

# Fremtidsmål predikerer tilfredshet, mening i livet og resiliens

Mina Taarneby Gotteberg  
Hovedoppgave i Profesjonsstudiet i psykologi  
Veileder: Odin Hjemdal  
Trondheim, desember 2016  
NTNU



## FORORD

Problemstillingen er utviklet i samarbeid med veileder Odin Hjemdal.

Artikkelforfatteren har samlet inn data og gjennomført analysene. Oppgaven og data er ikke en del av et større forskningsprosjekt.

Arbeidet med hovedoppgaven startet i 2015. Jeg var og er tilhenger av tankegangen om at psykologisk kunnskap i større grad må anvendes til forbyggende og helsefremmende arbeid, og at vi ikke kun skal behandle de alvorligste lidelsene. Samtidig var psykologtittelen bare et år unna, og jeg visste svært lite om hvordan en jobbet forebyggende. Jeg ønsket derfor å lære mer om forbyggende arbeid, men i mitt litteratursøk følte at jeg fort at jeg ble møtt med en manglende effekt av arbeidet og metoder som i stor grad baserte seg på behandling. Paradokset om at helsefremmende og forebyggende arbeid i så stor grad baserte seg på behandling av sykdom, ledet meg mot den positive psykologiens ideer om å øke livskvalitet og hjelpe folk mot det gode liv. Samtidig slo det meg hvor ulike oppskrifter vi har på det gode liv. Vi prioriterer, ønsker og vil forskjellig, og dette former i stor grad livene våre. Målene våre kan være så ubegripelig forskjellige, noen vil ha veske fra Louis Vuitton, noen vil ha A på hovedoppgaven og noen vil på hyttetur med familien. Jeg begynte å undre meg over om disse ulike målene faktisk har noe å si for hvordan vi har det. Derfor var det en nysgjerrighet og undring rundt effektene av hva som driver ulike mennesker, som førte meg til det som har blitt min hovedoppgave.

Jeg ønsker å takke min veileder, Odin Hjemdal, som så klokt og stødig har hjulpet meg gjennom det som for oss begge var et relativt nytt landskap. Han har både trigget min faglige nysgjerrighet og ledet meg i riktig retning der nysgjerrigheten min kunne ført meg på villspor. Takk for viktige innspill og et godt samarbeid.



## **Innholdsfortegnelse**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>FORORD</b>   | <b>1</b>  |
| <b>ABSTRAKT</b>                                       | <b>7</b>  |
| <b>INNLEDNING</b>                                     | <b>9</b>  |
| <i>Det gode liv</i>                                   | 9         |
| <i>Livsmål</i>  | 10        |
| <i>Tilfredshet</i>                                    | 11        |
| <i>Mening</i>   | 11        |
| <i>Resiliens</i>                                      | 12        |
| <i>Effekten av livsmål på mental helse</i>            | 13        |
| <i>Effekten av livsmål på samfunnet</i>               | 15        |
| <i>Livsmål i Norge</i>                                | 16        |
| <i>Utvidelse av eksisterende forskningslitteratur</i> | 17        |
| <b>METODE</b>   | <b>18</b> |
| <i>Deltakere</i>                                      | 18        |
| <i>Datainnsamling</i>                                 | 18        |
| <i>Måleinstrumenter</i>                               | 18        |
| <i>Dataanalyser</i>                                   | 20        |
| <b>RESULTATER</b>                                     | <b>20</b> |
| <i>Kjønnforskjeller</i>                               | 20        |
| <i>Korrelasjoner</i>                                  | 21        |
| <i>Regresjonsanalyser</i>                             | 21        |
| <b>DISKUSJON</b>                                      | <b>22</b> |
| <i>Sammenlikning med tidligere studier</i>            | 23        |
| <i>Mønster</i>  | 25        |
| <i>Endringspotensial hos unge nordmenn</i>            | 26        |
| <i>Begrensninger</i>                                  | 28        |
| <i>Generaliserbarhet</i>                              | 29        |
| <i>Videre forskning</i>                               | 29        |
| <b>KONKLUSJON</b>                                     | <b>29</b> |
| <b>REFERANSER</b>                                     | <b>31</b> |
| <b>Tabell 1</b>                                       | <b>35</b> |
| <b>Tabell 2</b>                                       | <b>36</b> |
| <b>Tabell 3</b>                                       | <b>37</b> |
| <b>Tabell 4</b>                                       | <b>38</b> |



## ABSTRAKT

Tidligere forskning med Aspiration Index (AI) foreslår at en relativ orientering mot intrinsiske livsmål, som fellesskap og tilhørighet, er i positiv assosiasjon med indikatorer på god mental helse, mens en relativ orientering mot ekstrinsiske livsmål, som rikdom og image, assosieres med nedsatt positiv fungering. Hensikten med denne hovedoppgaven var å undersøke om slike sammenhenger med livsmål og mentalt velvære kan replikeres i et norsk utvalg ( $N = 411$ ) med en vid aldersspredning (18 – 85 år) med Satisfaction with Life Scale (SWLS) og Meaning in Life Questionnaire (MLQ). Oppgaven utvider omfanget av tidligere forskning ved å undersøke om livsmål predikerer tilstedeværelse av beskyttende faktorer i form av Resilience Scale for Adults (RSA). Resultatene støttet hypotesene om at relativ viktighet av intrinsiske mål predikerte tilfredshet, nærvær av mening og resiliens i en positiv retning, mens relativ viktighet av ekstrinsiske mål predikerte disse konseptene i en negativ retning. Resultatene avdekker et mønster der ulike intrinsiske faktorer predikerer tilfredshet, mening i livet og resiliens. Funnene indikerer at AI er en signifikant prediktor for de tre målene assosiert med god mental helse og kan være et nyttig verktøy for videre forskning på helsefremmende og forbyggende faktorer.





## INNLEDNING

I Norge har psykiske lidelser høyere samfunnskostnader enn noen annen sykdomsgruppe (Finansdepartementet, 2010). Den mest langsiktig lønnsomme satsingen for Norge vil trolig være forskning på psykisk helsefremmende og forebyggende tiltak (Holte, 2012). Det har derfor vært en helsefaglig utvikling fra fokus på hva som forårsaker sykdom, patogenese, til hva som forårsaker god helse, salutogenese (Langeland & Vinje, 2013). Politikerne tar i stadig større grad hensyn til at velferd er langt mer enn bruttonasjonalprodukt, og i Stortingsmelding 19 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015) understrekes det at folkehelsearbeidet skal fremme livskvalitet og trivsel i tillegg til å redusere risiko for sykdom. Det satses mer på forebyggende tiltak i Norge, men få av tiltakene er dokumentert effektive i for eksempel randomiserte kontrollerte studier. Det er derfor et behov for forebyggende og helsefremmende tiltak, men kunnskapen om virksomme mekanismer er mangelfull (Knudsen, Schjelderup-Mathiesen, & Mykletun, 2010). Vi må få en bedre forståelse av faktorer som predikerer god mental helse. Livskvalitet og trivsel er sentralt i god mental helse (Myers, 2000). Det er derfor interessant å øke kunnskap om faktorer og forhold som kan fremme livskvalitet og trivsel.

### ***Det gode liv***

Det virker å være mange ulike oppfatninger om hva som faktisk er ingrediensene i et godt liv. Flere studier har demonstrert store gap mellom folks observerte leveforhold, det objektive, og deres personlige eller subjektive evalueringer av det. I Nigeria, et av verdens minst utviklede land, anser nesten 70% av befolkningen seg selv som «veldig lykkelig» (Inglehart, Basáñez, Díez-Medrano, Halman, & Luijckx, 2004). Mennesker i Calcutta som bor i slummen, på gata eller er prostituerte anser sine liv eller deler av livet som tilfredsstillende (Biswas-Diener & Diener, 2001). Slike studier har stilt spørsmål om premissene for et godt liv. I USA er «Mengden penger å leve på» trukket frem som det amerikanerne er minst tilfreds med (Myers, 2000). De fleste vil si seg enig i at lykke ikke kan kjøpes, men mange vil allikevel tro at litt mer penger vil gjøre dem litt lykkeligere (Diener, 2000). Fra 1957 til 1988 ble amerikanerne dobbelt så rike, men data tilsier ikke at de ble mer tilfreds med livene sine. Samtidig økte risikoen for å utvikle depresjon og andre psykiske lidelser (Myers, 2000). I Norge økte den materielle levestandarden drastisk på 90-tallet. Paradoksalt nok ble nordmenn

mer opptatt av anskaffelse av materielle goder i samme tidsperiode. I dag er det store kontraster i forestillingene om det gode liv i den norske befolkningen, der differansen mellom materialistiske og idealistiske verdier er blant de største (Hellevik, 2015).

### *Livsmål*

Flere studier har indikert at individer som gjennomgående søker etter suksess, materielle goder og beundring, er mindre fornøyde med livene sine og mer sårbare for psykiske vansker (Headey, 2007; Kasser & Ryan, 1996; Martos & Kopp, 2012). Forskning indikerer at lykke som oftest er et biprodukt av deltakelse i verdifulle prosjekt og aktiviteter hvor oppnåelse av lykke ikke er hovedfokus (Emmons, 2003). Aktiviteter for å nå mål har det beste potensial til å øke velværet (Sheldon & Lyubomirsky, 2007), men å prøve og nå mål som er trivielle og overfladiske har liten positiv effekt (Kasser & Ryan, 1996). Maslow (1956) hevdet at ubehag oppstår når folk handler for å oppnå anerkjennelse eller godkjennelse av andre, heller enn for egne iboende behov og ønsker. Fromm (1976) koblet nevrotisisme opp mot en orientering mot å «ha» noe i form av status, besittelser eller utseende. Basert på slike humanistiske teorier har Kasser og Ryan (1996) skilt mellom mål som tjener iboende behov og mål som er mindre naturlig tilfredsstillende, fordi de først og fremst tjener andre. De har demonstrert at høyt nivå av ekstrinsiske mål, som finansiell suksess, sosial anerkjennelse og fysisk attraktivitet, er negativt relatert til flere mål på velvære og positivt relatert til mål på angst, depresjon, narcissisme og fysisk sykdom. Relativ viktighet av intrinsiske livsmål, som ambisjoner om tilhørighet, samhold og selvaksept, er assosiert med flere atferdsmessige, affektive og kognitive utfall som anses positive både på individ- og samfunnsnivå (Utvær, Hammersvold, & Haugan, 2014).

