

# Kuidas on seotud õnnelikkus ja keskkonnahoid?

Grete Arro

Keskkonnahariduse konverents 2024

Avalikku keskkonnadebatti juhib pidevalt üks vastuolu. Mis vastuolu see on?

Mis teemasid me peame keskseks keskkonnahariduses õpetada?

Vastuolu inimestele vajalike (?)  
elustandardite ja keskkonnahoiu  
vajaduste vahel:

Mis teemasid me peame keskseks keskkonnahariduses õpetada?

# Piisav või priiskav eluviis?

Kas oled kuulnud väidet (meediast, arvamusliidritelt, poliitikutelt):

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

või: *“Kõik tahavad ju teist külmkappi ja suuremat televiisorit!”*

Andke käega märku, kes on seda kuulnud?

Andke käega märku, kes on nende väidetega nõus.

# Aga teiselt poolt

Mis teemasid me peame keskseks keskkonnahariduses õpetada?

Oletades, et tegu on rahuaja ja enam-vähem toimiva ühiskonnaga, siis mis järgnevast võiks olla hea elu tunnused?

Mis on puudu? Mis on ülearune?

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

# Millest see nimekiri *sõltub*?

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

- Nende hulgas olid niinimetatud
  - ✓ sisemised püüdlused või eesmärgid
  - ✓ välised püüdlused või eesmärgid

(mis te arvate, mis kummagi sisu võis olla?)

...Kasser ja Ryan palusid inimestel hinnata, kui tähtsad neile need eesmärgid või püüdlused on, saades nn *püüdlusteindeksi*, mis väljendas nende eesmärkide suhtelist tähtsust inimeste jaoks.

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

# Kaht tüüpi 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, õppimine, 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

# Iseenda areng, õppimine? Teeme kõrvalepõike, kuidas sellest võiks mõelda

*Kõik inimesed ihaldavad loomu poolest teadmist.*

Aristoteles, „Metafüüsika“

Üks enesearengu vorme võiks olla looduse tundmaõppimine. *Kas see eesmärk saab ammenduda?* Ei. Selle teadmiseni – et loodus on ammendamatu uurimisväli, jõudis ka üks mees, kes kogu oma eluaja ei reisinud rohkem kui 40 miili kaugusele kodust. Kes see mees oli? Ja mida see ütleb meie võimaluste kohta enesearenguks?

*“Ei ole siiski ka **ühtegi teist tarkuse kogumise teed peale sellesama looduse uurimise.** Nõnda tuleb teadust ikkagi teha, ent valida tuleks teaduse eesmäärke: **loodust tuleks käsitleda ja võimalust mööda tunnetada kui terviklikku, ühtset ja iseeneses seostatud nähtumust.**”*

*Kui loodusteadused peaksid püüdlema looduse tervikliku käsitlemise poole, ent on seejuures piiratud looduse kui nähtumusega, siis avab see tee veel **teist tüüpi suhtele loodusega:** nimelt esteetilisele suhtele. Seda ei kammitse ega piira loodusteaduslik raamistik, vaid kontakt toimub vahetu tundmuse (Gefühl) kaudu: **ilu- ja ülevustundes avaldab loodus meile vahetut mõju.** Sellega toob Kant esile maitseotsustuse, mille varal määratleme ilusa ja kauni. **Ilusa ja kauni äratundmine on inimese heaoluks tähtis,** kuna sellega lülitatakse välja inimese praktilised ja isiklikud huvid ning luuakse võimalus **kontemplatiivseks rahuloluks** (huvitatuseta heaolu), omapäraseks rõõmutundeks looduse olemasolust.”*

Joonas Hellerma, “Immanuel Kant ja inimese piirid”, Sirp, 18.10.2024

Critik  
der  
reinen Vernunft

von  
Immanuel Kant

Professor in Königsberg.



---

K i g a,  
verlegt Johann Friedrich Hartnoch  
1781.

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

Põhiküsimus – kumbade püüdlustega 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 õnnelikkuse 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 läbisegi – 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

# 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].

Kõrvalepõige: kuidas  
elupüüdlused seostuvad  
keskkonnahoidlike käitumistega?



