimuse põhjal võimalik eraldada, kuid sellegipoolest ei olnud võimalik määratleda, kas need osalejad aktiivselt mõne vaimse tervise spetsialisti juures käimas on, erinevalt Katriito klientidest, kelle puhul oli selge, et nemad on aktiivselt vaimse tervise abi saamas. Kontrollküsimuse põhjal valimist osalejaid eraldades ilmeski, et üle poolte osalejatest on psühholoogi või psühhiaatri juures käinud. Autor käsitles neid osalejaid koos Katriito klientidega vaimse tervise abile pöördujad, kuid kuna pole võimalik selgeks teha, millal viimati üldvalimi osalejad psühholoogi või psühhiaatri juures käisid, kas see oli ühe- või mitmekordne tegevus, või kas nad seda käesolevalt aktiivselt teevad, ei saa järeldusi üldistada vaimse tervise abi otsijatele, kuid võib saada mõningad aimdusi võimalike seoste olemasolu ja erinevuste kohta, mida edasi uurida.

Samuti erinesid valimid suuruse poolest peaaegu poole võrra, seda nii esialgsete valimiste korral kui ka modifitseeritud valimite korral. Edasised uuringud võiksid kaasata üldvalimisse ainult osalejaid, kes ei ole käinud kunagi vaimse tervise abi otsinud, et saaks neid käsitleda kontrollgrupina. Teise valimisse võiks kaasata erinevate nõustamiskeskuste aktiivseid kliente.

Valimid võiksid olla ka suuremad ja omavahel suuruselt võrdsemad, mis võimaldaks erinevustel statistiliselt oluliselt esile tulla. Seeläbi saaks teha paikapidavamaid järeldusi tulemuste põhjal, mida antud uuringus teha ei saa. Edaspidi võiks uurida ka põhjuslikke seoseid nõustamiskeskuste klientide valimis, et mõista sügavamalt, kas teatud väärtuste tähtsustamine põhjustab negatiivseid emotsioone ja madalamat eluga rahulolu, positiivseid emotsioone ja kõrgemat eluga rahulolu, või hoopis positiivsed emotsioonid ja kõrgem eluga rahulolu panevad tähtsustama teatud väärtusi ning negatiivsed emotsioonid ja madalam eluga rahulolu panevad tähtsustama teisi väärtusi.

### ***Kasutatud kirjandus***

- Aavik, T., & Dobewall, H. (2017). Where is the location of 'health' in the human values system? Evidence from estonia. *Social Indicators Research*, 131(3), 1145–1162. doi:10.1007/s11205-016-1287-4
- Allik, J., Realo, A. (1997). Emotional experience and its relation to the five-factor model in Estonian. *Journal of Personality*, 65(3), 625–647.
- Bilican, F. I., Yapici, A., & Kutlu, M. O. (2016). A value model for depressive symptoms and hopelessness among university students in Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(4). doi:10.12738/estp.2016.4.0112
- Bobowik, M., Basabe, N., Páez, D., Jiménez, A., & Bilbao, M. Á. (2010). Personal values and well-being among europeans, spanish natives and immigrants to spain: does the culture matter? *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 401-419. doi:10.1007/s10902-010-9202-1
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin\\_1985.pdf](http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf)
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. C. R. Snyder & S. Lopez (Toim.), *Handbook of positive psychology* (463-473). London: Oxford University Press. Loetud:

[http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder\\_Hndbk\\_Positive\\_Psych/Snyder Lopez Handbook of Positive Psychology.pdf](http://ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf)

- Jadaszewski, S. (2018). Milton Rokeach's experimental modification of values: Navigating relevance, ethics and politics in social psychological research. *Psychology from the Margins*, 1(1)
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 66–75.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 274(5), 54-56.  
Loetud:  
<http://www.davidmyers.org/davidmyers/assets/Pursuit.Happ.scientific%20american.pdf>
- Myers, D. G., & DeWall, C. N. (2015). *Psychology in modules*. New York: Worth Publishers
- Ostermann, M., Huffziger, S., Kleindienst, N., Mata, J., Schmahl, C., Beierlein, C., Bohus, M., Lyssenko, L. (2017). Realization of personal values predicts mental health and satisfaction with life in a german population. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 36(8), 651-674. doi:10.1521/jscp.2017.36.8.651
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: The Free Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.  
Loetud [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Sagiv, L., & Schwartz, S. H. (2000). Value priorities and subjective well-being: Direct relations and congruity effects. *European Journal of Social Psychology*, 30(2), 177-198
- Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 25, 1-65.  
doi:10.1016/s0065-2601(08)60281-6
- Schwartz, S. H. (1994). Values and personality. *European Journal of Personality*, 8, 163-181.

- Schwartz, S. H. (2006). Basic human values: Theory, measurement, and applications. *Revue Française de Sociologie*, 47(4), 249-288.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J. E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O. & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688. doi: 10.1037/a0029393
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 550-562.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475-486. doi:10.1177/0146167203261883
- Sortheix, F. M., & Lönnqvist, J.-E. (2013). Personal value priorities and life satisfaction in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 282–299. doi:10.1177/0022022113504621
- Sortheix, F. M., & Schwartz, S. H. (2017). Values that underlie and undermine well-being: Variability across countries. *European Journal of Personality*, 31(2), 187-201. doi:10.1002/per.2096
- Tart, I., Realo, A. & Aavik, T. (2014). PVQ adapteerimine (*avaldamata materjalid*).
- Watson, D. & Clark, L. A. (1994). The PANAS-X: Manual for the positive and negative affect schedule - Expanded form. Ames: The University of Iowa. Loetud [https://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=psychology\\_pubs](https://ir.uiowa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1011&context=psychology_pubs)

*Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.*

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.*

*/Heleri Kärp/*