

18.09

# KOGUKONNA ARENDAMISE INSPIRATSIOONIPÄEV

## PAI

TALLINNAS, ÖPIKU  
KONVERENTSIKESKUSES

**Miks on  
inimesele  
kogukonda vaja?**



**Grete Arro**  
**haridus- ja keskkonnapsühholoog, Tallinna Ülikool**

# Hea elu elemendid

Mis on *hea elu*?

Mis järgnevast võiks olla hea elu tunnused? Mis on üleaarune?

- Hea vaimne ja füüsiline tervis
- Õnnelikkuse tunne ehk subjektiivne rahulolu
- Autentsuse tunne (olen “mina ise”, teen seda, mis läheb mu väärtuste ja unistustega kokku)
- Vitaalsus, elujõud
- Puuduv ärevuse ja depressiooni sümptomaatika
- Head suhted

# Millest see nimekiri sõltub?

Mis on *hea elu*?

Mis järgnevast võiks olla hea elu tunnused? Mis on üleaarune?

- Hea vaimne ja füüsiline tervis
- Õnnelikkuse tunne ehk subjektiivne rahulolu
- Autentsuse tunne (olen “mina ise”, teen seda, mis läheb mu väärtuste ja unistustega kokku)
- Vitaalsus, elujõud
- Puuduv ärevuse ja depressiooni sümptomaatika
- Head suhted

# Millest see nimekiri sõltub?

Mis on *hea elu*?

Mis järgnevast võiks olla hea elu tunnused? Mis on üleaarune?

- Hea vaimne ja füüsiline tervis
- Õnnelikkuse tunne ehk subjektiivne rahulolu
- Autentsuse tunne (olen “mina ise”, teen seda, mis läheb mu väärtuste ja unistustega kokku)
- Vitaalsus, elujõud
- Puuduv ärevuse ja depressiooni sümptomaatika
- Head suhted

# Piisav või priiskav eluviis?

Kas oled kuulnud väidet:

“Aga inimesed pole mingi hinna eest nõus oma mugavustest, jõukusest, elujärjest vms keskkonna nimel loobuma!”

või:

“Kõik tahavad ju teist külmkappi ja suuremat televiisorit!” või teisi sedalaadi lauseid.

**Kuidas need laused suhestuvad eelmainitud väärtustega?** (meenutuseks väärtused siin)

- Hea vaimne ja füüsiline tervis
- Õnnelikkuse tunne ehk subjektiivne rahulolu
- Autentsuse tunne (olen “mina ise”, teen seda, mis läheb mu väärtustega kokku)
- Vitaalsus, elujõud
- Puuduv ärevuse ja depressiooni sümptomaatika
- Head suhted

# **Kuidas teha tööd ja näha vaeva selleks, et olla õnnetu**

ehk EESMÄRKIDE SISU TEOORIA

ehk MIKS ON OLULINE SEE, MIDA ME TAHAME

Sügavam sissevaade isemääramisteooria (Deci ja Ryan, 2000; 2017 etc) ühte alateooriasse (Goals contents theory)

**„Not all goals are created equal“**

(Deci ja Ryan, 2017)



## **Aastal 1993 hakkasid Kasser ja Ryan uurima midagi, mida võiks nimetada keskseteks eesmärkideks või püüdlusteks elus**

...nad eristasid ühe bloki eesmärke/püüdlusi, mis suhteliselt otseselt rahuldavad inimese kolme keskset psühholoogilist baasvajadust (seotus-kompetentsus-autonoomia) <- just nendest sõltuvad **meie igapäevane heaolu ja motivatsioon**,

...ning bloki eesmärke/püüdlusi, millega psühholoogilised baasvajadused on vaid kaudselt seotud ning vahel lausa nendega **vastuolus**.

...nad palusid inimestel hinnata, kui tähtsad neile on kõik need eesmärgid, saades nn püüdlusteindeksi, mis väljendas nende eesmärkide suhtelist tähtsust inimeste jaoks.

