

Pomembnost in uresničenost vrednot v odnosu do subjektivnega blagostanja pri slovenskih in britanskih študentih

*Jana Strniša**

Dom Lukavci, Križevci pri Ljutomeru

Povzetek: V prispevku so prikazane ugotovitve raziskave, ki je preučevala odnos med vrednotno orientacijo in izpolnjenostjo vrednotne orientacije ter subjektivnim emocionalnim blagostanjem pri slovenskem in britanskem vzorcu udeležencev. Izsledki potrjujejo tako telično kot hedonistično razlago odnosa med obravnavanimi koncepti pri obeh vzorcih. Povezave med subjektivnim emocionalnim blagostanjem in izpolnjenimi vrednotnimi usmeritvami so bile veliko višje kot povezave med samo vrednotno orientacijo in subjektivnim emocionalnim blagostanjem, kar je spet veljalo za oba vzorca. Zanimivo ugotovitev o mnogih skupnih značilnostih v odnosu med subjektivnim emocionalnim blagostanjem in izpolnjenostjo vrednotne orientacije na najvišjem nivoju generalnosti pri slovenskem in britanskem vzorcu velja v bodoče dodatno preučiti. Uresničevanje hedonskih oz. dionizičnih vrednot je najmočneje napovedovalo subjektivno emocionalno blagostanje slovenskih in britanskih udeležencev.

Ključne besede: subjektivno emocionalno blagostanje, vrednotne orientacije, hedonistična teorija, telična teorija, medkulturne razlike

The importance and realization of values in relation to the subjective emotional well-being in the Slovenian and British sample

Jana Strniša

Dom Lukavci, Križevci pri Ljutomeru, Slovenia

Abstract: In the study we examined the relationship between the importance and realization of values and subjective emotional well-being of Slovenian and British subjects. The overall results were in concordance with telic and hedonistic theory of subjective emotional well-being within both samples. Also the correlations between subjective emotional well-being and fulfilled value orientation were in both samples substantially higher than the correlation between subjective emotional well-being and value orientation itself. The finding of profound similarities in the relation between subjective emotional well-being and the realization of general value orientation in Slovenian and British sample is interesting

* Naslov / Address: Jana Strniša, Dom Lukavci, Lukavci 9, 9242 Križevci pri Ljutomeru, e-mail: janastrnisa@gmail.com

and deserves special attention and further research. The fulfillment of hedonic or dionisic values, respectively, was found to be the strongest predictor of subjective emotional well-being of Slovenian and British subjects.

Key words: subjective emotional well being, value orientation, hedonic and telic theory, cross-cultural differences

CC = 3120

Pozitivna čustva, upanje, optimizem, sreča, veselje in zadovoljstvo so dejavniki, ki osmišljajo naš vsakdan. Ob njihovi odsotnosti, še posebej, če takšno stanje vztraja dalj časa, nastopijo duševne stiske in bolezni. Koncept subjektivnega blagostanja, ki je eden temeljnih konceptov pozitivne psihologije, vključuje zgoraj navedene pojme in obenem predstavlja eno izmed osnovnih komponent duševnega zdravja. Definiramo ga kot posameznikovo kognitivno in afektivno oceno lastnega življenja. Sestavljajo ga tri področja, in sicer socialno, psihološko in emocionalno blagostanje. V okviru prispevka se bomo osredotočili na emocionalni vidik subjektivnega blagostanja (v prihodnje označenega kot SEB – subjektivno emocionalno blagostanje). Teoretiki pri razlagi SEB izpostavljajo različne vzroke oziroma izvore le-tega. Pomemben izvor oz. vidik SEB je doseganje in zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb ter višjih ciljev, želja in idealov.

Motivacijski vidik subjektivnega blagostanja

Razlag SEB in sorodnih konceptov je več. V grobem jih lahko razdelimo na teorije zadovoljevanja potreb in ciljev, procesne teorije oz. teorije aktivnosti ter teorije, ki SEB pojasnjujejo z vidika genetskih in osebnostnih (pred)dispozicij (Diener, Lucas in Oishi, 2002). V članku bomo pogledali predvsem prvi sklop.

Teorije zadovoljevanja potreb ali hedonistične teorije dokazujejo, da je SEB odvisen od zadovoljevanja potreb. Redukcija napetosti, ki jo povzroči zadovoljitev neke potrebe (npr. prenehanje bolečine, uživanje hrane ob lakoti ...), povzroči prijetne, pozitivne občutke in prispeva k občutju sreče. Stopnja zadovoljenosti potreb je pozitivno povezana s stopnjo življenjskega zadovoljstva (Omodei in Wearing, 1990). Začetke teh razlag najdemo v konceptih, kot so Freudov princip ugodja (po Praper, 1999) ter kasneje v Maslowovi hierarhiji potreb (po Musek, 1999).

Ciljne ali telične teorije pa dokazujejo, da je pri doseganju višje stopnje SEB ključnega pomena postavljanje in doseganje motivacijskih ciljev (Diener idr., 2002). Posamezniki doživljajo več SEB, kadar dosežejo željen cilj ali se gibljejo proti idealnemu stanju. Poleg zastavljanja in doseganja ciljev je za stopnjo SEB pomemben tudi razkorak med idealnim, želenim in dejanskim stanjem ter primerjalnimi standardi. SEB je tem večji, čim večja je skladnost med življenjskimi nalogami in socialnim kontekstom (Cantor

in Harlow, 1994, po Musek in Strniša, 2005). Michalos (1985) trdi, da je občutje sreče negativno povezano z velikostjo odklona od multiplih standardov, ki obsegajo posameznikove želje v sedanosti, dosežke v preteklosti ter dosežke in ambicije pomembnih drugih. Podobno Higgins (1987) omenja razkorak med idealnim selfom oz. stanjem, za katerega posameznik meni, da bi ga moral doseči, in dejanskim stanjem kot izvor doživljanja negativnih emocij, nezadovoljstva z življenjem ter ogroženega samospoštovanja. Razmerje med dejanskim trenutnim stanjem posameznika in njegovimi aspiracijami zagovorniki teličnih razlag SEB poimenujejo *ciljna neskladnost* (Musek in Strniša, 2005).