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.

Unanue, W., Vignoles, V. L., Dittmar, H., & Vansteenkiste, M. (2016). Life goals predict environmental behavior: Cross-cultural and longitudinal evidence. *Journal of Environmental Psychology*, 46, 10-22.

## Abstract

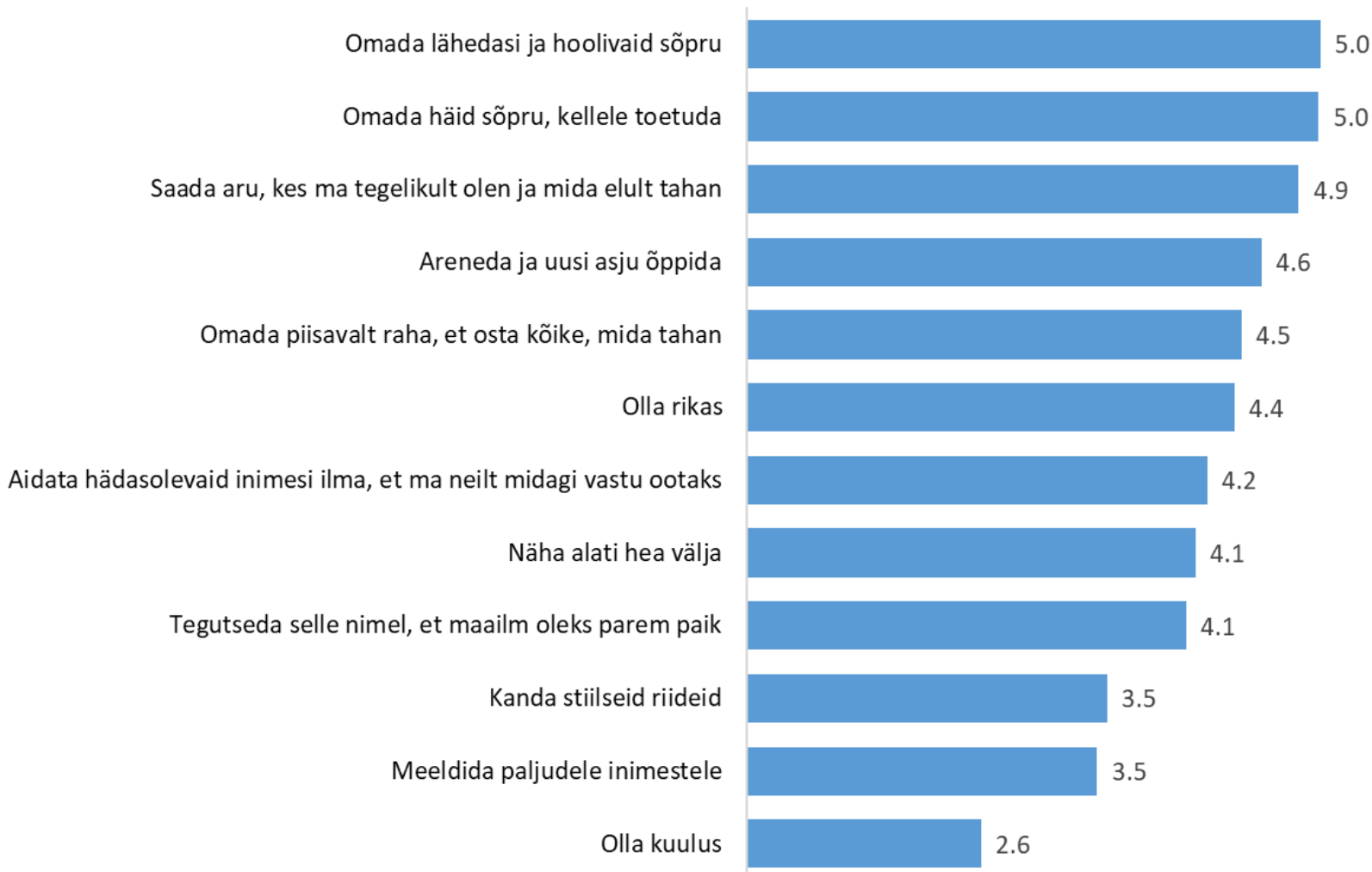
Prioritizing intrinsic life goals (self-development, [community involvement](#), relationships) rather than extrinsic ones (money, fame, image) is said to foster not only personal [wellbeing](#), but also pro-social behavior such as protecting the environment. We explored concurrent and prospective links 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 (peaaegu) 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 positiivselt seotud keskkonnahoidlike käitumistega ( $r = .35, p < 001$ ) ning materialism negatiivselt keskkonnahoidlike käitumistega ( $r = -.09, p < 005$ ).