Mange har forsøkt å forklare hvorfor intrinsiske livsmål har positiv effekt, mens ekstrinsiske mål har negativ effekt på helsen. Det er foreslått at en venner seg til ytre mål, som for eksempel en økonomisk gevinst. En slik fullstendig adaptasjon oppstår ikke ved mål om godt familieliv og god helse, fordi disse målene er mindre åpne for sosial sammenlikning (Easterlin, 2005). Dagens bruk av sosiale medier gir rikelig med tilgang på sosialt sammenliknbar informasjon. Studier har vist at mye bruk av Facebook er linket til svekket selvtillit som er mediert av større eksponering av sosial sammenliknbar informasjon med mennesker som fremstår bedre (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014). Ytre mål er også konkurrerende av natur, ved at en persons relative gevinst er en annen persons relative mangel, mens indre mål er uavhengig eller kan promotere andres gevinst (Headey, 2007). Det virker også å være et toveisforhold mellom materialisme og ensomhet, der verdsettelse av

eiendeler som suksessmål øker ensomhet og motsatt (Pieters, 2013). Individuer som er avskåret fra andre, virker i større grad å tilknytte seg til eiendeler og denne tilknytningen kan ta plass fra sosiale relasjoner. I tillegg kan materialistiske mål være vanskeligere eller kanskje umulig å oppnå (Hellevik, 2015), og mangelen på suksess kan ha en ødeleggende effekt (Kasser & Ryan, 1996).

### ***Tilfredshet***

Mye forskning på livsmål har omhandlet sammenhenger med subjektivt velvære, livskvalitet, tilfredshet eller lykke. Noen differensierer disse begrepene, mens andre blander dem (Helsedirektoratet, 2015). Livstilfredshet anses som den kognitive evalueringen av ens liv som helhet basert på egne opplevelser og oppfatninger (Pavot & Diener, 2008). Subjektivt velvære kombinerer tilfredshet av livet med en følelseskomponent av behag og ubehag. Når en skal måle subjektivt velvære, er spørsmål vanligvis formulert i form av livstilfredshet heller enn lykke. Årsaken til dette er at tilfredshet er ansett som et mer kognitivt, og derfor mer vitenskapelig mål (Camfield & McGregor, 2005). Tilfredshet har vist seg nyttig for å undersøke endringer og for sammenlikning på internasjonalt nivå (Clench-Aas, Nes, Dalgard, & Aarø, 2011; Helsedirektoratet, 2015; Vittersø, 2009).

I et nasjonalt representativt utvalg av ungarske voksne ( $N = 4841$ ) fant Martos og Kopp (2012) at intrinsiske og ekstrinsiske livsmål var unike prediktorer for subjektivt velvære etter kontrollering for kjønn, alder, utdanning, religiøsitet, subjektiv helse og finansiell status. Både intrinsiske og ekstrinsiske livsmål var positivt assosiert med subjektivt velvære, men relativ viktighet av intrinsiske livsmål var en sterkere prediktor for subjektivt velvære enn ekstrinsiske livsmål var.

### ***Mening***

I studien til Martos og Kopp (2012) fant de også at intrinsiske aspirasjoner var en positiv prediktor for rapportering av livet som meningsfullt, mens forholdet mellom ekstrinsiske aspirasjoner og mening i livet var negativt. Mennesker jakter mål i håp om å oppnå ulike utfall, men ikke alle disse utfallene kan fremme en følelse av mening eller velvære (Emmons, 2003). Nærvær av mening i livet referer til i hvilken grad folk forstår eller ser viktigheten av eget liv og om de oppfatter at livet har hensikt. Å oppleve livet som meningsfullt anses som et viktig aspekt av velvære (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009) og er i humanistisk psykologi ansett som nøkkelelementet i menneskelig fungering (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Jo høyere nivå av mening individer rapporterer, jo mer tilfreds er de med livene sine (Steger et al., 2009). Korrelasjonen mellom tilfredshet og mening virker å

være størst i vestlige land (Eid & Larsen, 2008). Visse mål på subjektivt velvære inkluderer meningsaspektet (Camfield & McGregor, 2005), men vanligvis overlapper mening kun delvis med subjektivt velvære (Helsedirektoratet, 2015).

Studier indikerer at mangel på mening predikerer psykiske lidelser (Steger et al., 2006). Høyere skårer på mening er assosiert med en betydelig redusert risiko for dødelighet hos eldre voksne etter kontrollering for potensielle faktorer som depressive symptomer, uførhet, nevrotiske personlighetstrekk, antall kroniske medisinske lidelser og inntekt (Boyle, Barnes, Buchman, & Bennett, 2009). Denne studien vil undersøke om den generelle antakelsen om forholdet mellom livsmålorientering, tilfredshet og mening kan bekreftes i et norsk utvalg.

### *Resiliens*

Tilfredsheten til menneskene fra Nigeria og Calcutta er eksempler på at stor grad av motgang ikke nødvendigvis fører til at liv ødelegges av elendighet (Camfield & McGregor, 2005). Stressende livsomstendigheter øker sannsynligheten for psykiatriske symptomer og lidelser (Hjemdal, Friborg, Stiles, Rosenvinge, & Martinussen, 2006), men majoriteten av mennesker som opplever stressende hendelser utvikler likevel ikke psykopatologi (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010). Denne kontrasten mellom opplevd motgang og lykke kan forklares med adaptasjon (Camfield & McGregor, 2005). Resiliens beskriver en persons evne til å adaptere til miljøendring (Windle, Bennett, & Noyes, 2011) og anses som en viktig prediktor for mental helse. Resiliens kan forstås som beskyttende faktorer. Disse faktorene bidrar til et godt utfall til tross for erfaring med stressorer assosiert med risiko for utvikling av psykopatologi (Lutchar, Cicchetti, & Becker, 2000; Masten & Reed, 2002; Rutter, 2000). I møte med stressende omstendigheter vil individer som skårer høyt på resiliens oppleve mer positive emosjoner selv om de opplever like mye negative emosjoner som mindre resiliente individer (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009). Det er foreslått at denne forskjellen i mengde positive emosjoner er årsaken til bedre evne til å takle motgang. En studie gjennomført i kjølvannet av terrorangrepene 11. september foreslår at positive emosjoner etter en krise fungerer som en buffer hos resiliente individer mot depresjon (Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). Resiliens virker også å ha positiv påvirkning på somatisk helse, som hos kvinner rammet av HIV (Ickovics et al., 2006).

Resiliensbegrepet åpner for et bredere forskningskonsept i mental helse utover risikofaktorer for patologi. Det inkluderer også forbedring av velvære og helsepromoterende faktorer (Davydov et al., 2010). God mental fungering er viktigere for kognitiv kapasitet,

fysisk helse og sosiale produktivitet enn bare fraværet av psykisk lidelse (Huppert, 2005). For anvendelse i intervensjoner for folkehelse er det dessuten understreket at forskningen ikke kun burde identifisere hvem som har resiliensfaktorer, men også identifisere spesifikke karakteristikk av resiliente grupper og individer (Davydov et al., 2010). Dette kan fremme vår evne til å forstå mentale helseproblemer og følgelig promotere god mental helse.

Høy grad av resiliens er assosiert med tilfredshet med livet (Cohn et al., 2009). Meningsaspektet og resiliens er trolig assosiert, ettersom studier viser assosiasjoner med mening og faktorer nært opp mot resiliensbegrepet. For eksempel er det positive assosiasjoner mellom opplevd mening og økt resistans mot psykopatologi (Klinger, 1998) og negative assosiasjoner mellom mening og redusert evne til å ta kontroll over livet i vanskelig og truende situasjoner (Antonovsky, 1987). I tillegg er resiliens assosiert med målrettet atferd som ofte inngår i overordnede mål (Werner & Smith, 2001). Ettersom tidligere studier har funnet en gjennomgående positiv effekt av intrinsiske livsmål på psykisk helse, mens ekstrinsiske livsmål i verste fall kan gjøre en mer disponert for psykiske vansker, vil en vente at resiliens er assosiert med livsmål. Det er derfor interessant å undersøke om visse livsmål har sterkere sammenheng med høy grad av resiliens. Målsetningen for denne studien er å undersøke om resiliens, i tillegg til tilfredshet og mening, kan kobles med ulike livsmål. Basert på tidligere forskning virker resiliens, tilfredshet og mening i livet å være komponenter som påvirker mental helse. Derfor vil tidvis de tre begrepene refereres til som «mental helse» gjennom oppgaven. Det tas forbehold om at begrepet mental helse vil omhandle langt mer enn hva som måles i denne studien.

### ***Effekten av livsmål på mental helse***

Livsmål organiserer og gir retning til atferd over lengre tid (Niemiec, Ryan, & Deci, 2009). Endring i livsmål kan derfor implisere atferdsendringer, som å delta mer i sosiale settinger. Med en endring av ens mål og aktiviteter i livet kan en opprettholde en tilstand med mange positive erfaringer over tid (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005) og dermed også øke det totale velværet.

Flere studier har indikert at livsmål har et reelt endringspotensiale når det kommer til mental helse. Endringer i verdiorientering mot det mer idealistiske virket å være hovedbidragsyteren til økningen i det subjektive velværet i Norge i 2003-2011 (Hellevik, 2015). Niemiec et al. (2009) undersøkte i hvilken grad ulik måloppnåelse var relatert til psykologisk helsegevinst. De fant at oppnåelse av intrinsiske mål var positivt relatert til mental helse, mens oppnåelse av ekstrinsiske mål hadde en negativ effekt. Data samlet over

en 15-20 års periode fra German Socio-Economic Panel Survey (SOEP) fra et tysk representativt utvalg ( $N = 3553$ ) indikerte at satsing på familie, venner og sosiale og politiske engasjement promoterte tilfredshet med livet (Headey, 2007). Satsing på suksess i karriere og materielle goder, virket negativt på livstilfredshet over tid. Kasser et al. (2014) undersøkte utviklingen av livsmål og mentale helseproblemer hos en gruppe amerikanere da de var 18 og igjen da de var 30 år. Både som 18 og 30 åringer var deltakerne med materialistiske fremtidsmål mer mottakelige for psykiske lidelser. I de tilfellene der individer rapporterte at de så relativt mindre viktighet av finansiell suksess fra de var 18 til de ble 30 år, forbedret også deres mentale helse seg. I motsatte tilfelle der viktigheten av slike mål økte, ble deres mentale helse svekket. Endringer i mental helse var assosiert med endringer i folks målorientering. Felles for disse studiene er at menneskers velvære virker å øke når de ser relativt mindre viktighet i materialistiske mål og verdier, mens en orientering mot materialistiske mål assosieres med reduksjon i velvære over tid.