Neuresničeni in nedosegljivi cilji imajo na SEB torej negativen učinek. Že samo zaznavanje napredka pri doseganju ciljev povzroča pozitivne spremembe v občutju SEB, podoben učinek ima stopnja zavzetosti in angažiranosti pri doseganju ciljev (Brunstein, 1993). Tako pojmovanje se deloma sklada s procesnimi teorijami, ki pri pojasnjevanju SEB izpostavljajo predvsem aktivnost in samo pot do cilja in ne zgolj doseganje le-tega. Csikszentmihaly (po Diener idr., 2002) meni, da smo ljudje najsrečnejši, kadar se ukvarjamo z nam zanimivimi dejavnostmi, ki (po naravi in stopnji težavnosti) ustrezajo našim sposobnostim. Izpostavlja koncept vznesenosti (angl. *flow*), ki predstavlja stanje uma kot posledico takšnega delovanja. Ljudje, ki pogosto doživljajo stanje vznesenosti, so zelo srečni, doživljajo več pozitivnih emocij in so bolj zadovoljni z lastnim življenjem. Takšna dognanja potrjujejo tudi drugi (npr. Harlow in Cantor, 1996).

Pri samem doseganju ciljev pa je potrebno izpostaviti tudi oceno pomembnosti le-teh. Nedosegljivost nepomembnega cilja ne bo prispevala k zniževanju stopnje SEB. Nekateri avtorji (npr. Carver in Scheier, 1990) trdijo, da doseganje nadpovprečnih ciljev veča pozitivni afekt in manjša negativnega, doseganje podpovprečnih ciljev pa prispeva k povečanju negativnega afekta in manjšanju pozitivnega. Emmons in King (1988) sta ugotovila, da ljudje z visokim SEB svoje cilje ocenjujejo kot pomembnejše, obenem pa se jim zdi bolj verjetno, da jih bodo dosegli, ravno obratno pa velja za ljudi z nižjim SEB. Slednji zaznavajo svoje cilje tudi kot medsebojno konfliktne. Pri osebah, katerih prizadevanja so predvsem intrinzičnega značaja, je stopnja SEB višja kot pri osebah, ki si prizadevajo k bolj ekstrinzičnim ciljem (Kasser in Ryan, 1993).

Na kratko povedano, telične teorije zadovoljstvo z življenjem povezujejo z doseganjem ciljev, ki se nanašajo na področja, ki jih posameznik visoko vrednoti. S tem v neki meri nasprotujejo hedonističnim razlagam, ki zadovoljstvo z življenjem povezujejo predvsem z zadovoljevanjem bazičnih, hedonskih potreb.

Posplošena in relativno trajna prepričanja o ciljih in pojavih, ki jih visoko cenimo in usmerjajo naše interese in vedenje kot življenjska vodila, so vrednote (Musek, 2000). Vrednote so motivacijski cilji najvišjega hierarhičnega reda, ki ne odražajo zgolj trenutne motivacijske naravnosti, temveč relativno trajno, dolgoročno naravnost. Vrednote in vrednotne orientacije so izjemno pomemben dejavnik razumevanja individualnih razlik v motivaciji posameznikov (Locke, 2002). V skladu s hierarhično organiziranim

vrednotnim sistemom si ljudje postavljamo prioritete pri zadovoljevanju potreb in doseganju ciljev. Cilji so bolj specifični od vrednot. Zadovoljevanje posameznih ciljev nam omogoča izpolnjevanje in uresničevanje vrednot. Ob doseganju ciljev in preko njih uresničevanju vrednot je izjemnega pomena tudi emocionalna komponenta. Doživljanje pozitivnih emocij ob izpolnjevanju pomembnih vrednotnih področij predstavlja gorivo doseganja posameznih ciljev. Brez čustvenega doživljanja bi doseganje ciljev postalo mehanska dejavnost, vrednote pa abstraktni in intelektualni koncepti. Pomembnejše kot so vrednote oz. pomembnejši kot je cilj, bolj intenzivna čustva so vezana na dosežke in frustracije na poti do dosežkov.

Oishi, Diener, Suh in Lucas (1999) poudarjajo raziskovanje kvalitativnih vidikov SEB. Na podlagi Schwartzove teorije vrednot so zasnovali model, ki predpostavlja, da delovanje v skladu z individualnimi vrednotami determinira globalno zadovoljstvo z življenjem. Individualne vrednote so pod vplivom kulture, ki ji posameznik pripada, in se spreminjajo v skladu s prehodom skozi razvojna obdobja. Prav razvojno pomembnejše vrednote naj bi imele poglobljen učinek na doživljanje globalnega zadovoljstva. Tako je npr. glavna naloga zgodnje odrasle dobe vzpostavljanje intimne partnerske veze (Erikson, po Musek, 1999). Zato je v tem razvojnem obdobju relativno pomembnejše vrednotena kot v ostalih in bo predvidoma tudi močnejše povezana z doživljanjem SEB.

Mednarodni vidik SEB

Predstave o kvaliteti življenja in splošnem življenjskem zadovoljstvu se v različnih kulturnih okoljih do neke mere razlikujejo. V zahodnem družbenem okolju je poudarek na individualističnem načinu življenja in razmišljanja. Pri presojanju zadovoljstva z življenjem ocenjujemo lastne dosežke, emocije, stopnjo avtonomnosti, samospoštovanje ipd. Kriteriji za presojanje zadovoljstva z življenjem se po posameznih okoljih razlikujejo in temeljijo na vrednotnih preferencah družbe, katere član je posameznik (Oishi idr., 1999). Okolje seveda nagrajuje in ceni delovanje v skladu z družbenimi vrednotami, kar se pozitivno povezuje s stopnjo SEB. Suh (po Diener idr., 2002) dalje ugotavlja, da je poleg usklajenosti z družbo pomembna tudi osebnostna kongruentnost (angl. *personality congruence*), torej situacijsko konsistentno delovanje posameznika, ki se ravna v skladu z notranjimi občutki, prepričanji in vrednotno orientacijo.