**Mis need eesmärgid võisid olla, mida Kasser ja Ryan uurisid?** Ilmnes, et need kalduvad kangekaelselt kahte gruppi jaotuma

# **Kaht tüüpi life aspirations ehk elupüüdlused:**

Mis võiks olla üks grupp püüdlusi?

Mis võiks olla teine grupp püüdlusi?

# Kaht tüüpi life aspirations ehk elupüüdlused:

- Lähedased ja soojad suhted
- Iseenda areng, paremaks saamine
- Oma kogukonda panustamine
- Tervis

Need on nn **seesmised eesmärgid**  
(intrinsic goals)

Teisisõnu *eudaimonia* – õnn, mis tekib sellest, et sa tead, et teed õiget asja

- Rikkus, finantsedu
- Võim ja kuulsus, populaarsus
- Atraktiivsus, välimus, väline mulje

Need on nn **välised eesmärgid**  
(extrinsic goals)

Teisisõnu *hedonia* – õnn, mis tekib sellest, et sul on positiivne emotsioon ja sul puudub negatiivne emotsioon

# Miks Kasser ja Ryan seda uurisid - mida nad teada tahtsid?

Põhiküsimus – kumb grupp tundis ennast **läbivalt ja igal ajahetkel paremini?** Kummal grupil olid **kõrgemad heaolunäitajad** (subjektiivne rahulolu, õnnelikkus) ning **parem vaimne tervis** ehk madalamad depressioonisümptomite ja ärevuse näitajad?

# Leiti, et...

- Mida enam oli inimeste jaoks suhteliselt tähtsam eesmärgipakett **suhted-areng-kogukond**, seda kõrgemad olid nende heaolunäitajad ning madalamad depressiooni- ja ärevusenäitajad.
  - Teisisõnu, mida vähem tahtsid inimesed hedoniat (soov tunda heaolu ja vältida valu), seda rohkem neil oli heaolu ning seda vähem neil oli psühholoogilisi probleeme.
- Mida enam oli inimeste jaoks suhteliselt tähtsam eesmärgipakett majanduslik **edu-mainevälimus**, seda madalamad olid nende heaolunäitajad ning kõrgemad depressiooni- ja ärevusenäitajad.
  - Teisisõnu, mida rohkem tahtsid inimesed hedoniat (soov tunda heaolu ja vältida valu), seda vähem neil oli heaolu ning seda rohkem neil oli psühholoogilisi probleeme.

# Oluline:

Kõigil inimestel üldjuhul esineb mõlemat tüüpi eesmärke.  
Oluline õnnaelikkuse ja vaimse tervise ennustaja on, **kumb tüüp on fookuses.**

# Seda tulemust on tänaseks korratud

- eri riikides üle maailma, sh väga erinevates kultuurides
- eri vanuses inimestel, sh lastel
- kõigil sotsiaalmajandusliku staatuse tasemetel (ei ole ainult lumehelbekesed)
- erinevate uurimismeetoditega

Samuti on leitud, et tegu pole vaid korrelatsiooniga - kui elu jooksul püüdlused muutuvad, muutub ka heaolu



Lisaks, Grouzet et al 2005 näitasid 15 riigis üle maailma, et

1. eesmärkide dihhotoomia on kultuuriülene
2. need eesmärgid kalduvad igal pool faktoriteks koonduma, s.t. inimesed ei vali neid läbiseigi – kes eelistab pigem suhteid, eelistab ka pigem enesearengut ja mitte finantsilist edu ja veatut välimust jms
3. need eesmärgid on antipoodid – sa oled pigem üks või teine. Ei ole mõlemat korraga

Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800– 816.