Selv om disse studiene dokumenterer longitudinelle effekter av målorientering, er de hovedsakelig korrelasjonelle. Eksperimentelle studier virker i større grad å kunne avdekke en kausaliteten mellom livsmål og mental helse. I et kontrollert eksperiment ble deltakere gjentakende eksponert for bilder og ord assosiert med materialisme (Bauer, Wilkie, Kim, & Bodenhausen, 2012). Situasjonene i seg selv virker å trigge en materialistisk tenkemåte og deltakerne opplevde umiddelbar økning i negativ affekt. De ble også mer konkurrerende og selvopptatte og hadde et redusert sosialt engasjement. Effektene var midlertidige, men artikkelforfatterne konkluderte med at ettersom vi repeterende eksponeres for slike bilder gjennom reklame, kan disse midlertidige effektene bli trigget mer eller mindre kontinuerlig. I en norsk studie forsøkte de å oppmuntre intrinsiske verdier med workshops om miljøvennlig atferd (Guillén-Royo, 2016). Resultatene foreslo at deltakelse i workshop kunne påvirke målorientering, men at det var avhengig av hvilke grupper folk var satt i. Relativt intrinsiske mennesker som ble satt i grupper med likesinnede ble mer intrinsiske. Når intrinsiske mennesker ble gruppert med relativt ekstrinsiske motparter skjedde det motsatte, og deres opprinnelige intrinsiske mål ble redusert. I en eksperimentell studie i USA deltok ungdommer i en intervensjon som var ment å minke materialistiske verdier (Kasser et al., 2014). Både ungdommene i intervensjon- og kontrollgruppen fylte ut spørreskjemaer om materialisme og psykologisk velvære på forhånd, seks uker etter og åtte måneder etter intervensjonen. De mest materialistiske ungdommene i utvalget hadde en nedgang i materialisme og signifikant økning i selvtillit i flere måneder i etterkant av intervensjonen. De materialistiske ungdommene i

kontrollgruppen rapporterte en nedgang i selvtillit. Det er få slike studier som undersøker om det er mulig å endre livsmål og effektene er varierende. Allikevel gir de grunn til optimisme og videre forskning.

Studier indikerer at mål som individer uttrykker, og formodentlig følger, har en signifikant effekt på deres mentale helse (Headey, 2007), samtidig som tilfredshet avhenger mindre av eksterne faktorer enn de fleste tror (Eid & Larsen, 2008). En kan spørre seg hvorfor noen er sterkt orientert mot materialistiske mål når det ikke syntes å øke velværet. Hellevik (2015) sin studie indikerer at materialistiske nordmenn trodde de måtte ha mer materielle goder for å øke tilfredshet med livet. Samtidig viser disse dataene at mer materielle goder ikke henger sammen med tilfredshet. Det kan bety at materialistene har en feiloppfatning om hva som skal til for å øke sitt velvære, og at de strever mot å oppnå mål som ikke har noen reell kapasitet til å forbedre livene deres. De som prioriterer materialistiske mål virker ikke å være klar over at deres jakt etter lykke kan ha en negativ effekt på deres subjektive velvære. Folks implisitte teorier om hvilke utfall som fremmer velvære kan være mangelfulle. Om denne studien i tråd med tidligere forskning finner sterke sammenhenger mellom livsmål og mål som har vist seg viktige for mental helse, kan en orientering mot det mer intrinsiske potensielt «reduere risiko for sykdom og.. fremme livskvalitet og trivsel» (Høie i Helse- og omsorgsdepartementet, 2015).

### ***Effekten av livsmål på samfunnet***

Høy grad av tilfredshet predikerer mange positive livsutfall både på individ- og samfunnsnivå, som yrkessuksess, støttende relasjoner, god mental og fysisk helse, effektiv håndtering av utfordringer og lenger forventet levealder (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Et godt liv slik en idealist ville definert det promoterer tilfredshet, men er også samfunnsmessig nyttig i at det øker støtten for politikk som vil beskytte miljøet og forbedre situasjonen for de underpriviligerte (Hellevik, 2015). Verdiorienteringen påvirker med andre ord støtten til velferdsstaten Norge. På den andre siden virker ekstrinsiske mål å være både selvdestruktive og sosialt destruktive, fordi de går på bekostning av andre og har ingen langvarige positive effekter for personen det gjelder. Potensielt kan det å hjelpe folk med å orientere seg mot mer intrinsiske mål ha mange positive utfall både på individ- og samfunnsnivå. Å forbedre livskvaliteten av livene våre og få livsstilen mer miljøvennlig virker å være to sider av samme sak. Begge omhandler verdiorientering samt hvordan en kan påvirke denne orienteringen i en mer intrinsisk og idealistisk retning (Hellevik, 2015). Å fremme intrinsiske mål og hemme ekstrinsiske mål kan i tillegg til å ha en effekt på mental

helse, bidra til en positiv livsstilsendring for samfunnet, ettersom idealistiske mål er sterkt korrelert med holdninger og atferd for beskyttelse av miljøet, redistribusjon av rikdom og støtte for velferdsstaten.

### *Livsmål i Norge*

Før vi i Norge kan sette i gang intervensjoner for å endre livsmål, er det behov for en bedre forståelse av hvordan ulike livsmål virker å henge sammen med ulike mål på mental helse hos nordmenn. Skandinavere er generelt mer tilfredse og velstående enn resten av verden (Diener, 2000), og Norge skiller seg ut ved å ha en jevn økning i velstand over tiår uten store tilbakeslag (Hellevik, 2015). Om målorientering avspeiler faktisk økonomisk situasjon, vil individer med begrensede ressurser i større grad vektlegge mål som omhandler materielle goder enn de med flere ressurser. Dette har delvis empirisk støtte ved at individer som bor under økonomisk stabile omstendigheter virker å være mer intrinsisk orientert enn individer som lever i ekstrem fattigdom (Guillén-Royo & Kasser, 2015). Artikkelforfatterne forklarte disse funnene med at en følelse av trygghet og stabilitet hjelper individer å orientere seg mot intrinsiske verdier, mens avhengighet av materielle gjenstander for å overleve, fremmer ekstrinsiske verdier. Dette samsvarer med Inglehart (1990) som hevder at fysisk og materiell trygghet i oppveksten hos ungdom vil stimulere idealistiske verdier som forblir gjennom hele livet. Dette kan indikere at nordmenn, som i stor grad er oppvokst i velstand, vil være svært lite materialistiske. Det er grunn til å tro at dette ikke er tilfelle. Hellevik og Hellevik (2016) foreslår at velstandsveksten i land som Norge kan ha ført til en materiell overflod i oppveksten som stimulerer materialistisk verdiorientering.

Norsk Monitor (NM) er en spørreundersøkelse som ble gjennomført hvert andre år fra 1985 til 2011 med spørsmål om blant annet verdipreferanser og subjektivt velvære hos nordmenn (Hellevik, 2015). De definerte verdier som individuelle og samfunnsmessige mål, samt hva som ble oppfattet som riktig fremgangsmåte for å nå målene. På den ene siden av verdidimensjonen var det individer med materialistiske verdier som satte pris på økonomisk vekst, materielle goder, det umiddelbare og iøynefallende, og de som satte egne behov foran andres. På den andre siden var det individer med idealistiske verdier som fant verdi i selvrealisering, nære, mellommenneskelige relasjoner, religion, god helse og omtanke for miljøet. Denne dimensjonen ligner skillet mellom ekstrinsiske og intrinsiske mål. Hellevik (2015) fant en klar, nesten lineær relasjon mellom posisjon på verdidimensjonen og subjektivt velvære der en idealistisk verdiorientering økte sjansene for å bli tilfreds med livet. Av de mest ekstreme materialistene var det flere som rapporterte at de var ulykkelige og utilfreds



enn at de var lykkelige og tilfreds. Årsaken til det lavere subjektive velvære blant materialister virket ikke å være forårsaket av objektive forhold, da dataene tilsa at materialister og idealister hadde relativt like nivå av inntekt og materielle goder. Likevel var det forskjeller når det kom til grad av følt økonomisk behov. Personer med ekstremt materialistiske verdier anslo en inntekt som lå 35% høyere enn deres idealistiske motstykker med tanke på å leve et tilfredsstillende liv. I likhet med tidligere studier (Martos & Kopp, 2012) indikerer dette den minimale effekten av objektive forhold på tilfredshet. Forskjeller i livsmål virker ikke å kunne forklares som forskjeller mellom fattige og rike. Derfor virker det ikke å være grunn til å tro at nordmenn vil være mindre ekstrinsiske enn andre kun fordi vi er bedre stilt. Norge ligger på forbrukstoppen i Europa og nordmenn forbruker stadig mer (Epland & Mørk, 2010). Det er på sett og vis logisk at større kjøpekraft fører til større forbruk, men det kan også indikere en appetitt for anskaffelser og forbruk langt utover å dekke «nødvendige behov». Dette stemmer overens med ideen om at en fort venner seg til materiell goder eller økonomisk gevinster. Easterlin (2005) foreslår at en økning i materiell levestandard fører til en oppjustering i mål og et ønske om mer.

### *Utvidelse av eksisterende forskningslitteratur*

Denne hovedoppgaven inkluderer flere potensielt viktige faktorer som sjelden eller aldri har vært inkludert i tidligere internasjonal forskning. De fleste studiene på sammenhengene mellom mental helse og livsmål er gjort på relativt små utvalg av studenter og unge voksne i Nord-Amerika. Det er særlig lite data for eldre respondenter. Det virker å være viktig å ha et vidt aldersspenn når en undersøker livsmål, for ulike aldersgrupper prioriterer ulikt. Eldre respondenter jakter i større grad mål for egne årsaker (Sheldon & Kasser, 2001) og prioriterer sosiale relasjoner og helse høyere (Myers, 2000). Selv om det generelt har vært en trend der Norges befolkning har blitt mer idealistiske det siste tiåret, viser det seg å være motsatt for unge nordmenn (Hellevik, 2015).

Studier har vist at en jakt på indre belønnende mål er positivt assosiert med mening og tilfredshet, mens jakt etter ekstrinsisk belønning har liten effekt på disse konstruktene eller kan være skadelig. Det gjenstår å undersøke om sammenhengene med livsmålsorientering kan generaliseres til en norsk befolkning. Flere tidligere studier har kun sett på korrelasjoner mellom livsmål og ulike mål på mental helse, men i denne studien vil det undersøkes i hvor stor grad livsmål kan forklare variansen av tre mentale helsemål. Er det forskjell på hvordan ulike fremtidsmål predikerer tilfredshet, mening i livet og resiliens i et norsk utvalg? Hypotesene er at (1) relativ viktighet av intrinsiske livsmål predikerer høy grad av tilfredshet

og mening og at (2) ekstrinsiske livsmål predikerer lavere grad av tilfredshet og mening. Den siste hypotesen er at (3) intrinsiske livsmål er en positiv prediktor og ekstrinsiske livsmål en negativ prediktor av resiliens.