Musek (2000) ugotavlja medkulturno stabilnost štirih vrednotnih kategorij večjega obsega, torej hedonskega, potenčnega, moralnega in izpolnitvenega vrednotnega tipa, in največjo stabilnost vrednotnih velekategorij apolonskih in dionizičnih vrednot. Nekoliko nižja medkulturna stabilnost velja tudi za vrednotne kategorije srednjega obsega – čutne, varnostne, statusne, patriotske, demokratske, socialne, tradicionalne, kulturne, spoznavne in aktualizacijske ter verske vrednotne kategorije – Muskove (2000) lestvice ter vrednotne tipe Schwartzove lestvice (Schwartz in Bilsky, 1990) – samousmerjanje, hedonizem, stimulacijo, dosežke, družbeno moč, varnost, tradicijo, konformizem, benevolenco in univerzalizem. Raziskave obeh avtorjev potrjujejo tudi

medkulturno stabilnost vrednotnega prostora (Musek, 2000; Schwartz in Bilsky, 1990; Schwartz in Sagiv, 1995).

Univerzalnost vrednot je torej izrazitejša na višjih ravneh vrednotne hierarhije, medtem ko se na nivoju posameznih vrednot pojavljajo večje razlike med posamezniki znotraj istega ali različnega družbenega okolja. Znotraj istega družbenega okolja v veliki večini cenimo enaka načela in pripisujemo velik pomen enakim vrednotam, vendar se razlikujemo v tem, katere preferiramo pred drugimi.

Subjektivno emocionalno blagostanje in vrednote

Vrednote so bolj kot običajni motivacijski cilji povezane z vedenjem in odločanjem v našem življenju. V tej trditvi leži podlaga osnovne predpostavke o povezanosti vrednot s SEB, ki je v zadnjem času predmet raziskav slovenskih avtorjev. Študija večjega vzorca (Musek in Strniša, 2005) je potrdila pomembno povezanost med obravnavanimi spremenljivkami ter pomemben učinek vrednot in uresničenosti vrednot na SEB. Ta raziskava pa je zasnovana z namenom, da se odnos med vrednotami, uresničenostjo vrednot ter SEB razišče še na mednarodnem nivoju. Pri tem se bomo osredotočili na odnos med vrednotnimi kategorijami srednjega, večjega in največjega obsega in SEB.

Pričakujemo potrditev predhodnih ugotovitev o povezanosti nekaterih vrednotnih kategorij in SEB ter višje in pogostejše povezave med izpolnjenimi vrednotnimi kategorijami in SEB. Potrditi želimo tudi ugotovitev o vrednotni orientaciji in izpolnjenih vrednotah kot pomembnih prediktorjih SEB.

Dalje predpostavljamo, da se bodo nekatere vrednotne kategorije pomembno povezovala s SEB pri slovenskem kot tudi britanskem vzorcu (H1). Povezave SEB z izpolnjenimi vrednotnimi kategorijami bodo pri obeh vključenih vzorcih pogostejše in pomembnejše od povezav s pomembnostjo vrednotnih kategorij (H2). Korelacijski odnos med SEB in vrednotnimi usmeritvami ter izpolnjenimi vrednotami bo na višjih ravneh generalnosti vrednotnih kategorij pri slovenskem in britanskem vzorcu bolj podoben od tistega, ki bo vključeval vrednotne kategorije srednjega obsega (H3). Na takšnih pričakovanjih so zastavljene še naslednje predpostavke, torej, z vidika izpolnjenosti vrednotnih kategorij bomo tako pri slovenskem kot pri britanskem vzorcu pojasnili večji delež variance SEB kot z vidika pomembnosti vrednot (H4). Prediktorski modeli pojasnjevanja SEB, ki bodo vključevali izpolnjene vrednotne kategorije večjega in največjega obsega, bodo pri obeh vzorcih vključevali podobne spremenljivke, medtem ko se bodo prediktorski modeli, ki bodo zajemali kategorije srednjega obsega, pri obeh vzorcih bolj razlikovali (H5).

Obenem nas zanima, katere izmed obravnavanih teorij se bodo skladale z dobljenimi podatki. Bo večjo vlogo pri višjem SEB predstavljajo izpolnjevanje vrednotnih orientacij, kot menijo ciljne teorije, ali bo višja stopnja SEB v večji meri povezana z uresničevanjem hedonskih ciljev?

Metoda

Udeleženci

V raziskavo sta bila vključena dva vzorca, slovenski in britanski. Slovenski vzorec je sestavljalo 97 oseb, 36 moških in 61 žensk, študentov različnih fakultet Univerze v Ljubljani in Univerze v Mariboru, starih med 19 in 37 let ($M = 22$ let; $Mo = 20$; $Me = 21$). Britanski vzorec so sestavljali študenti z univerz Liverpool Hope University College in University of Liverpool. Zajemal je 97 oseb, 32 moških in 65 žensk, s starostnim razponom od 18 do 30 let, ena oseba je bila stara 44 let ($M = 23$ let; $Mo = 21$; $Me = 21$). Poudariti je potrebno, da so nekateri izmed udeležencev, tako v slovenskem kot britanskem vzorcu, za sodelovanje v raziskavi prejeli neke vrste nagrado, in sicer dodatne točke pri zaključni oceni iz predmeta, med katerim so reševali vprašalnik. Ta faktor v raziskavi ni bil nadzorovan.