Faktor, kuhu koondusid staatus 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
- Eudaimooniliste eesmärkide puhul tunneme end rohkem **iseendana** ja rohkem **elusana**
- 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 inimeste ootuste, võrdluste, standardite poolt **kontrollitud**, mis on heaolu vaatest põrgutee, sest tekitab **survetunnet**. *Näiteks võim, karjääri tegemine, positsioon ühiskonnas – kas teate inimesi, kes on karjääri tehes aina enam pidanud pool suud kinni pidama, oma väärtustega kompromissile minema? Mis on selle psühholoogiline hind?*
- Samuti on hedoonilistesse väärtustesse sisse ehitatud võrdlemine teiste inimestega, mis pigem lõhub kui ehitab häid suhteid kogukonnaga.

# 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?*
- Näiteks seda, et vanemad (aga võib-olla ka kool) on pigem külmad, lapse teistega võrdlemisele suunatud, neil on vähe aega ja huvi laste ja nende mõtete suhtes; või et nad pigem suruvad peale, kuidas laps peaks tundma, mõtlema või käituma
- 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 (täna: sotsiaalmeediat?), võtavad omaks enam väliseid eesmärke, tõenäoliselt seoses rollimudelitega, mida näevad (Kasser, 2002).

# Lisaks....

*“Wouters, Duriez, Luyckx, Colpin, Bijttebier, and Verschueren (2014) näitasid oma longituuduuringus, et kui vanemad toetasid enam oma laste sisemisi eesmärke, oli lastel hiljem kõrgem enesehinnang ning seda seost vahendas psühholoogiliste baasvajaduste rahuldatus.*

*Sama uuring näitas, et sisemiste eesmärkide/püüdluste toetamine viis vähem nn tingimusliku enesehinnanguni (enesehinnang, mis põhineb võrdlustele teistega või teiste heakskiidul), mis on seotud kontrollitud motivatsiooniga (pealesurutud regulatsioonitüüp).*

*Seevastu kui vanemad rõhutasid väliseid eesmärke, siis sellele ei järgnenud psühholoogiliste baasvajaduste rahuldatus tunne ega ka kõrge enesehinnang, küll aga nn tingimuslik enesehinnang (pealesurutud regulatsioon).”*

Wouters, S., Duriez, B., Luyckx, K., Colpin, H., Bijttebier, P., & Verschueren, K. (2014). Parental goal promotion and college students' self-esteem level and contingency: The mediating role of need satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 66, 140-145.

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

Mis teemasid me peame keskseks keskkonnahariduses õpetada? Kas inimene on ka looduse osa?

- Me teame natuke loodusest, aga vist veel vähem teame iseendast?

“Tunne iseennast!”

Sokrates

# Nähtud sotsiaalmeedias

*Tüdrukukese nägu läks selle peale särama, et ma tema vastu huvi tundsin. Uurisin, kuidas talle väljasõit meeldis, kes on tema sõbrad, kui vana ta on jne.*

*Lõpuks küsisin, millest ta unistab.*

*"Et mul oleks oma iPhone," kõlas vastus.*

*Küsisin, et kui tal juba oleks oma iPhone, siis millest ta unistaks.*

*"Et mul oleks palju meigiasju!" vastas nelja-aastane.*

*"Ah mida sa targutad!" käratas ema, kes oli viimaks märganud, et ta laps vestleb vōõra naisega.*