## METODE

### *Deltakere*

Deltakerne i denne studien er et utvalg fra Sør-Trøndelag og Vestfold. Det ble krevd en svarprosent på 70% for hvert konstrukt som resulterte i at 411 av de 419 opprinnelige deltakerne ble inkludert i analysene. Da noen deltakere hadde utilstrekkelig svarprosent på visse konstrukt, varierte antall deltakere i forhold til hvilke variabler som ble inkludert i analysene (som vist i tabellene). Alderen til deltakerne varierte fra 18 til 85 år ( $M = 34,06$ ,  $SD = 17,49$ ). Utvalget bestod av 154 menn (37,6%) og 256 kvinner (62,4%). Én av deltakerne rapporterte ikke kjønn. Data ble samlet inn på varierte steder for å få en aldersvariasjon og for å favne et bredere spekter av mennesker. Deltakerne ble rekruttert fra arbeidsplasser som sykehus, eiendomsmeglerkontor og grunnskoler (118 fulltid, 153 deltid), universitet (234 fulltid, 14 deltid), sykehjem og pensjonistkurs (24), samt fra et større kor og et venteværelse. Trettito hadde ansvar for barn og hjem, 25 var jobbsøkende og 17 rapporterte andre kategorier.

### *Datainnsamling*

Datamaterialet ble samlet inn med spørreskjemaer i papirform i lukkede bokser. Spørreskjemaet bestod av 86 spørsmål eller påstander, hvorav de tre første omhandlet alder, kjønn og dagaktivitet, mens de resterende 83 var fordelt på fire skjemaer om aspirasjoner, tilfredshet med livet, resiliens og mening i livet. En pilotstudie ble gjennomført våren 2016 ( $N = 10$ ) for å undersøke hvordan folk opplevde å svare på spørreskjemaet. Deltakelsen var frivillig, anonym og uten kompensasjon. Basert på en fremleggingsvurdering vurderte REK ikke studien som søknadspliktig.

### *Måleinstrumenter*

Ved litteratursøk ble de mest valide og reliable spørreskjemaene av livsmål, tilfredshet, mening og resiliens valgt ut. Alle skjemaene var oversatt til norsk.

*Satisfaction with Life Scale* (SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) er et selvrapportskjema som består av fem påstander som er ment å fange opp den subjektive kvaliteten av eget liv. Hvert ledd er rangert på en syv-punkts Likertskala der høye skårer

indikerer større grad av tilfredshet. SWLS er et av de mest brukte instrumentene innen velværeforskning og har akseptabel kulturell validitet i norske utvalg (Clench-Aas et al., 2011). SWLS har akseptabel test-restest reliabilitet over tid (Kobau, Snizek, Zack, & Lucas, 2010). Undersøkelser av konvergerende validitet indikerer at SWLS korrelerer med mange mål det er meningsfullt at har sammenheng med livstilfredshet. Dette inkluderer mål som ikke er basert på selv-rapport (Vittersø, 2009).

*Meaning in Life Questionnaire* (MLQ; Steger et al., 2006) er et selvrapportskjema som består av 10 påstander som er ment å måle mening i livet. Hver påstand vurderes på en syv-punkts Likertskala og høyere skårer indikerer et meningsfullt liv. I denne studien ble kun subskalaen nærvær av mening brukt, da denne skalaen har vist best psykometriske egenskaper, med indre konsistens på omlag .80 (Strack, 2007).

*Resilience Scale for Adults* (RSA; Friborg, Hjemdal, Rosenvinge & Martinussen, 2003; Hjemdal, Friborg, Martinussen & Rosenvinge, 2001) er et selvrapportskjema som består av 33 påstander som er ment å måle tilstedeværelse av beskyttende faktorer som promoterer resiliens hos voksne. Skjemaet ble utviklet i Norge og inneholder både intrapersonlige og mellommenneskelige karakteristikk. Instrumentet er ment å dekke seks dimensjoner: 1) selvoppfatning, 2) planlagt fremtid, 3) sosial kompetanse, 4) strukturert stil, 5) familiesamhold og 6) sosiale ressurser. I denne oppgaven benyttes kun totalskåren. Versjonen av RSA som er brukt består av en syv-punkt semantisk differensialskala der hvert ledd har en positiv og negativ attributt på hver ende av skalaen. Høyere skårer indikerer høyere nivå av beskyttende resiliensfaktorer. RSA anses som et av de beste målene på resiliens når det kommer til validitet og reliabilitet (Windle et al., 2011).

*Aspiration Index* (AI; Kasser & Ryan, 1996) er et selvrapportskjema som består av 35 påstander som skal vurderes på en syv-punktsskala. Deltakerne blir presentert for ulike fremtidsmål innenfor syv domener og blir bedt om å rangere hvor viktig hvert enkelt mål er for dem. Tre av disse faktorene, rikdom, berømmelse og image, anses som ekstrinsiske mål. De fire andre, personlig vekst, tilhørighet, fellesskap og helse, anses som intrinsiske mål. Utvær et al. (2014) vurderte den indre konsistensen som akseptabel ( $\alpha$  mellom ,70 og ,88) og konstruktvaliditeten som god i et norsk studentutvalg. For å kontrollere for den generelle viktigheten av mål, ble relative viktighetsskårer som er korrigeret for gjennomsnittet utregnet for den enkelte deltaker. Høye skårer indikerer den relative viktigheten av ulike fremtidsmål i en persons verdisystem.

## ***Dataanalyser***

Analysene ble gjennomført i SPSS22.0. Analysene inneholder Cronbachs alfa, t-tester, korrelasjoner og multiple hierarkiske lineære regresjonsanalyser. Etersom korrelasjonen mellom intrinsiske og ekstrinsiske livsmål var høy (-,99), ble det gjennomført separate regresjonsanalyser på disse målene. Det ble også gjennomført separate regresjonsanalyser for de intrinsiske og ekstrinsiske faktorene for å undersøke hvorvidt de kan predikere tilfredshet, mening i livet eller resiliens. For effektstørrelser ble Cohen's *d* utregnet ved å subtrahere gjennomsnittet til en gruppe fra en annen gruppe ( $M1 - M2$ ) for så å dividere resultatet på standardavviket av populasjonen gruppene kom fra.

$$\text{Cohen's } d = \frac{M1 - M2}{\text{delt standardavvik for gruppe 1 og 2}}$$

Tester for å se om dataene møtte antakelsen om kollinearitet indikerte at multikollinearitet ikke var et problem, da VIF var lavere enn 10 og Tolerance høyere enn 0,2 jamfør Field (2013) (*SWLS*, *Tolerance* = ,86, *VIF* = 1,17 ; *MLQ*, *Tolerance* = ,86, *VIF* = 1,16 ; *RSA*, *Tolerance* = ,86, *VIF* = 1,16). Gjennomsnittet av VIF var heller ikke vesentlig mye høyere enn én. Dette indikerer at regresjonen ikke er biased. Dataene møtte antakelsen for tilfeldige feil (*Durbin Watson verdi*, *SWLS* = 1,69 ; *MLQ* = 1,83 ; *RSA* = 1,77) (Field, 2013).

## **RESULTATER**

Deskriptiv statistikk (*M* og *SD*) og indre konsistens (Cronbachs alfa) for alle målene er rapportert i Tabell 1. Med Cronbachs metode oppnådde de psykometriske testene tilfredsstillende nivåer av reliabilitet.

### ***Kjønnsforskjeller***

En t-test av uavhengige grupper ble gjennomført for å undersøke eventuelle kjønnsforskjeller på resiliens, tilfredshet, nærvær av mening og ulike aspirasjoner. Resultatene er rapportert i Tabell 2.

I denne studien var det ingen signifikant kjønnsforskjell på tilfredshet med livet, nærvær av mening og resiliens. Menn rapportert imidlertid signifikant mer ekstrinsiske fremtidsmål enn kvinner. Effekten var størst på faktoren berømmelse, mens effekten på faktoren rikdom var middels. På den ekstrinsiske faktoren image skåret derimot kvinner noe høyere enn menn. Kvinner rapporterte signifikant mer intrinsiske fremtidsmål enn menn, og dette viste seg i alle de intrinsiske faktorene.

### ***Korrelasjoner***

Korrelasjoner mellom alder, MLQ, SWLS, RSA og AI er vist i Tabell 3. Alder var signifikant positivt relatert til intrinsiske fremtidsmål og signifikant negativt relatert til ekstrinsiske fremtidsmål målt med AI. Størrelsene på korrelasjonene var små. Det ble også funnet små, men signifikante positive korrelasjoner mellom alder og tilfredshet, resiliens og nærvær av mening.

Ekstrinsiske mål korrelerte negativt med tilfredshet, resiliens og nærvær av mening, mens intrinsiske mål korrelerte positivt med alle de tre målene. Størrelsene på korrelasjonene var små, men signifikante.

Det var en moderat positiv korrelasjon mellom nærvær av mening og tilfredshet, og en stor positiv korrelasjon mellom resiliens og tilfredshet. Korrelasjonen mellom resiliens og nærvær av mening var positiv og stor.

### ***Regresjonsanalyser***

Tabell 4 viser resultatene fra utforskningen av ulike fremtidsmål som prediktorer i separate multiple lineære regresjonsanalyser med tilfredshet med livet, resiliens og nærvær av mening som avhengige variabler. I analysene ble alder og kjønn inkludert i steg en, og ulike fremtidsmål inkludert i steg to.

Steg en indikerte at alder var en signifikant prediktor for høyere nivå av tilfredshet, resiliens og nærvær av mening. Kjønn var ikke en signifikant prediktor for noen av de tre målene. De demografiske variablene forklarte 4% av variansen i tilfredshet, 2% av variansen i resiliens og 6% av variansen i mening i livet.

Resultatene fra steg to indikerte at intrinsiske fremtidsmål bidro til ytterligere signifikant varians i prediksjonen av tilfredshet, resiliens og nærvær av mening i en positiv retning. Ekstrinsiske fremtidsmål predikerte tilfredshet, resiliens og nærvær av mening signifikant i en negativ retning. I alle regresjonsanalysene ble det kontrollert for alder og kjønn.

Det ble gjennomført regresjonsanalyser der de to hovedgruppene av fremtidsmål ble erstattet med underfaktorene. Resultatene indikerte at de intrinsiske faktorene tilhørighet og fellesskap signifikant predikerte tilfredshet i en positiv retning. Totalt forklarte de intrinsiske faktorene 6% av variansen i tilfredshet med livet. De ekstrinsiske faktorene image og rikdom var signifikante prediktorer for tilfredshet i en negativ retning. I likhet med de intrinsiske faktorene forklarte de ekstrinsiske faktorene 6% av variansen av tilfredshet. Faktorene berømmelse, personlig vekst og helse hadde ingen signifikant prediktiv verdi.