Pripomočki

Lestvica zadovoljstva z življenjem (SWLS), ki so jo izdelali Diener, Emmons, Larsen in Griffin (1985). Lestvico sestavlja pet postavk, ki se nanašajo na globalno zadovoljstvo z življenjem. Nanje udeleženci odgovarjajo na 7-stopenjski lestvici, kjer 1 pomeni »sploh ne drži« in 7 »povsem drži«. Skupni skor se giblje med 5 in 35 točkami. Uporabnost in metodološka ustreznost SWLS je bila potrjena v številnih raziskavah, kjer je koeficient zanesljivosti α znašal med 0,79 in 0,86, zanesljivost v času ($r_{\text{test-retest}}$) pa med 0,50 in 0,84 (Pavot in Diener, 1993).

Lestvica pozitivnega in negativnega afekta – PANAS, ki so jo oblikovali Watson, Clark in Tellegen (1988). Lestvico sestavlja lista 20-ih čustvenih stanj in razpoloženj, 10 za pozitivni in 10 za negativni afekt. Naloga udeležencev je, da na 5-stopenjski lestvici označijo, koliko je posamezno stanje navadno izraženo pri njih, pri čemer vrednost 1 pomeni zelo neizraženo in 5 zelo izraženo čustveno stanje ali razpoloženje. Lestvico vrednotimo tako, da seštejemo vrednosti posebej za postavke pozitivnega in posebej za postavke negativnega afekta. Študije kažejo dobre merske karakteristike (Cronbachov α koeficient znaša 0,89; Watson idr., 1988).

Muskova lestvica vrednot – MLV-M (Musek, 2000). Lestvico sestavlja seznam 55-ih pojmov, ki jih ljudje različno cenimo, vrednotimo. Udeleženci morajo na lestvici od 1 do 10 oceniti, kako pomembna jim je posamezna vrednota na seznamu, tako da bolj kot se jim posamezen pojem zdi osebno pomemben, višjo vrednost mu pripišejo (pri tem morajo seveda ostati znotraj mej intervala od 1 do 10). Prva vrednota s seznama »spoznavanje samega sebe« ima že določeno vrednost »5«. Udeleženci morajo pri reševanju to upoštevati oziroma si s tem pomagati tako, da vsako izmed ostalih vrednot ocenijo s tem, da jo primerjajo s »spoznavanjem samega sebe«. Cronbachov koeficient zanesljivosti α znaša 0,94 za celotno lestvico (Musek, 2000).

Pri ocenjevanju pomembnosti vrednot smo uporabili krajšo obliko navodila. Ob koncu reševanja lestvice smo udeležence prosili za ponovno oceno istega seznama vrednot. Tokrat je šlo za oceno uresničenosti oziroma izpolnjenosti posamezne vrednote v njihovem življenju, in to ne glede na morebitno pomembnost ali nepomembnost vrednote. Dobili so sledeče navodilo: »Prosim, da se sedaj vrnete na začetek seznama vrednot in tokrat posamezni vrednoti pripišite še oceno izpolnjenosti oz. uresničenosti le-te v vašem življenju.« Tudi tukaj so uporabili lestvico od 1 do 10, pri čemer je bila višja izpolnjenost vrednote v njihovem življenju opisana z višjo oceno.

Schwartzova lestvica vrednot – SVS (Schwartz in Bilsky, 1990). Lestvico sestavljata dva seznama skupno 57-ih vrednot, ki prihajajo iz različnih kulturnih okolij. Vsakemu izmed pojmov sledi kratka obrazložitev njegovega pomena. Udeleženci morajo pri reševanju odgovoriti na vprašanje, katere vrednote se jim zdijo pomembne kot vodilna načela njihovega življenja in katere so jim manj pomembne. Pomembnost vrednot ocenjujejo na 7-stopenjski lestvici od 0 do 6, kjer 0 pomeni, da vrednota zanje ni pomembna, da sploh ne pride v poštev kot vodilno načelo; 3 pomeni, da je vrednota pomembna in 6 da je vrednota zelo pomembna. Pri ocenjevanju lahko uporabijo še vrednosti 7 in –1. Vrednost 7 pomeni, da jim je vrednota skrajno pomembna kot vodilno načelo njihovega življenja, vrednost –1 pa, da je vrednota v nasprotju z načeli, ki jih vodijo. Pred reševanjem jih še prosimo, naj na vsakem seznamu izberejo vrednoto, ki je zanje najpomembnejša, ki jim predstavlja življenjsko vodilo, ter ocenijo njeno pomembnost. Nato naj izberejo še eno vrednoto, ki je v največjem nasprotju z njihovimi načeli ter jo ocenijo z –1. Če takšne vrednote ni, pač izberejo njim najmanj pomembno vrednoto in jo ocenijo z »0« ali »1«. Nato ocenijo še vse druge vrednote s Seznamom I. Vrednote na Seznamu II so izražene bolj kot načini delovanja, navodilo za njihovo reševanje je enako kot za Seznam I. SVS je bila preizkušena v številnih študijah, njene merske karakteristike so zelo dobre (Schwartz in Bilsky, 1990). Ob koncu vsakega seznama udeležence, tako kot pri reševanju Muskove vrednotne lestvice, prosimo, da se vrnejo na začetek seznama ter ocenijo uresničenost posamezne vrednote v njihovem življenju, ne glede na njeno pomembnost, z ocenami od 1 do 10, pri čemer višja ocena pomeni višjo izpolnjenost vrednote.

Postopek

Vsak izmed udeležencev je prejel sklop vprašalnikov (v vrstnem redu: SWLS, MLV-M, SVS in PANAS) z navedenimi navodili za reševanje. To je potekalo v skupinah ob navzočnosti raziskovalke, ki je udeležence v nagovoru med drugim spodbudila, naj po potrebi prosijo za dodatna pojasnila. Odgovarjanje na vprašalnike je potekalo anonimno. Reševanje ni bilo časovno omejeno, večina udeležencev je za odgovarjanje potrebovala 40 minut.