## Aastal 2022. publitseeritud metaanalüüs vastavasisulistest uuringutest näitas, et

- Ligi 30 aastat hõlmav tõendusbaas näitab, et sisemistele eesmärkidele (nagu eneseareng, suhted, kogukonda panustamine ja tervis) keskendumine soodustab heaolu, samas kui keskendumine välistele eesmärkidele (nagu rikkus, kuulsus ja välimus) vähendab heaolu.
- 92 aruande (105 uuringu), sh 1808 mõju hindamise ja koguvalimi  $N = 70\ 110$  põhjal leiti, et sisemised püüdlused olid positiivselt seotud heaoluga,  $r = 0,24$  [95% CI 0,22, 0,27] ja negatiivselt pahaoluga  $r = -0,11$  [-0,14, -0,08].
- Kui väliseid püüdlusi hinnati nende ülekaalu järgi püüdlemise üldises mustris, oli mõju üldiselt kahjulik, seostudes negatiivselt heaoluga,  $r = -0,22$  [-0,32, -0,11] ja positiivselt pahaoluga/halva enesetundega,  $r = 0,23$  [0,17, 0,30].

Bradshaw, E. L., Conigrave, J. H., Steward, B. A., Ferber, K. A., Parker, P. D., & Ryan, R. M. (2022). A meta-analysis of the dark side of the American dream: Evidence for the universal wellness costs of prioritizing extrinsic over intrinsic goals. *Journal of Personality and Social Psychology*.



Contents lists available at ScienceDirect

## Journal of Environmental Psychology

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jep](http://www.elsevier.com/locate/jep)



### Life goals predict environmental behavior: Cross-cultural and longitudinal evidence



Wenceslao Unanue <sup>a,\*</sup>, Vivian L. Vignoles <sup>b</sup>, Helga Dittmar <sup>b</sup>, Maarten Vansteenkiste <sup>c</sup>

<sup>a</sup> Universidad Adolfo Ibáñez, Chile

<sup>b</sup> University of Sussex, UK

<sup>c</sup> University of Ghent, Belgium

#### ARTICLE INFO

##### Article history:

Received 29 October 2015

Received in revised form

1 February 2016

Accepted 6 February 2016

Available online 10 February 2016

##### Keywords:

Extrinsic/intrinsic life goals

Environmental behavior

Environmental worldviews

Environmental identification

Longitudinal research

#### ABSTRACT

Prioritizing intrinsic life goals (self-development, community involvement, relationships) rather than extrinsic ones (money, fame, image) is said to foster not only personal wellbeing, but also pro-social behavior such as protecting the environment. We explored concurrent and prospective links between intrinsic (versus extrinsic) life goals and self-reported environmentally responsible behavior, using correlational and longitudinal data from adult participants in a mass consumer society (UK) and a fast developing nation (Chile). In both countries, the importance of intrinsic (versus extrinsic) life goals was associated cross-sectionally with environmentally responsible behavior, even after controlling for possible effects of environmental worldviews and environmental identification. In longitudinal analyses, life goals prospectively predicted environmentally responsible behavior over a two-year period, whereas, rather unexpectedly, environmental worldviews and environmental identification did not. We conclude that focusing on intrinsic, rather than extrinsic, life goals may be important not just for individuals' well-being, but also for the well-being of future generations.