Den intrinsiske faktoren helse predikerte resiliens signifikant i en positiv retning. De intrinsiske faktorene forklarte 6% av variansen i resiliens. De ekstrinsiske faktorene image og rikdom var signifikante prediktorer for resiliens i en negativ retning. De ekstrinsiske faktorene forklarte 5% av variansen av resiliens. Faktorene berømmelse, personlighet vekst, tilhørighet og fellesskap hadde ingen signifikant prediktiv verdi.

Resultatene fra regresjonsanalysene med underfaktorene indikerte at kun én av faktorene, personlig vekst, signifikant predikerte nærvær av mening. Denne prediksjonen var i positiv retning. Ingen av de andre intrinsiske- eller ekstrinsiske faktorene var unike prediktorer for variansen i nærvær av mening. Til sammen forklarte allikevel de intrinsiske faktorene samlet en signifikant del av variansen av mening i livet (4%), i likhet med de ekstrinsiske faktorene som forklarte 2% av variansen av mening.

### **DISKUSJON**

Det virker å være forskjell på hvordan ulike fremtidsmål predikerer tilfredshet, mening og resiliens. Dataene støtter hypotesene om at (1) relativ viktighet av intrinsiske livsmål predikerer høy grad av tilfredshet og mening og at (2) ekstrinsiske livsmål predikerer lavere grad av tilfredshet og mening. De indikerer også at (3) intrinsiske livsmål er en positiv prediktor og ekstrinsiske livsmål en negativ prediktor av resiliens.

I denne studien ble ekstrinsiske mål sammenliknet med intrinsiske mål. Intrinsiske mål er konseptualisert som de som sammenfaller med vekst og aktualisering og gir tilfredsstillende av iboende psykologiske behov, mens ekstrinsiske mål typisk er fokusert på å skaffe seg ekstern belønning eller ros fra andre. Studien gir ytterligere støtte for sammenhengene mellom livsmål og mental helse. Funnene indikerer at individer som er mer orientert mot mål om oppnåelse av belønning eller ros, i mindre grad anser livene sine som meningsfulle og tilfredsstillende. Dette er i kontrast til individer som hovedsakelig forsøker å nå mål som omhandler grunnleggende og iboende psykologiske behov og som i større grad virker å være tilfreds og oppleve mening i tilværelsen. De intrinsiske faktorene tilhørighet og fellesskap, samt de ekstrinsiske faktorene image og rikdom, bidro uavhengig av de andre faktorene til variansen og kan derfor anses som unike prediktorer for tilfredshet. Den intrinsiske faktoren personlig vekst bidro uavhengig av de andre faktorene og kan derfor anses som en unik prediktor for nærvær av mening. Funnene var signifikante etter kontrollering for kjønn og alder.

Resiliensforskningen har i hovedsak fokusert på å predikere og forklare årsaker til psykopatologi (Hjemdal et al., 2006), men denne studien ser konseptet opp mot mer positive aspekter av menneskelig fungering. Så vidt artikkelforfatteren vet, er dette første gang fremtidsmål har blitt utforsket som en prediktor for resiliens. Hovedfunnet er at individer i dette utvalget som var mer orientert mot intrinsiske fremtidsmål også rapporterte høyere skåre på resiliensskalaen. Dette indikerer at folk som prioriterer indre motiverende mål har flere beskyttende ressurser tilgjengelig. På den andre siden rapporterte individer som var mer orientert mot ekstrinsiske fremtidsmål lavere nivåer av resiliens. Disse resultatene gjelder for de intrinsiske og ekstrinsiske samlemålene og for de tre faktorene helse, image og rikdom. Disse tre faktorene bidro uavhengig og kan derfor anses som unike prediktorer for tilgjengelige ressurser. Funnene forble signifikante etter kontrollering for kjønn og alder.

### ***Sammenlikning med tidligere studier***

I likhet med tidligere studier var flertallet av utvalget i denne studien resiliente (Davydov et al., 2010), tilfredse (Myers, 2000), anså livene sine som meningsfulle (Steger et al., 2009) og prioriterte intrinsiske fremtidsmål fremfor ekstrinsiske (Chan & Joseph, 2000). Gjennomsnittet for SWLS totalskåre var omtrent det samme gjennomsnittet som ble funnet i et norsk representativt utvalg ( $N = 4984$ ; Clench-Aas et al., 2011). Gjennomsnittet for RSA totalskåre var tilnærmet likt gjennomsnittet som ble funnet i et utvalg av norske universitetsstudenter ( $N = 314$ ; Hjemdal, Roazzi, Dias, & Friborg, 2015). Gjennomsnittet for nærværskåren på MLQ var omtrent likt gjennomsnittet som ble funnet i et amerikansk utvalg av internettbrukere ( $N = 8756$ ; Steger et al, 2009). Gjennomsnittet for de intrinsiske faktorskårene for AI var omtrent det samme som gjennomsnittet i et utvalg av elever ved norske videregående skoler ( $N = 467$ ; Utvær et al., 2014), men gjennomsnittet for de ekstrinsiske faktorskårene var lavere i dette utvalget enn gjennomsnittet for elevutvalget ( $\Delta M = 1,00$ ). Det indikerer at elevutvalget var mer orientert mot ekstrinsiske mål enn respondentene i dette utvalget. Årsaken kan være at gjennomsnittsalderen ( $M = 16,8$ ) i Utvær et al. (2014) sin studie var lavere enn i denne studien, ettersom yngre mennesker generelt sett er mer orientert mot ekstrinsiske mål enn eldre (Sheldon & Kasser, 2001).

I samsvar med tidligere studier ble det ikke funnet noen kjønnsforskjeller på variablene mening i livet (Kobau et al., 2010), tilfredshet (Myers, 2000) og resiliens (Hjemdal, Friborg, & Stiles, 2012). Det ble funnet større kjønnsforskjeller på ekstrinsiske livsmål enn i et kroatisk studentutvalg ( $t = ,15$ ; Rijavec, Brdar, & Miljkovic, 2006) og i et representativt ungarsk utvalg ( $t = 2,49$ ; Martos & Kopp, 2012). Kjønnsforskjeller i utvalget i

intrinsiske livsmål var også større sammenliknet med det ungarske utvalget ( $t = -1,57$ ). I et amerikansk utvalg var det ikke signifikante kjønnsforskjeller (Niemiec et al., 2009). Dette indikerer at det kan være større forskjell mellom kvinner og menn i dette norske utvalget enn i utvalg fra andre land, samt at norske menn i større grad var ekstrinsiske og kvinner mer intrinsiske. Det er et paradoks at kjønnsforskjellene i livsmål virker å være store i et land som anses som et av verdens mest likestilte (World Economic Forum, 2015). At det ble funnet større kjønnsforskjeller i livsmål enn i andre land, kan ha sammenheng med kjønnsfordeling i yrke- og studieretninger blant de som deltok i studien. For eksempel er det ofte ulik kjønnsfordeling i studieretninger som psykologi og datateknologi og på arbeidsplasser som grunnskole og eiendomsmeglerkontor. Samtidig kan det tenkes at eiendomsmeglere og psykologistudenter er ulike når det kommer til livsmål. Det kan være at eiendomsmeglere er mer orientert mot ekstrinsiske mål, mens psykologistudenter er mer intrinsisk orientert. Om det er tilfellet, vil kjønnsforskjellene i denne studien i mindre grad reflektere reelle forskjeller mellom menn og kvinner i Norge, men heller være påvirket av yrkene og studieretningene deltakerne ble rekruttert fra.

Det virker å være en allmenn tankegang at livskvalitet synker når vi blir eldre (Myers, 2000), men i samsvar med tidligere forskningslitteratur støtter ikke disse dataene noen slik tankegang. Derimot indikerer dataene at desto eldre vi blir, desto større grad av tilfredshet og mening ser vi i tilværelsen. Det er tidligere ikke funnet noen effekt av alder på RSA, noe som kan ha sammenheng med at utvalgene i tidligere studier stort sett har bestått av studenter. Resultatene fra denne studien indikerer at desto eldre vi blir, desto mer ressurser har vi tilgjengelig. Alder predikerte alle de tre målene. I likhet med studien av Sheldon og Kasser (2001) indikerer resultatene at yngre mennesker er mer ekstrinsiske enn eldre.

Korrelasjonen mellom mening målt med MLQ og tilfredshet målt med SWLS var tilnærmet lik tidligere studier (Steger et al., 2009). Korrelasjonen mellom tilfredshet og intrinsiske mål var lik som i studiene til Rijavec et al. (2006) og Niemiec et al. (2009), men den negative korrelasjonen mellom tilfredshet og ekstrinsiske mål var større i denne studien. Det indikerer at ekstrinsiske livsmål i større grad kan relateres til svekket tilfredshet i dette norske utvalget, enn i andre utvalg.

I tidligere studier har intrinsiske fremtidsmål hatt større prediktiv verdi enn ekstrinsiske (Martos & Kopp, 2012). Regresjonsanalysene i denne studien viste at relativ viktighet av ekstrinsiske mål predikerte nærvær av mening og tilfredshet i negativ retning, mens relativ viktighet av intrinsiske mål predikerte nærvær av mening og tilfredshet i en



positiv retning. Selv om prediksjonene var motsatt rettet, forklarte de ekstrinsiske og intrinsiske livsmålene like stor del av variansen. I tidligere studier har intrinsiske livsmål predikert større del av variansen på mål på subjektivt velvære og mening i livet enn ekstrinsiske livsmål (Martos & Kopp, 2012). I denne studien hadde livsmål minst prediktiv verdi når det kom til nærvær av mening, mens i studien til Martos og Kopp (2012) predikerte livsmål 14% av variansen av mening i livet. Den ungarske studien brukte et annet måleinstrument for å fange mening i livet enn hva som ble benyttet i denne studien. Det kan derfor være at andre måleinstrument enn MLQ vil fange opp større sammenhenger mellom livsmål og mening. På bakgrunn av forskjellene i prediktiv verdi av ulike livsmål oppmuntres det til mer forskning på temaet.

Mange av studiene som undersøker livsmål har brukt eldre eller forkortede versjoner av AI og andre mål på mening i livet og subjektivt velvære enn i denne studien, noe som vanskeliggjør sammenlikning av resultater. Mangel på strukturell validitet begrenser derfor konklusjonene som kan nås fra sammenlikning mellom grupper.