V analize smo vključili dva sklopa spremenljivk. Prvi sklop je predstavljala kompozitna spremenljivka SEB, ki enakovredno vključuje tri komponente SEB, tako

da predstavlja seštevek z -vrednosti zadovoljstva z življenjem in z -vrednosti pozitivnega afekta, od česar odštejemo z -vrednost negativnega afekta. Drugi sklop spremenljivk obsega vrednotne kategorije srednjega, večjega in največjega obsega MLV ter vrednotne tipe in dimenzije SVS, ki so združevali posebej ocene pomembnosti vrednot (vrednotne usmeritve) ter ocene uresničenosti vrednot (izpolnjenost vrednotnih usmeritev) posamezne vrednotne lestvice.

Rezultati in razprava

Za začetek si bomo naravo odnosa med obravnavanimi koncepti ogledali skozi korelacijske analize povezanosti med kompozitno spremenljivko SEB, vrednotnimi usmeritvami in uresničenimi vrednotami.

Tabela 1. *Korelacije med vrednotnimi kategorijami srednjega obsega, vrednotnimi tipi, vrednotnimi velekategorijama Muskove lestvice vrednot MLV in subjektivnim emocionalnim blagostanjem SEB.*

	Korelacije s pomembnostjo vrednot		Korelacije z izpolnjenostjo vrednot	
	SLO	VB	SLO	VB
Čutne vrednote	,130	,080	,403**	,370**
Varnostne vrednote	-,069	-,147	,348**	,352**
Statusne vrednote	-,146	-,061	,193	,257*
Patriotske vrednote	-,131	-,029	,018	,216*
Demokratične vrednote	-,061	,037	-,050	,040
Socialne vrednote	,051	-,210*	,378**	,165
Tradicionalne vrednote	-,090	-,207*	-,059	,077
Kulturne vrednote	,003	,002	,204*	,283**
Spoznave vrednote	,026	-,088	,252*	,189
Aktualizacijske vrednote	,029	-,058	,301**	,333**
Verske vrednote	-,173	-,237*	-,181	-,055
Hedonski vrednotni tip	,085	-,022	,419**	,452**
Potenčni vrednotni tip	-,150	-,060	,132	,259*
Moralni vrednotni tip	-,080	-,190	,043	,060
Izpolnitveni vrednotni tip	,027	-,041	,325**	,286**
Dionizična velekategorija	-,003	-,028	,369**	,385*
Apolonska velekategorija	-,077	-,184	,046	,104

Opombe: MLV – Muskova lestvica vrednot; SVS – Schwartzova lestvica vrednot; SEB – subjektivno emocionalno blagostanje; SLO – slovenski vzorec; VB – britanski vzorec.

* $p < ,05$; ** $p < ,01$.

Tabela 2. Korelacije med vrednotnimi tipi, vrednotnimi dimenzijami SVS in SEB.

	Korelacije s pomembnostjo vrednot		Korelacije z izpolnjenostjo vrednot	
	SLO	VB	SLO	VB
Samousmerjenost	,236*	,139	,472**	,226*
Stimulacija	,233*	,120	,318**	,259*
Hedonizem	,053	,051	,413**	,328**
Dosežki	,029	,142	,333**	,163
Družbena moč	,049	-,011	,188	,178
Varnost	-,079	-,080	,191	,059
Tradicija	-,044	,100	,060	,036
Konformizem	-,131	,036	,082	-,076
Benevolentnost	-,059	-,100	,205*	-,041
Univerzalizem	-,055	,106	,188	,070
Odprtost za izkušnje	,244*	,130	,463**	,331**
Konservativnost	-,126	,025	,129	,014
Samopoudarjanje	,063	,068	,402**	,312**
Samotranscendiranje	-,069	,007	,230*	,013

Opombe: SVS – Schwartzova lestvica vrednot; SEB – subjektivno emocionalno blagostanje; SLO – slovenski vzorec; VB – britanski vzorec.

* $p < ,05$; ** $p < ,01$.

V tabelah 1 in 2 hitro opazimo, da povezave med vrednotnimi kategorijami oz. vrednotnimi tipi srednjega, večjega ter največjega nivoja generalnosti večinoma niso statistično pomembne. Veliko pogostejše so statistično pomembne in visoko pomembne povezave med izpolnjenimi oz. uresničeni vrednotami in SEB, kar velja tako za slovenski kot britanski vzorec. Drugo hipotezo lahko sprejmemo brez zadržkov. Dokazi v podporo prvi hipotezi so skopi, a ji ne nasprotujejo: sama vrednotna orientacija se le redko statistično pomembno povezuje s SEB.

Če dobljene rezultate podrobneje raziščemo, lahko za slovenski vzorec ugotovimo, da večje SEB doživljajo tisti posamezniki, ki preferirajo vrednote samousmerjenosti in stimulacije ter odprtost za izkušnje (tabela 2). Pri britanskem vzorcu manj SEB doživljajo posamezniki, ki jim veliko pomenijo socialne, tradicionalne in verske vrednote (tabela 1). Slednje nekoliko preseneča, spomniti pa se moramo, da je v našo raziskavo zajeta predvsem študentska populacija. Posamezniki, ki visoko spoštujejo tradicijo, vero v Boga, družinsko srečo ipd., imajo na teh področjih zastavljene visoke cilje in pričakovanja, za katere s strani vrstnikov in referenčnih skupin morda ne najdejo dovolj somišljenikov. Seveda je potrebno poudariti, da so negativne korelacije med omenjenimi vrednotnimi kategorijami in SEB lahko posledica značilnosti obravnavanega vzorca in ne nekih splošnih ali posplošljivih zakonitosti.

Kot vidimo, je število statistično pomembnih korelacij pri označevanju izpolnitve vrednotnih kategorij oz. vrednotnih tipov s SEB veliko večje v primerjavi s številom povezanosti med SEB in vrednotno orientacijo. Tukaj lahko opazimo tudi nekatere podobnosti v odnosu med obravnavanimi spremenljivkami pri obeh vzorcih, saj se visoko pomembne povezave pri enih in drugih v veliki meri pojavljajo pri izpolnjenosti enakih vrednotnih kategorij. To velja za izpolnjene čutne, varnostne, kulturne, aktualizacijske vrednotne kategorije, hedonski in izpolnitveni vrednotni tip ter dionizično velekategorijo MLV ter izpolnjene vrednotne tipe *samousmerjenost*, *stimulacija*, *hedonizem* in vrednotni dimenziji *odprtost za izkušnje* in *samopoudarjanje*. Rezultati torej potrjujejo tudi tretjo hipotezo.