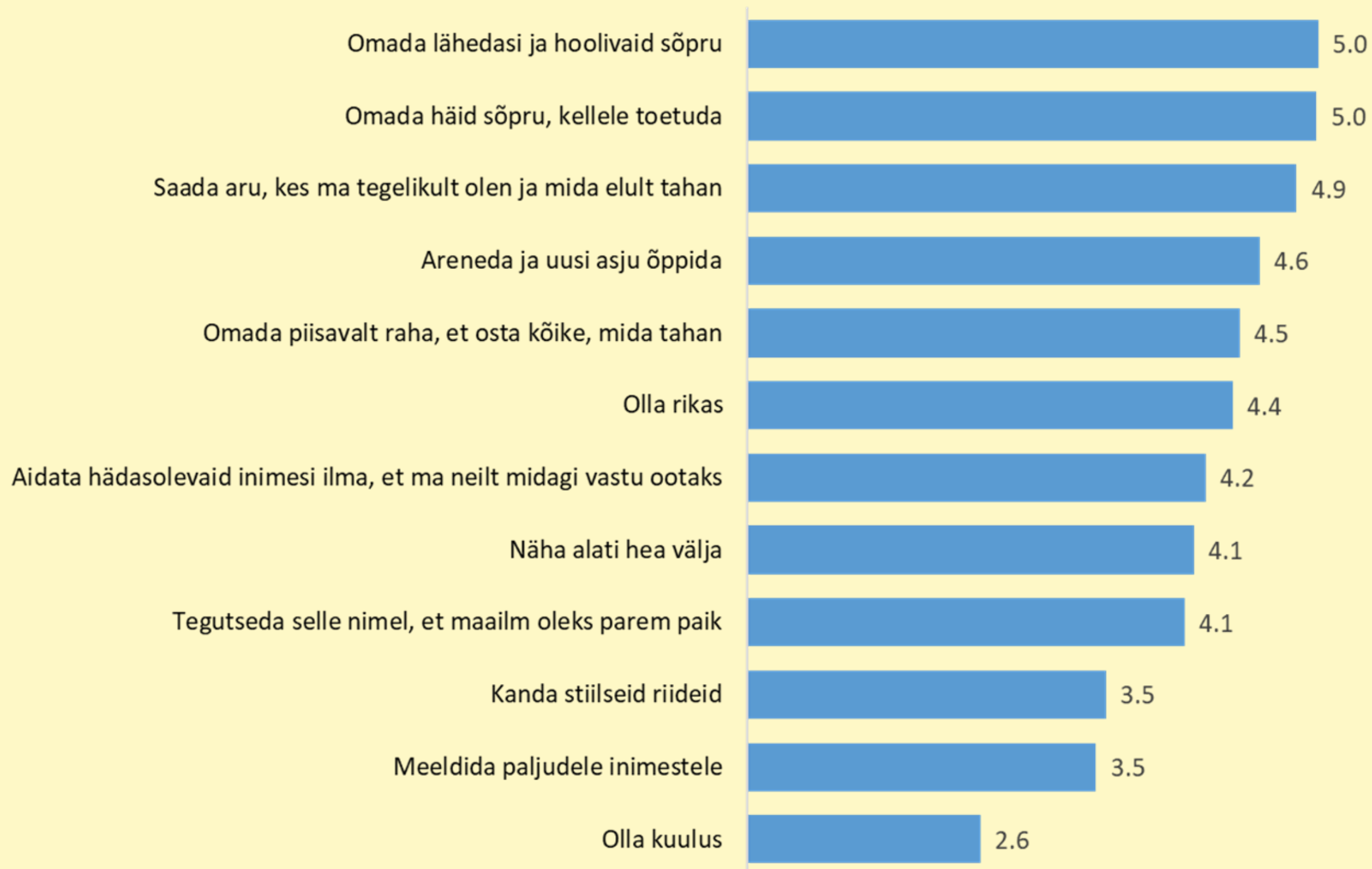
**Kehtib ka Eesti kooliõpilaste valimil:**



# Sisemised ja välised elupüüdlused

## Mil määral on iga järgnev eesmärk Sinu elus oluline?

Hinnangute aritmeetilised keskmised 6-palli skaalal, kus 6=väga oluline ja 1=üldse mitte oluline



Elupüüdlused laadusid kolme faktorisse:

**1. Sisemised** (eudaimoonilise heaoluga seotud) elupüüdlused laadusid ühte faktorisse

**2. Välised** (hedonistliku heaoluga seotud) laadusid kahte faktorisse:

**2.1. Hea väljanägemine ja staatus**

**2.2. Rikkus ja materialism**

Sisemised püüdlused on seotud enamate keskkonnahoidlike käitumistega ( $r = .35, p < 001$ ) ning materialism vähemate keskkonnahoidlike käitumistega ( $r = -.09, p < 005$ ).

Faktor, kuhu koondusid staatuse ja imagoga seotud väited, ei seostunud keskkonnahoidlike käitumistega.