### ***Mønster***

Funnene utfordrer den tidligere forståelsen om at intrinsiske mål generelt sett predikerer mentalt velvære. Selv om intrinsiske fremtidsmål predikerte alle de tre målene tilfredshet, mening og resiliens, ser man et mer nyansert mønster ved å se på de intrinsiske underfaktorene. De fire intrinsiske faktorene av fremtidsmål predikerte ulike mål på mental helse. Fremtidsmålene tilhørighet og fellesskap predikerte tilfredshet med livet, helse predikerte resiliens og personlig vekst predikerte nærvær av mening i livet. Disse ulike faktorene var unike prediktorer for variansen for hvert sitt mål. Ingen av de intrinsiske faktorene hadde signifikant predikativ verdi for mer enn ett mål, og det var derfor ingen overlapp mellom faktorene. Dette kan indikere at en burde prioritere ulike intrinsiske mål avhengig av om en ønsker å fremme resiliens, tilfredshet eller mening hos individer. Hvis en ønsker å forebygge psykiske vansker ved å fremme resiliens virker det å være hensiktsmessig å stimulere individer til prioritering av helse. Om man ønsker å jobbe helsefremmende ved å øke tilfredsheten indikerer dataene at et større fokus på fellesskap og tilhørighet vil være mest utslagsgivende. Dersom hensikten er å øke nærværet av mening virker det som at en burde fremme mål om personlig vekst hos individet. Resultatene impliserer også at noen av de intrinsiske faktorene har liten effekt på ulike helsemål. For eksempel indikerer dataene at et fokus på personlig vekst og helse ikke fremmer tilfredshet. Dette mønsteret av ulik betydning

av de intrinsiske faktorene gitt ulike avhengige variabler, oppmuntrer også kommende forskning til å inkludere enkeltfaktorene i studier og ikke kun det intrinsiske samlemålet.

### ***Endringspotensial hos unge nordmenn***

Dataene indikerer at yngre respondenter i større grad er opptatt av rikdom og popularitet enn eldre respondenter. Den negative helseeffekten av slike ekstrinsiske fremtidsmål kan komme av at målene er åpne for sosial sammenlikning og konkurranse. Gjennom større bruk av sosiale medier, får de yngre generasjonene mer tilgang til sosialt sammenliknbar informasjon (Vogel et al., 2014). Noe av den avdekkede alderseffekten kan ha sitt opphav i ulike oppvekstsvilkår mellom generasjonene i utvalget. Yngre generasjoner kan for eksempel være mer påvirket av pågående markedsføring av forbruk og materielle goder, samt medias glorifisering av livsstilen til de rike (Hellevik, 2015). Studier har demonstrert at eksponering til slik stimuli vekker materialistiske verdier og har negativ effekt på den mentale helsen (Bauer et al., 2012).

Majoriteten av de yngre deltakerne i studien er studenter som antakeligvis har mindre økonomisk stabilitet enn eldre generasjoner. Trang økonomi og usikre framtidsutsikter kan tenkes å forklare hvorfor yngre mennesker vektlegger penger og anskaffelser. Tidligere studier har i midlertidig indikert at dette ikke er tilfellet, da finansiell status ikke moderer forholdet mellom livsmål og tilfredshet (Martos & Kopp, 2012). Derimot har et følt behov for større inntekt for å leve et tilfredsstillende liv, vist seg å ha større effekt (Hellevik, 2015). Det kan indikere at lave skårer hos yngre deltakere i større grad reflekterer et følt økonomisk behov heller enn objektive økonomiske forhold. Regresjonsanalysene viser at livsmål predikerer tilfredshet, mening og resiliens selv når det kontrolleres for alder. Det indikerer at de negative prediksjonene av en relativ orientering mot ekstrinsiske livsmål ikke er aldersbetinget og syntes å være gjeldende også for unge deltakere.

I tillegg til at yngre deltakere virker å være mer ekstrinsiske enn eldre, indikerer dataene også at yngre mennesker er minst fornøyde med livene sine, ser minst mening i tilværelsen og har færrest tilgjengelige beskyttende ressurser. Selv om en kan forvente at yngre mennesker i større grad beveger seg mot indre belønnende mål og fokuserer mindre på belønning og ros etter hvert som de blir eldre, kan det være mest hensiktsmessig å jobbe forebyggende og helsefremmende med de yngre aldersgruppene. Det er foreslått at utvikling av verdsett skjer i ung alder og at de vanligvis forblir relativt uendret gjennom livet (Inglehart, 1990). Derfor kan det være størst endringspotensial hos yngre individer. I de formative årene har utdanningsorganer en sentral plass. Det er derfor grunn til å tro at skolene

kan påvirke hvilke verdier og mål de unge går ut i livet med. På den andre siden finnes det allerede mange aktører som stimulerer materialistisk verdiorientering gjennom pågående markedsføring av materielle goder og forbruk (Hellevik & Hellevik, 2016). Ettersom de yngre generasjonene har flere gjenstående leveår og kan videreføre verdier til sine avkom, har verdiene til yngre individer større påvirkning på samfunnet i framtiden.

### ***Praktisk betydning***

Sammenhengene mellom livsmål og resiliens som ble funnet i denne studien foreslår at noe av det som karakteriserer resiliente individer er at de er mer intrinsisk orientert. Slike karakteristikk av resiliente individer har blitt trukket frem som viktige for anvendelse i intervensjoner for folkehelse. At livsmål predikerer resiliens, gir mulighet for at livsmål kan brukes for å fremme evne til å tilpasse seg miljøendring. Resultatene indikerer at prioritering av mål om god fysisk form, samt nedprioritering av mål om et appellerende ytre og materielle goder, kan være hensiktsmessig for å fremme beskyttende faktorer. Disse beskyttende faktorene kan bidra til et godt utfall i møte med stressorer assosiert med risiko for utvikling av psykopatologi (Hjemdal et al., 2006).

Evidensbasert kunnskap om hvilke faktorer som kan beskytte og fremme psykisk helse i befolkningen er relevant for klinisk praksis og folkehelsearbeid (Friborg & Hjemdal, 2004). Det er Helsedirektoratets oppgave å spre kunnskap om forhold som påvirker psykisk helse og livskvalitet i kommuner, skoler, arbeidslivet og i frivillig sektor (Helsedirektoratet, 2015). Basert på resultatene i denne studien anbefales det at individer bruker mer tid på selvaksept, familie- og helsedomener, og mindre tid på å oppnå finansiell suksess og popularitet. Disse livsmålene virker å predikerer tilfredshet, mening i livet og resiliens, som tidligere forskning har relatert til mental helse og risiko for utvikling av psykopatologi. Ettersom livsmål predikerer faktorer som både virker å være helsefremmende og forebyggende, kan denne kunnskapen bidra til å imøtekomme politikernes målsetting om at folkehelsearbeidet skal fremme trivsel og livskvalitet samtidig som det reduserer risiko for sykdom. Tidligere forskning indikerer at individers psykiske velvære øker når de orienteres mot intrinsiske og vekk fra ekstrinsiske mål over tid (Headey, 2007; Kasser et al., 2014), samt at orientering mot materielle goder, beundring og suksess kan øke sårbarheten for psykiske vansker (Kasser & Ryan, 1996; Niemiec et al., 2009). Sett i lys av dette oppmuntrer resultatene til utvikling av program som hjelper individer med å orientere seg mot intrinsiske fremtidsmål.

Velferd er mer enn bruttonasjonalprodukt. At sammenhengene mellom livsmål og mål på mentalt velvære forblir i et så velstående land som Norge, kan understreke den minimale

viktigheten av materielle goder. Det underbygger også at effekten av livsmål ikke omhandler forskjeller mellom rike og fattige. Det er ikke nødvendigvis slik at mennesker streber mot det de ikke har. Funnene utfordrer Inglehart (1990) sin påstand om at oppvekst i velstand stimulerer idealistisk verdiorientering gjennom hele livet, og åpner for muligheten for at en slik oppvekst også kan stimulere verdier om eiendeler og konsum (Hellevik & Hellevik, 2016).

### ***Begrensninger***

Det er flere potensielle modifierende faktorer som denne studien ikke kontrollerer for som intelligens (Friborg et al., 2005) og personlighet (Chan & Joseph, 2000; Friborg et al., 2005; Hahn, Johnson, & Spinath, 2013). Det er også en begrensning ved studien at det ikke ble spurt om arbeidsgrupper og studieretninger, noe som umuliggjør undersøkelse av hvorvidt kjønnsforskjellene var forårsaket av en skjevfordeling. Dessuten kan en ikke ta noen konklusjon om kausalitet.

Denne studien belager seg på selvrappport, så enkelte funn kan oppstå som følge av sosial ønskelighet. Spørreundersøkelser som AI er ikke ideelle for å fange opp livsmål, fordi det antar at folk har sine reelle livsmål eksplisitt tilgjengelig. En mer grundig metode for å fange opp livsmål kan være eksperimentelle settinger med aktuelle livsmål der deltakerne må vurdere alternative kontekster og ta gjennomtenkte avgjørelser. Spørreundersøkelser er enda mindre egnet for å måle atferd relatert til mål. Det kan bare antas at respondenter som vurderer visse mål som viktige, også har et atferdsmønster som reflekterer at de prøver å nå disse målene (Headey, 2007).

Selv om SWLS er validert i norske utvalg, indikerer studier at begrepsforståelsen til nordmenn kan være noe annerledes. I en studie var nordmenns forståelse av lykke og et godt liv assosiert med eksterne livsdomener, mens tilfredshet primært vekket assosiasjoner til indre, psykologiske tilstander og erfaringer (Carlquist, Ulleberg, Fave, Nafstad, & Blakar, 2016). I tillegg varierte forståelsen i ulike sosiodemografiske grupper, noe som indikerer at en ikke kan anta at tilfredshet betyr det samme for alle.

En begrensning ved bruk av MLQ er at det, så vidt artikkelforfatteren vet, ikke er publisert noen norske studier som bruker skjemaet, og at en derfor ikke kan vite hvor godt modellen passer for et norsk utvalg. I denne studien anses Cronbachs alfa for MLQ som god og korrelasjonene er i forventet retning.

Det er en utfordring at RSA-skjemaet ikke er etterprøvd på eldre respondenter, da det er lite kjennskap til alderseffektene på dette målet.

### *Generaliserbarhet*

Utvalget begrenser generaliserbarheten av resultatene og av den grunn bør studien replikeres i et representativt utvalg av nordmenn. Som nevnt kan variasjoner i yrke- og studieretninger potensielt ha påvirket resultatene og svekket den eksterne validiteten. Majoriteten av utvalget er rekruttert fra universitet eller fra arbeidsplasser som krever høyskole- eller universitetsutdanning. Derfor har utvalget samlet sett et relativt høyt utdanningsnivå, noe som kan påvirke resultatene og gjøre det vanskeligere å generalisere til den norske befolkningen som helhet. Individuer som er høyt utdannet, intelligente og rike anses som psykologisk uvanlige (Henrich, Heine, & Norenzayan, 2010), og en burde derfor være forsiktig med å generalisere ut fra slike utvalg.