Pri slovenskih udeležencih se s SEB statistično pomembno pozitivno povezujejo še izpolnjene socialne (pri teh gre za visoko stopnjo povezanosti) in spoznavne vrednotne kategorije MLV ter izpolnjeni vrednotni tipi dosežkov (visoko pomembna povezanost) in benevolentnosti ter izpolnjena vrednotna dimenzija samotranscendiranja SVS. Pri britanskem vzorcu pa so s SEB statistično pomembno povezane še izpolnjene statusne in patriotske vrednotne kategorije in potenčni vrednotni tip MLV.

Povzetek korelacijskih analiz potrjuje pričakovano, in sicer so udeleženci bolj zadovoljni z lastnim življenjem, doživljajo več pozitivnih ter manj negativnih čustev, kadar so njihove vrednote uresničene. To spoznanje podpira telično teorijo SEB. Obenem pa opazimo, da gre pri tem predvsem za izpolnjenost vrednot, ki spadajo v dionizično velekategorijo MLV, torej hedonskih, čutnih in varnostnih vrednot ter vrednot samousmerjenosti, stimulacije, hedonizma, odprtosti za izkušnje ter samopoudarjanja SVS. Če na odnos med uresničenostjo vrednot in SEB gledamo s tega vidika, moramo pritrdilno odgovoriti tudi hedonskim razlagam SEB. Pri tem velja opozoriti, da hedonskih vrednot ne gre enačiti z bazičnimi potrebami, se pa ta vrsta vrednot v veliki meri nanaša na zadovoljevanje le-teh. Razen tega vidimo, da poleg omenjenih k višji stopnji SEB prispevajo tudi uresničene vrednote izpolnitvenega tipa, kulturne vrednote, socialne vrednote pri slovenskem in benevolentnost pri britanskem vzorcu.

V odnosu med SEB in izpolnjenimi vrednotami pa lahko opazimo še eno podobnost med slovenskimi in britanskimi udeleženci. Višje kot se gibljemo po nivojih generalnosti vrednotnih kategorij oz. dimenzij, večja je podobnost v tem odnosu. Opaženo potrjuje tretjo hipotezo. Izpolnjenost podobnih vrednotnih področij in doseganje podobnih ciljev pomembno označuje doživljanje višje stopnje SEB slovenskih in britanskih študentov. Ali gre tukaj za razvojno/starostno značilnost, podoben način življenja in razmišljanja študentske populacije ali kaj povsem drugega, na tem mestu ne moremo ugotoviti.

Z uporabo regresijske analize smo želeli dobiti odgovor na vprašanje, kako in v kolikšni meri lahko z vrednotno orientacijo in izpolnjenostjo le-te napovedujemo SEB. Obenem smo z uporabo metode koraka skušali identificirati optimalne modele vrednot in njihove izpolnjenosti kot prediktorjev SEB. V ta namen je bilo s podatki posameznega vzorca izvedenih več regresijskih analiz, pri katerih so prediktorske spremenljivke predstavljale ali vrednotne kategorije MLV in SVS ali izpolnjene vrednotne kategorije

Tabela 3. Vrednotne kategorije srednjega obsega MLV in vrednotni tipi SVS kot prediktor SEB (sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz).

	SLO	VB
<i>R</i>	0,237	0,474
<i>R</i> ²	0,056	0,224
Prilagojeni <i>R</i> ²	0,045	0,182
Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezni beta koeficienti	samousmerjenost (0,237**)	verske vrednote (-0,258**) tradicionalne vrednote (-0,197*) tradicija (0,242**) socialne vrednote (-0,364**) čutne vrednote (0,272*)

Opombe: Glej opombe k tabeli 1.
p* < ,05; *p* < ,01.

Tabela 4. Uresničenost vrednotnih kategorij srednjega obsega MLV in vrednotnih tipov SVS kot prediktor SEB (sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz).

	SLO	VB
<i>R</i>	0,576	0,442
<i>R</i> ²	0,331	0,195
Prilagojeni <i>R</i> ²	0,317	0,177
Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezni beta koeficienti	izpolnjenost samousmerjenosti (0,438**) izpolnjenost socialnih vrednot (0,326**)	izpolnjenost čutnih vrednot (0,305**) izpolnjenost aktualizacijskih vrednot (0,225*)

Opombe: Glej opombe k tabeli 1.
p* < ,05; *p* < ,01.

Tabela 5. Izpolnjenost/uresničenost vrednotnih tipov MLV in vrednotnih dimenzij SVS kot prediktor SEB (sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz).

	SLO	VB
<i>R</i>	0,513	0,475
<i>R</i> ²	0,263	0,226
Prilagojeni <i>R</i> ²	0,247	0,217
Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrezni beta koeficienti	izpolnjenost odprtosti (0,410**) izpolnjenost izpolnitvenega vrednotnega tipa (0,223*)	izpolnjenost hedonskega vrednotnega tipa (0,475**)

Opombe: Glej opombe k tabeli 1.
p* < ,05; *p* < ,01.

za enak nivo generalnosti. Kriterijska spremenljivka je bilo SEB.