# Mis on selle tulemuse mehhanism?

- Eudaimoonilised eesmärgid – „suhted-areng-kogukond“ – rahuldavad rohkem inimeste kolme psühholoogilist baasvajadust (seotus, kompetentsus, autonoomia), mis **tagavad** meie **püsiva** õnnelikkuse ja motivatsiooni
- Samuti on eudaimoonilised eesmärgid alati rohkem autonoomselt reguleeritavad kui hedoonilised – **inimese baasiline vajadus ise oma elu määrata on tagatud**
- Hedooniliste eesmärkide puhul oleme alati rohkem teiste poolt kontrollitud; tänases maailmas sisaldavad need üldjuhul võrdlust teistega, mis on heaolu vaatest põrgutee

# Mida sellest järeldada kogukondade kontekstis?

- Et me vajame kogukonda esmajoones mitte selleks, et kogukonnalt midagi saada, vaid selleks, et kogukonnale midagi anda. Just andmine on psühholoogilise tervise vaates eksistentsiaalne

# Kuidas ühed või teised elupüüdlused inimese sisse saavad?

- Keskkoolinoortel, kes tajusid oma vanemaid vähem autonoomiat toetavana, olid suhteliselt tugevamad välised püüdlused kui noortel, kes tajusid oma vanemaid enam autonoomiat toetavana (Williams et al 1999)
- Mida tähendab, et vanem toetab või ei toeta autonoomiat?
- Sama uuring näitas ka, et välised püüdlused vahendasid seost vanemate kontrollivuse ja noorte varajaste tervistkahjustavate käitumiste vahel (narko-alko)

Järeldus - keskkonnad, mis pärsivad laste/noorte psühholoogilisi baasvajadusi - seotust, autonoomiat ja kompetentsust - suunavad neid eesmärkide poole, mis justkui “kompenseerivad” rahuldamata baasvajadusi ning selle “hind” noortele on arvestatav, olles ka vaimse/füüsilise tervise risk.

- Samuti:
  - - internaliseeritakse nende inimeste väärtused, kes on kõige lähedasemad;
  - - pidev eksponeerimine reklaamidele ja ostma veenvad sõnumid süvendavad väliseid eesmärke;
  - - lapsed, kes vaatavad enam televiisorit, võtavad omaks enam väliseid eesmärke, tõenäoliselt seoses rollimudelitega, mida näevad (Kasser, 2002).

# Lisaks....

“In a longitudinal study, Wouters, Duriez, Luyckx, Colpin, Bijttebier, and Verschueren (2014) showed that when parents promoted more intrinsic goals in their children, the children had higher levels of self-esteem, and this relation was mediated by basic psychological need satisfaction.

Further, intrinsic goal promotion led to less contingent self-esteem (that is, based on comparison or others approval), which, as we have seen, is a control-oriented type of motivation that results from introjection.

In contrast, when parents promoted extrinsic goals, need satisfaction and high self-esteem failed to follow, but extrinsic goals did relate to contingent self-esteem, which has also been associated with introjected regulation.”

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford publications.



# Eelnevast lähtuvalt, kas me oskame kujutleda majandust, kus

- tähelepanu keskmes on sotsiaalne ja ökoloogiline heaolu, millega võib, aga ei pruugi kaasneda majanduskasv?
- eriti kui me teame, et see ei pruugi meid objektiivselt õnnetumaks teha - suisa vastupidi?

Või viime siiski Eesti Euroopa viie kõige õnnetuma riigi hulka?

- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S., et al. (2005). The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 800–816.
- Martos, T., & Kopp, M. (2014). Life goals and well-being in Hungary. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 3571–3576). Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- 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(2), 410–422.
- Utvær, B. K. S., Hammervold, R., & Haugan, G. (2014). Aspiration Index in vocational students: Dimensionality, reliability, and construct validity. *Education Inquiry*, 5(3), 359–383.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131). Ashland, OH: Hogrefe & Huber.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. College students. *Social Indicators*, 50(2), 225–241.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004). Materialistic values: Their causes and consequences. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 11–28). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents' materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31(6), 907–914.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(12), 1509–1524.
- Williams, G. C., Hedberg, V. A., Cox, E. M., & Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(8), 1756–1771.