### *Videre forskning*

I denne artikkelen er livsmål behandlet som kausalt linket til livstilfredshet, mening og resiliens, men kausaliteten kan delvis gå andre vei. Videre forskning burde undersøke toveislinken mellom livsmål og målene på mental helse.

Videre forskning burde undersøke om det faktisk fungerer slik at individer som konsistent gir prioritet til intrinsiske livsmål fremfor ekstrinsiske, blir mer resiliente og tilfredse samt opplever større grad av mening. Ettersom visse livsmål har sterkere sammenheng med høy grad av resiliens, vil det være interessant å undersøke muligheten for at livsmål over tid kan påvirke det potensielt modifiserbare innholdet av resiliens. Hvorvidt livsmål har potensial for å fungere helsefremmende og forbyggende, er avhengig av at det faktisk er mulig å endre hvordan folk prioriterer. Resultatene til Guillén-Royo (2016) indikerer at sosiale mekanismer kan ha innvirkning på endring av livsmål, og Hellevik (2015) viser til hvordan hendelser som Tsjernobyl-ulykken syntes å ha innvirkning på nordmenns verdiorientering. Fortsatt er det nødvendig med en bedre forståelse av hvordan en kan endre livsmål eller verdier til mennesker. For å undersøke disse aspektene er det behov for longitudinelle studier.

## **KONKLUSJON**

Basert på et norsk utvalg ble det undersøkt hvorvidt viktigheten av livsmål er relatert til demografiske karakteristikk, tilfredshet, mening og resiliens. Dataene replikerer tidligere forskning ved å indikere at intrinsiske fremtidsmål er positivt assosiert og ekstrinsiske livsmål negativt assosiert til mening i livet og tilfredshet. I tillegg bidrar denne studien til forskningslitteraturen ved å vise at ulike livsmål også kan predikere resiliens. Det ble funnet

## FREMTIDSMÅL PREDIKERER TILFREDSHET, MENING OG RESILIENS

ulike mønster av sammenhenger mellom de ulike intrinsiske faktorene og ulike mål på mental helse. En potensielt ny forståelse av sammenhengen mellom livsmål og mental helse er at ulike intrinsiske mål predikerer ulike helsemål. Dette indikerer at om en ønsker å påvirke tilfredshet, mening og resiliens, burde ulike fremtidsmål fremmes.

I samsvar med de humanistiske teoriene foreslår dataene at valgene vi tar i livet om hva som er viktig og hva vi ønsker, har noe å si for hvordan vi har det. Ikke alle mål er ekvivalente når det kommer til deres relasjon til mental helse.

REFERANSER

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Bauer, M. A., Wilkie, J. E. B., Kim, J. K., & Bodenhausen, G. V. (2012). Cuing Consumerism: Situational Materialism Undermines Personal and Social Well-Being. *Psychological Science, 23*(5), 517-523.
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2001). Making the Best of a Bad Situation: Satisfaction in the Slums of Calcutta. *Social Indicators Research, 55*(3), 329-352.
- Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in Life Is Associated With Mortality Among Community-Dwelling Older Persons. *Psychosomatic Medicine, 71*(5), 574-579.
- Camfield, L., & McGregor, A. (2005). Resilience and well-being in developing countries. I Michael Ungar (Red.), *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts*. Thousand Oaks, London, New Dehli: Sage.
- Carlquist, E., Ulleberg, P., Fave, A. D., Nafstad, H. E., & Blakar, R. M. (2016). Everyday Understandings of Happiness, Good Life, and Satisfaction: Three Different Facets of Well-being. *Applied Research in Quality of Life, 1*-25.
- Chan, R., & Joseph, S. (2000). Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 28*(2), 347-354.
- Clench-Aas, J., Nes, R. B., Dalgard, O. S., & Aarø, L. E. (2011). Dimensionality and measurement invariance in the Satisfaction with Life Scale in Norway. *Quality of Life Research, 20*(8), 1307-1317.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion, 9*(3), 361-368.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review, 30*(5), 479-495.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Easterlin, R. A. (2005). Building a better theory of well-being. I L. Bruni & P. Porta (Red.), *Economics and happiness: framing the analysis*. Oxford: Oxford University Press.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. I Corey L. M. Keyes & Jonathan Haidt (Red.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (s. 105-128). Washington, DC: American Psychological Association.
- Epland, J., & Mørk, E. (2010). Økte inntekter og høyere forbruk. *Samfunnsspeilet, 5*-6.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4 utg.). Los Angeles, London, New Dehli, Singapore, Washington DC: Sage.
- Finansdepartementet. (2010). *Nasjonalbudsjettet*. (St.prp. nr. 1 2009-2010). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld-st-1-2009-2010/id579759/sec1>
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What Good Are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions

- Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Friborg, O., & Hjemdal, O. (2004). Resiliens som mål på tilpasningsevne. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 41(3), 206-208.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Fromm, E. (1976). *To have or to be?* New York: Harper & Row.
- Guillén-Royo, M. (2016). Challenges and limitations to the practice of Human Scale Development. Sustainability and Wellbeing. Human Scale Development in Practice (s. 153-174). New York: Routledge.
- Guillén-Royo, M., & Kasser, T. (2015). Personal Goals, Socio-Economic Context and Happiness: Studying a Diverse Sample in Peru. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 405-425.
- Hahn, E., Johnson, W., & Spinath, F. M. (2013). Beyond the heritability of life satisfaction - The roles of personality and twin-specific influences. *Journal of Research in Personality*, 47(6), 757-767.
- Headey, B. (2007). Life Goals Matter to Happiness: A revision of Set-Point Theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213-231.
- Hellevik, O. (2015). Is the good life sustainable? A three decade study of values, happiness and sustainability in Norway I Karen Lykke Syse & Martin Lee Mueller (Red.), *Sustainable Consumption and the Good Life* (s. 55-79). New York: Routledge Environmental Humanities series.
- Hellevik, O., & Hellevik, T. (2016). Verdier og verdiutvikling. I Ivar Frønes & Lise Kjølørød (Red.), *Det norske samfunn, bind 3* (Vol. 7, s. 58-83). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter*. (St.meld. nr. 19 2014-2015). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/folkehelsemeldingen-mestring-og-muligheter/id2403920/>
- Helsedirektoratet. (2015). *Well-being på norsk*. Oslo: Helsedirektoratet.
- Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). Beyond WEIRD: Towards a broad-based behavioral science. *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 111-135.
- Hjemdal, O., Friborg, O., & Stiles, T. C. (2012). Resilience is a good predictor of hopelessness even after accounting for stressful life events, mood and personality (NEO-PI-R). *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(2), 174-180.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: a prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(3), 194-201.
- Hjemdal, O., Roazzi, A., Dias, M. d. G. B. B., & Friborg, O. (2015). The cross-cultural validity of the Resilience Scale for Adults: a comparison between Norway and Brazil. *BMC Psychology*, 3(18), 1-9.
- Holte, A. (2012). Ti prinsipper for forebygging av psykiske lidelser. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 49(7), 693-695.



- Huppert, F. (2005). Positive mental health in individuals and populations. I F. Huppert, N. Baylis & B. Keverne (Red.), *The Science of well-being* (s. 307-340). Oxford: Oxford University Press.
- Ickovics, J. R., Milan, S., Boland, R., Schoenbaum, E., Schuman, P., & Vlahov, D. (2006). Psychological resources protect health: 5-year survival and immune function among HIV-infected women from four US cities. *AIDS*, *20*(4), 1851-1860.
- Inglehart, R. (1990). *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. New Jersey: Princeton University Press.
- Inglehart, R., Basáñez, M., Díez-Medrano, J., Halman, L., & Luijkx, R. (2004). *Human Beliefs and Values: a cross-cultural sourcebook based on the 1999-2002 values surveys*. Mexico City: Siglo XXI Editores.
- Kasser, T., Rosenblum, K. L., Sameroff, A. J., Deci, E. L., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., . . . Hawks, S. (2014). Changes in materialism, changes in psychological well-being: Evidence from three longitudinal studies and an intervention experiment. *Motivations and Emotions*, *38*(1), 1-22.
- 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.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. I Paul T. P Wong & Prem S. Fry (Red.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (s. 27-50). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Knudsen, A. K., Schjelderup-Mathiesen, K., & Mykletun, A. (2010). Hvem får psykiske lidelser, og kan de forebygges? *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, *47*(6), 536-538.
- Kobau, R., Sniezek, J., Zack, M. M., & Lucas, R. E. (2010). Well-Being Assessment: An Evaluation of Well-Being Scales for Public Health and Population Estimates of Well-Being among US Adults. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *2*(3), 272-297.
- Langeland, E., & Vinje, H. F. (2013). The Significance of Salutogenesis and Well-Being in Mental Health Promotion: From Theory to Practice. I Corey L. M. Keyes (Red.), *Mental Well-Being* (s. 299-329): Springer.
- Lutchar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience. An integrative view. I S. S. Luthar (Red.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (s. 510-549). Cambridge: Cambridge University Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, *9*(2), 111-131.
- Martos, T., & Kopp, M. S. (2012). Life Goals and Well-Being: Does Financial Status Matter? Evidence from a Representative Hungarian Sample. *Social Indicators Research*, *105*(3), 561-568.
- Maslow, A. H. (1956). Defense and growth. *Merrill-Parlmer Quarterly*, *3*.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. I C. R. Snyder & S. J. Lopez (Red.), *Handbook of positive psychology* (s. 74-88). New York: Oxford University Press.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, *55*(1), 56-67.
- Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The Path Taken: Consequences of Attaining Intrinsic and Extrinsic Aspirations in Post-College Life. *Journal of Research in Personality*, *43*(3), 291-306.

- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152.
- Pieters, R. (2013). Bidirectional Dynamics of Materialism and Loneliness: Not Just a Vicious Cycle. *Journal of Consumer Research, 40*(4), 615-631.
- Rijavec, M., Brdar, I., & Miljkovic, D. (2006). Extrinsic vs. intrinsic life goals, psychological needs and life satisfaction. I Antonella Delle Fave (Red.), *Dimensions of Well-being: Research and interventions*. Milano: Franco Angeli.
- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: Conceptual considerations, empirical findings, and policy implication. I E. F. Ziegler, J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Red.), *Handbook of early childhood interventions* (s. 651-682). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal striving and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology, 37*(4), 491-501.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is It Possible to Become Happier? *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 129-145.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 43-52.
- Strack, K. M. (2007). A Measure of interest to logotherapy researchers: The Meaning in Life Questionnaire. *The International Forum for Logotherapy, 30*, 109-111.
- Utvær, B. K. S., Hammersvold, R., & Haugan, G. (2014). Aspiration Index in Vocational Students - Dimensionality, Reliability, and Construct Validity. *Education Inquiry (EDUI), 5*(3), 359-383.
- Vittersø, J. (2009). Satisfaction With Life Scale. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening, 46*(8), 757-758.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(4), 206-222.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery*. Ithaca, London: Cornell University Press.
- Windle, G., Bennett, K. M., & Noyes, J. (2011). A methodological review of resilience measurement scales. *Health and Quality of Life Outcomes, 9*(8), 1-18.
- World Economic Forum. (2015). *The Global Gender Gap Report 2015*. Hentet fra <http://reports.weforum.org/global-gender-gap-report-2015/>

Tabell 1

*Deskriptiv statistikk for MLQ, SWLS, RSA og AI (N = 411)*

|                    | M     | SD   | $\alpha$ |
|--------------------|-------|------|----------|
| MLQ Nærvær         | 24,78 | 5,49 | 0,85     |
| SWLS               | 24,46 | 5,28 | 0,86     |
| RSA totalskåre     | 5,30  | 0,68 | 0,90     |
| AI Extrinsic       | -1,53 | 0,58 | 0,89     |
| AI Intrinsic       | 1,15  | 0,44 | 0,86     |
| AI Image           | -1,42 | 0,75 | 0,76     |
| AI Rikdom          | -1,07 | 0,98 | 0,87     |
| AI Berømmelse      | -2,12 | 0,94 | 0,87     |
| AI Personlig vekst | 1,27  | 0,62 | 0,71     |
| AI Tilhørighet     | 1,53  | 0,68 | 0,82     |
| AI Helse           | 1,11  | 0,68 | 0,88     |
| AI Fellesskap      | 0,69  | 0,84 | 0,86     |

*Note.* MLQ = Meaning in life questionnaire, SWLS = Satisfaction with life scale, RSA = Resilience scale for adults, AI = Aspiration Index,  $\alpha$  = Cronbachs alfa.

Tabell 2

*Kjønnsforskjeller for MLQ, SWLS, RSA og AI (N = 409)*

|                    | Kvinner  |           | Menn     |           | <i>t</i> | CI95%          | Cohen'<br><i>s d</i> |
|--------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|----------------|----------------------|
|                    | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |          |                |                      |
| MLQ Nærvær         | 24,78    | 5,49      | 23,79    | 6,26      | -1,65    | [-2,18, 0,19]  | 0,17                 |
| SWLS               | 24,58    | 5,23      | 24,26    | 5,36      | -0,58    | [-1,38, 0,75]  | 0,06                 |
| RSA totalskåre     | 5,34     | 0,69      | 5,23     | 0,66      | -1,51    | [-0,24, 0,03]  | 0,16                 |
| AI Extrinsic       | -1,65    | 0,54      | -1,34    | 0,59      | 5,53***  | [0,20, 0,43]   | -0,55                |
| AI Intrinsic       | 1,24     | 0,42      | 1,00     | 0,45      | -5,40*** | [-0,32, -0,15] | 0,55                 |
| AI Image           | -1,34    | 0,74      | -1,55    | 0,73      | -2,84**  | [-0,36, -0,07] | 0,29                 |
| AI Rikdom          | -1,25    | 0,94      | -0,77    | 0,99      | 4,86***  | [0,28, 0,67]   | -0,50                |
| AI Berømmelse †    | -2,38    | 0,78      | -1,69    | 1,02      | 7,18***  | [0,50, 0,88]   | -0,76                |
| AI Personlig vekst | 1,32     | 0,58      | 1,19     | 0,69      | -2,06*   | [-0,26, 0,00]  | 0,20                 |
| AI Tilhørighet †   | 1,62     | 0,62      | 1,37     | 0,75      | -3,63*** | [-0,40, -0,12] | 0,36                 |
| AI Helse           | 1,20     | 0,64      | 0,97     | 0,71      | -3,27**  | [-0,36, -0,09] | 0,34                 |
| AI Fellesskap †    | 0,82     | 0,75      | 0,49     | 0,93      | -3,77*** | [-0,51, -0,16] | 0,39                 |

*Note.* MLQ = Meaning in life questionnaire, SWLS = Satisfaction with life scale, RSA = Resilience scale for adults, AI = Aspiration Index, \*  $p < ,05$ , \*\*  $p < ,01$ , \*\*\*  $p < ,001$ , † = Levene's test signifikant.

FREMTIDSMÅL PREDIKERER TILFREDSHET, MENING OG RESILIENS

Tabell 3

Korrelasjoner mellom MLQ, SWLS, RSA og AI med faktorer (N = 406)

|                    | Alder   | AI Image | AI Rikdom | AI Berømmelse | AI Personlig vekst | AI Tilhørighet | AI Helse | AI Fellesskap | AI Extrinsic | AI Intrinsic | SWLS   | RSA totalskåre |
|--------------------|---------|----------|-----------|---------------|--------------------|----------------|----------|---------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| AI Image           | ns      |          |           |               |                    |                |          |               |              |              |        |                |
| AI Rikdom          | -,30*** | ns       |           |               |                    |                |          |               |              |              |        |                |
| AI Berømmelse      | -,27*** | ns       | ,23***    |               |                    |                |          |               |              |              |        |                |
| AI Personlig vekst | ns      | -,45***  | -,44***   | -,51***       |                    |                |          |               |              |              |        |                |
| AI Tilhørighet     | ,13*    | -,31***  | -,41***   | ns            | -,36***            |                |          |               |              |              |        |                |
| AI Helse           | ,28***  | -,18***  | -,31***   | -,37**        | ,12*               | ,16**          |          |               |              |              |        |                |
| AI Fellesskap      | ,24**   | -,34***  | ,26**     | -,50***       | ,26**              | ,20**          | ns       |               |              |              |        |                |
| AI Extrinsic       | -,29*** | ,51***   | ,71***    | ,71***        | -,63***            | -,64***        | -,52***  | -,67***       |              |              |        |                |
| AI Intrinsic       | ,26***  | -,51***  | -,71***   | -,70***       | ,64***             | 64***          | ,52***   | ,68***        | -,99***      |              |        |                |
| SWLS               | ,20***  | -,18***  | -,19***   | -,16**        | ,11*               | ,17**          | ,15**    | ,23***        | -,27***      | ,27***       |        |                |
| RSA totalskåre     | ,14**   | -,14**   | -,19***   | -,18***       | ,13**              | ,17**          | ,20***   | ,16**         | -,26**       | ,27***       | ,64*** |                |
| MLQ Nærvær         | ,24***  | ns       | -,19***   | -,16**        | ,17**              | ns             | ,15**    | ,19***        | -,22***      | ,22***       | ,48*** | ,54***         |

Note. MLQ = Meaning in life questionnaire, SWLS = Satisfaction with life scale, RSA = Resilience scale for adults, AI = Aspiration Index, ns = ikke signifikant (p > ,05), \* p < ,05, \*\* p < ,01, \*\*\* p < ,001.

FREMTIDSMÅL PREDIKERER TILFREDSHET, MENING OG RESILIENS

Tabell 4

Lineær modell av prediktorer av tilfredshet med livet, resilience og nærvær av mening (N = 402)

|                    | SWLS       |              |         |          | RSA        |              |         |          | MLQ        |              |         |          |
|--------------------|------------|--------------|---------|----------|------------|--------------|---------|----------|------------|--------------|---------|----------|
|                    | $\Delta F$ | $\Delta R^2$ | $\beta$ | $t$      | $\Delta F$ | $\Delta R^2$ | $\beta$ | $t$      | $\Delta F$ | $\Delta R^2$ | $\beta$ | $t$      |
| <b>Steg 1</b>      | 8,64***    | 0,04         |         |          | 4,82**     | 0,02         |         |          | 12,67***   | 0,06         |         |          |
| Konstant           |            |              |         | 22,10*** |            |              |         | 37,83*** |            |              |         | 18,31*** |
| Kjønn              |            |              | ,01     | 0,28     |            |              | ,06     | 1,26     |            |              | ,07     | 1,45     |
| Alder              |            |              | ,20     | 4,11***  |            |              | ,14     | 2,74**   |            |              | ,23     | 4,70***  |
| <b>Steg 2</b>      | 22,60***   | 0,05         |         |          | 21,69***   | 0,05         | ,24     |          | 8,69**     | 0,02         |         |          |
| AI-Intrinsic       |            |              | ,25     | 4,75***  |            |              |         | 4,66***  |            |              | ,16     | 2,95**   |
| <b>Steg 2</b>      | 6,19***    | 0,06         |         |          | 5,85***    | 0,06         |         |          | 4,2**      | 0,04         |         |          |
| AI Personlig vekst |            |              | ,03     | 0,52     |            |              | ,06     | 1,06     |            |              | ,14     | 2,68**   |
| AI Tilhørighet     |            |              | ,11     | 2,06*    |            |              | ,10     | 1,97     |            |              | -,07    | -1,39    |
| AI Helse           |            |              | ,09     | 1,79     |            |              | ,15     | 2,92**   |            |              | ,07     | 1,40     |
| AI Fellesskap      |            |              | ,18     | 3,36**   |            |              | ,10     | 1,78     |            |              | ,10     | 1,90     |
| <b>Steg 2</b>      | 22,33***   | 0,05         |         |          | 21,33***   | 0,05         |         |          | 8,55**     | 0,02         |         |          |
| AI-Extrinsic       |            |              | -,24    | -4,73*** |            |              | -,24    | -4,62*** |            |              | -,15    | -2,92**  |
| <b>Steg 2</b>      | 8,11***    | 0,06         |         |          | 6,86***    | 0,05         |         |          | 2,75*      | 0,02         |         |          |
| AI Image           |            |              | -,18    | -3,57*** |            |              | -,13    | -2,61**  |            |              | -,06    | -1,15    |
| AI Rikdom          |            |              | -,11    | -2,18*   |            |              | -,12    | -2,35*   |            |              | -,10    | -1,96    |
| AI Berømmelse      |            |              | -,08    | -1,44    |            |              | -,11    | -1,92    |            |              | -,07    | -1,19    |

Note. MLQ = Meaning in life questionnaire. SWLS = Satisfaction with life scale. RSA = Resilience scale for adults. AI = Aspiration Index. \* p < ,05, \*\* p < ,01, \*\*\* p < ,001.

## FREMTIDSMÅL PREDIKERER TILFREDSHET, MENING OG RESILIENS