# Eelnevast lähtuvalt, kas me oskame kujutleda ühiskonda, 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?

# Aga kas Eesti inimesed on nõus VÄHEMA SISSETULEKUGA?

- 59% 2024 Eesti keskkonnateadlikkuse uuringu küsitletutest toetas mõtet, et tootmist ja tarbimist ühiskonnas võiks vähendada. Selgitamaks, kas inimesed mõistavad, et tootmise ja tarbimise vähenemisega kaasneb ka inimeste sissetulekute vähenemine, küsiti **nendelt vastajatelt, kes tootmise ja tarbimise vähendamist toetasid (N = 522)**, kui suur sissetulekute vähenemine (protsentuaalselt) oleks neile isiklikult veel vastuvõetav.
- Ilmnes, et **ligi pooled (47%) neist, kes tootmise ja tarbimise vähendamist toetasid, ei olnud nõus oma sissetulekute vähenemisega.**
- Neist, kes tootmise ja tarbimise vähendamist toetasid, oli 41% oma sissetulekute vähenemisega nõus, sealjuures
  - 13% oli nõus kuni 5%-lise sissetulekute vähenemisega
  - 17% oli nõus 6–10%-lise sissetulekute vähenemisega
  - 11% oli nõus enam kui 10%-lise sissetulekute vähenemisega.
- Vastajatest 12% ei osanud anda hinnangut, kui suur sissetulekute vähenemine nende jaoks vastuvõetav oleks.
- Seejuures on ootuspäraselt parema majandusliku toimetulekuga ( $\rho = 0,32, p < 0,001$ ) ja leibkonnaliikme kohta kõrgema netosissetulekuga ( $\rho = 0,23, p < 0,001$ ) inimesed nõus oma sissetulekute suurema vähenemisega.

# (1) Mida kaasa võtta? Ah loeme parem Sirpi



*“Inimese rahulolu allikaks ei ole mitte niivõrd tarbimine või loodusressursside mõõdutundetu kasutamine, vaid looduse kui terviku tundmaõppimine ja selle lõputusse mitmekesisusse süvenemine. Sellega käib kaasas looduse ilu ja mõõtmatus eriline mõju inimese tunnetele.  
/.../*

*Ilusa ja kauni äratundmine on inimese heaoluks tähtis, kuna sellega lülitatakse välja inimese praktilised ja isiklikud huvid ning luuakse võimalus **kontemplatiivseks rahuloluks** (huvitatuseta heaolu), omapäraseks rõõmutundeks looduse olemasolust. Niisugune esteetiline heaolutunne omakorda inspireerib ja kannustab mõistuse praktilist võimet ja tema moraalset söakust.”*

## (2) Mida kaasa võtta?

- 1) kui sa tegeled keskkonnaharidusega, oled tõenäoliselt kogu oma eluaja, iga päev – õnnelikum kui mõne muu eluvaliku puhul
- 2) üks enesearengu vorme on sukelduda looduse mõistmisesse – kuidas teha nii, et iga laps, kes oma nina keskkonnahariduse programmi pistab, jääbki sinna ninapidi kinni? Ja tekitab endale seega eluaegse sisemise püüdluse – mõista loodust paremini – ja seega eudaimoonilise ja isegi kontemplatiivse õnnetunde?
- 3) Teistsugune ühiskond ja majandus on psühholoogiliselt võimalik, veelgi enam – kasulik.
- 4) Tehes õnnetuks planeedi elussüsteemid, teeme õnnetuks ka iseenda. Ja vastupidi.

# Viiteid

- 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.
- Unanue, W., Vignoles, V. L., Dittmar, H., & Vansteenkiste, M. (2016). Life goals predict environmental behavior: Cross-cultural and longitudinal evidence. *Journal of Environmental Psychology, 46*, 10–22.
- 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.
- Wouters, S., Duriez, B., Luyckx, K., Colpin, H., Bijttebier, P., & Verschueren, K. (2014). Parental goal promotion and college students' self-esteem level and contingency: The mediating role of need satisfaction. *Personality and Individual Differences, 66*, 140–145