V tabelah 3 do 6 so prikazani sumarni rezultati linearnih regresijskih modelov (koeficient multiple korelacije, prilagojeni *R*² in spremenljivke v optimalnem modelu z

ustreznimi vrednostmi beta koeficientov in stopnjo pomembnosti le-teh) za napovedovanje SEB pri posameznem vzorcu. V tabeli 3 hitro opazimo, da so v optimalni prediktorski model slovenskega vzorca vključene povsem drugačne spremenljivke kot v optimalni prediktorski model britanskega vzorca. Po metodi koraka smo z multiplo regresijsko analizo za napovedovanje SEB slovenskih študentov izločili vrednotno orientacijo samousmerjenosti, ki sicer statistično pomembno pojasnjuje vir variance kriterijske spremenljivke, vendar pa je praktična napovedna vrednost izločenega prediktorja nizka. Pri SEB britanskega vzorca je pojasnjevalna moč prediktorskih spremenljivk večja, saj lahko z vrednotnimi orientacijami k verskim, tradicionalnim, čutnim in socialnim vrednotam ter vrednotam tradicije pojasnimo dobrih 18 % variance SEB. To pomeni, da k višjemu SEB slovenskih in britanskih udeležencev prispevajo različne vrednotne preference, razen tega predstavlja sama vrednotna orientacija pri britanskih udeležencih večji vir variance SEB kot pri slovenskih udeležencih.

Kot vidimo v tabeli 4, smo z multiplo regresijo izločili po dve izpolnjeni vrednotni kategoriji, ki optimalno pojasnjujeta SEB slovenskih oz. britanskih udeležencev. Tudi tukaj so v optimalna prediktorska modela vključene različne spremenljivke. Pri slovenskih študentih z izpolnjenostjo samousmerjenosti in socialnih vrednot pojasnimo 31 %, pri britanskih študentih pa z izpolnjenostjo čutnih in aktualizacijskih vrednot pojasnimo 18 % variance SEB. Z vidika uresničenosti vrednot, kot so neodvisnost mišljenja, kreativnost, avtonomnost, družinska sreča, razumevanje s partnerjem ipd., pojasnimo pomemben delež SEB slovenskih študentov, ki je hkrati tudi veliko večji od tistega, ki smo ga uspeli pojasniti z vidika pomembnosti vrednot. Pri britanskih študentih je delež variance SEB, ki ga lahko napovemo z optimalnim prediktorskim modelom, v katerega so vključene izpolnjene vrednotne kategorije, sicer enako velik tistemu, ki ga napovemo s samo vrednotno orientacijo na srednji ravni generalnosti, vendar v primeru napovedi z vidika izpolnjenosti vrednot zato zadoščata samo dva prediktorja (v prej omenjenega so vključeni štirje – tabela 3).

Na nivoju večjega in največjega obsega vrednotnih kategorij regresijskih analiz ni bilo mogoče izvesti, saj korelacije med spremenljivkami niso bile dovolj visoke. Izjema je le napovedovanje SEB z vrednotnimi kategorijami MLV in vrednotnimi tipi SVS večjega obsega pri slovenskem vzorcu. Pri slednjem vrednotna orientacija odprtosti pojasnjuje nekaj več kot 4 % SEB ($R = 0,237$; $R^2 = 0,056$; prilagojeni $R^2 = 0,045$; $\beta = 0,237$; $p = 0,017$), kar kljub statistični pomembnosti izločenega prediktorja predstavlja nizko napovedno vrednost.

V tabeli 5 z izpolnjenimi vrednotnimi tipi večjega obsega MLV in izpolnjenimi dimenzijami SVS pojasnimo skoraj 25 % variance SEB slovenskih udeležencev z uresničeno odprtostjo in izpolnitvenim vrednotnim tipom ter slabih 22 % SEB britanskih udeležencev z uresničenostjo hedonskega vrednotnega tipa. Tudi tukaj so v posameznem prediktorskem modelu zastopane različne spremenljivke. Pri napovedovanju SEB z izpolnjenimi vrednotnimi kategorijami največjega obsega (tabela 6) pa se slika spremeni.

V tabeli 6 je podobnost v prediktorskih modelih obeh vzorcev veliko večja, saj

Tabela 6. Vrednotne velekategorije MLV kot prediktor SEB (sumarni pregled rezultatov regresijskih analiz).

	SLO	VB
<i>R</i>	0,395	0,385
<i>R</i> ²	0,156	0,149
Prilagojeni <i>R</i> ²	0,147	0,139
Spremenljivke v optimalnem modelu in ustrežni beta koeficienti	izpolnjenost dionizične velekategorije (0,443**)	izpolnjenost dionizične velekategorije (0,385**)
	izpolnjenost apolonske velekategorije (-0,152*)	

Opombe: Glej opombe k tabeli 1.

p* < ,05; *p* < ,01.

so v obeh v prvi vrsti zastopane izpolnjene dionizične vrednote, ki pri obeh vzorcih pojasnijo približno 14 % variance SEB. Kljub ugotovitvam, da slovenskim in britanskim udeležencem k višjemu življenjskemu zadovoljstvu in doživljanju pozitivnih čustev prispevajo uresničene različne specifične vrednote, gre na višjem nivoju generalnosti očitno za izpolnjenost enakih vrednotnih kategorij. Slednje potrjuje zadnjo, peto hipotezo. Moč prediktorskih modelov, ki vključujejo vrednotne kategorije na najvišjem nivoju generalnosti, je sicer nižja, saj se del informacijske vrednosti z združevanjem prediktorjev v vrednotne kategorije večjega obsega izgubi.

Tako lahko zmeren delež SEB obeh vzorcev pojasnimo z uresničnimi vrednotami, kot so dobra hrana in pijača, polno in vznemirljivo življenje, prosti čas, dobri spolni odnosi ipd. V prediktorskem modelu za napovedovanje SEB slovenskega vzorca je sicer vključena še izpolnjena vrednotna velekategorija apolonskih vrednot, ki pa negativno korelira s SEB (predznak beta koeficienta je negativen).

Ob pregledu rezultatov regresijskih analiz lahko potrdimo tudi četrto hipotezo. Z vidika uresničenosti (izpolnjenosti) vrednot pojasnimo večji delež variance SEB posameznega vzorca na vseh nivojih generalnosti kot z vidika pomembnosti vrednot.

Zaključki

Kaj lahko torej zaključimo glede na dobljene in opisane rezultate? Izsledki potrjujejo pomen uresničenih vrednot in ciljev v odnosu do SEB tako pri slovenskem kot pri britanskem vzorcu. Sama vrednotna orientacija k višji stopnji SEB prispeva v manjši meri, medtem ko je uresničenost vrednotne orientacije pomemben vidik doživljanja SEB. Slednje smo v pričujočem besedilu potrdili tako na ravni povezav med ocenami uresničenosti vrednotnih kategorij in SEB kot tudi na ravni povezav, ki so vključevale več izpolnjenih vrednotnih kategorij (prediktorjev) na eni strani in SEB (kriterijsko spremenljivko) na drugi strani. S tega vidika lahko pritrtilno odgovorimo

teličnim teorijam SEB, torej da je doživljanje zadovoljstva in pozitivnih čustev ob odsotnosti negativnih čustev pogojeno z zadovoljevanjem motivacijskih ciljev in vrednot. Pri tem moramo izpostaviti pomanjkljivost študije. Teličnim teorijam, ki pri razlagi SEB poudarjajo predvsem doseganje osebno pomembnih ciljev in vrednot, bi z večjo gotovostjo lahko pritrčili tako, da bi preverili, ali se SEB višje povezuje z uresničenimi vrednotami, ki jih posamezniki ocenjujejo kot visoko pomembne, in nižje (in nesignifikantno) z izpolnjenimi vrednotami, ki posameznikom niso pretirano pomembne.

Po drugi strani opazimo, da k višjemu SEB udeležencev obeh vzorcev prispeva predvsem zadovoljevanje dionizičnih vrednot. Dionizičnih vrednot seveda ne moremo enačiti s hedonsko usmerjenim zadovoljevanjem bazičnih potreb, vseeno pa se ta kategorija vrednot v največji meri nanaša ravno na slednje. S tega aspekta pritrjujemo tudi hedonskim razlagam. Izgleda, da se obe teoriji v tem kontekstu ne izključujeta, temveč dopolnjujeta. Zato bi bilo dobro izvesti (že v prejšnjem odstavku omenjene) dodatne analize podatkov, s katerimi bi lahko po eni strani bolje ovrednotili ustreznost telične teorije, po drugi strani dobili boljši vpogled v odnos med pripisovanjem pomembnosti in uresničenosti dionizičnih vrednot, hkrati pa dodatno poglobili razumevanje doživljanja SEB.

Za nas je zanimivo še dognanje, da je, ko se gibljemo navzgor k višjim ravnam generalnosti vrednotnih usmeritev, odnos med vrednotnimi usmeritvami in izpolnjenimi vrednotnimi usmeritvami ter SEB pri obeh vzorcih vedno bolj podoben. Navedeno opazimo tako pri korelacijskih kot pri regresijskih analizah. Višje zadovoljstvo z življenjem, doživljanje veselja, sreče, vznesenosti, aktivnosti ipd. je tako pri Slovencih kot pri Britancih povezano z uresničevanjem dionizičnih, torej hedonskih in potenčnih vrednot. Ljudje smo precej nagnjeni k uživanju, velik del zadovoljstva z življenjem in doživljanja pozitivnih čustev je torej posledica uresničevanja takšnih in drugačnih užitkov v dobri hrani, udobju, prostem času, vznemirljivem življenju, spolnih odnosih ipd., šele nato so na vrsti duhovna rast, znanje, spoznavanje resnice, delavnost, vera v Boga itd. Odgovore ali vzroke tem opažanjem bi lahko iskali v podobnem razvojnem obdobju in življenjskem stilu posameznikov, vključenih v oba vzorca. Spomnimo se, da gre za študentsko populacijo, staro okoli 22 let. Zato lahko na tem mestu podobnosti v odnosu med obravnavanimi spremenljivkami z gotovostjo pripišemo značilnostim vzorcev. Vsekakor bi bilo za boljšo opredelitev narave odnosa smiselno vzorec razširiti še na druga starostna obdobja ter zajeti osebe drugih narodnosti, da bi lahko natančneje opredelili in ugotavljali, kako je z uresničevanjem vrednot ter njihovim vplivom na SEB v bolj globalnem smislu. Katere izmed njih prispevajo k višjemu SEB v določenem starostnem obdobju, pri določenem narodu, v določenem kulturnem okolju? Ali bi tudi tukaj morda lahko govorili o neke vrste univerzalnosti?

Literatura

- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1060–1070.
- Carver, C. S. in Scheier, M. F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97, 19–35.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. in Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.
- Diener, E., Lucas, R. E. in Oishi, S. (2002). Subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. V C. R. Snyder in S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. in 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.
- Harlow, R. E. in Cantor, N. (1996). Still participating after all these years: a study of life task participation in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1235–1249.
- Higgins, E. T. (1987). Self discrepancy: A theory relation self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- Kasser, T. in Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: correlates of the financial success as a central life inspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422.
- Locke, E. A. (2002). Setting goals for life and happiness. V C. R. Snyder in S. J. Lopez (ur.), *Handbook of positive psychology* (str. 200–312). New York: Oxford University Press.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347–413.
- Musek, J. (1999). *Psihološki modeli in teorije osebnosti [Psychological models and personality theories]*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Musek, J. (2000). *Nova psihološka teorija vrednot [New psychological theory of values]*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. in Strniša, J. (2005). Vrednote in psihično blagostanje [Values and well-being]. *Anthropos*, 37 (1/4), 339–356.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E. in Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*, 67, 157–182.
- Omodei, M. M. in 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.
- Pavot, W. in Diener, E. (1993). Review of satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihoterapija [Developmental analytical psychotherapy]*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo in psihoterapijo.
- 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.

- Schwartz, S. H. in Sagiv, L. (1995). Identifying culture-specifics in the content and structure of values. *Journal of cross-cultural psychology*, 26 (1), 92–116.
- Watson, D., Clark, L. A. in Tellegen, A. (1988). Development and validation of a brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 1063–1070.

Prispelo/Received: 18.03.2007
Sprejeto/Accepted: 01.06.2007