

Tartu Ülikool
sotsiaalteaduste valdkond
psühholoogia instituut

Michelle Kirsimäe

HEEMA KÜSIMUSTIKU ADAPTEERIMINE JA VALIDEERIMINE NING
SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLU KOGNITIIVSE JA EMOTSIONAALSE
KOMPONENDIGA

Uurimistöö

Juhendaja: Toivo Aavik, PhD

Jooksev pealkiri: Tegutsemismotiivide seosed subjektiivse heaoluga

Tartu 2020

HEEMA küsimustiku adapteerimine ja valideerimine ning seosed subjektiivse heaolu kognitiivse ja emotsionaalse komponendiga

Kokkuvõte

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli eestindada HEEMA tegutsemismotiivide küsimustik ning kontrollida uuriva faktoranalüüsi abil selle faktorstruktuuri vastavust originaalversioonile. Samuti sooviti teada, kas ja millised seosed leiduvad tegutsemismotiivide ning subjektiivse heaolu kognitiivse ja emotsionaalse komponendi vahel. Selleks koostatud veebiküsitlusele vastas 174 täiskasvanud eesti keelt kõnelevat inimest (82,2% naised; keskmine vanus 28,3; SD = 9,81). Leiti, et HEEMA faktorstruktuur vastab väikese eripäraga originaalstruktuurile. Kasutades korrelatsioonanalüüsi (Spearmani roo) leiti sarnaselt varasematele uuringutele, et eudaimooniliste motiivide tase on positiivselt seotud eluga rahuloluga ning positiivsete emotsioonide hulgaga. Samuti leiti, et väliste motiivide tase on negatiivselt seotud eluga rahuloluga ning positiivselt seotud negatiivsete emotsioonidega. Hedooniliste motiivide ja subjektiivse heaolu komponentide vahel olulisi seoseid ei leitud. Võib järeldada, et eudaimoonilistel motiividel tegutsemine aitab kaasa subjektiivse heaolu kasvule.

Märksõnad: tegutsemismotiivide küsimustik, HEEMA, adapteerimine, subjektiivne heaolu

Adaptation and validation of estonian HEEMA and its links with the cognitive and emotional components of subjective well-being

Abstract

The aim of this research paper was to adapt the HEEMA scale of motives for activities to Estonian and to assess the conformity of its factor structure to the original using exploratory factor analysis. The links between motives for activities and the cognitive and emotional components of well-being were also examined. 174 Estonian-speaking adults (82.2% female; mean age 28.3; SD = 9.81) responded to an online survey. The HEEMA factor structure was found to correspond to the original with a small specificity. Using correlation analysis (Spearman's rho), eudaimonic motives were found to have a positive link with life satisfaction and positive affect. Extrinsic motives were found to have a negative link with life satisfaction and a positive link with negative affect. No significant relationship between hedonic motives and the components of subjective well-being was found. It can be concluded that eudaimonic motives for activities contribute to the growth of subjective well-being.

Keywords: motives for activities scale, HEEMA, adaptation, subjective well-being

Sissejuhatus

Hea elu, õnnelikkuse, rahulolu saavutamise soov peitub mingil kujul meis kõigis, kuid väga erinevad võivad olla viisid, kuidas selle kõigeni jõuda püütakse. Erinevate uurimuste tulemusel on selgunud, et mõned moodused ja mõtteviisid viivad tõenäolisemalt sihile kui teised, ning et viisid, kuidas inimesed head elu mõtestavad ja saavutada püüavad, jagunevad enamasti kolme kategooriasse: hedoonilised, eudaimoonilised ja välised motiivid (Huta ja Ryan, 2010; Kasser & Ryan, 1993). Osasid neist nimetatakse ebaterveteks, osasid terveteks viisideks elus küllastuse saavutamiseks ning usutavasti on meis mingil määral igat sorti motiive, kuid heaolu saavutamisel võib määravaks saada just nende motiivide osakaal meis. Käesolev uurimistöö keskendubki seoste leidmisele tegutsemismotiivide ja subjektiivse heaolu komponentide vahel, adapteerides selleks eesti keelde ka HEEMA (Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities) tegutsemismotiivide küsimustiku.

Subjektiivne heaolu

Subjektiivne heaolu on lai konstruktsioon, mis hõlmab endas positiivset ja negatiivset afekti ning kognitiivset hinnangut oma elu kohta (Lucas et al., 1996). See on inimese enda hinnang oma heaolule ning selle mõõtmiseks kasutatakse enamasti erinevaid küsimustikke. Ed Diener (1984) on välja töötanud kolmeosalise subjektiivse heaolu mudeli, mis kirjeldab, kuidas inimesed kogevad oma elukvaliteeti ning mis hõlmab endas emotsionaalseid reaktsioone ja kognitiivseid hinnanguid. Mudel koosneb kolmest heaolu komponendist: sage positiivne emotsioon, harv negatiivne emotsioon ja kognitiivsed hinnangud, näiteks eluga rahulolu.

Mitmed uurimused on näidanud subjektiivse heaolu taseme seost suremuse riski ning tervisega, näiteks Collins, Gleib, & Goldman (2009) leidsid, et suurem eluga rahulolu ennustab olulisel määral madalamat suremuse riski. Chida & Steptoe (2008) metaanalüüsisist selgus aga, et positiivne psühholoogiline heaolu on seostatud vähenenud suremusega nii tervete kui haigete populatsiooni uuringutes, kusjuures tervete populatsiooni uuringutes oli vähenenud suremusega seostatud nii positiivne afekt (emotsionaalne heaolu, positiivne meeleolu, rõõm, õnn, elujõud, energia) kui positiivsed püsivamad omadused (eluga rahulolu, lootusrikkus, optimism, huumorimeel). Cohen, Doyle, Turner, Alper, & Skoner (2003) viisid aga läbi uuringu, mille käigus katseisikud puutusid kokku tavalist külmetushaigust põhjustava viirusega

ning neil paluti seejärel nädala jooksul hinnata, mil määral nad tunnevad positiivseid ja negatiivseid emotsioone. Tulemustest selgus, et kõrge positiivse afekti tasemega katseisikud jäid viirusega kokku puutumisel väiksema tõenäosusega haigeks. Okun, Stock, Haring ja Witter'i (1984) metaanalüüsi tulemusena leiti aga, et tervis ja subjektiivne heaolu on olulisel määral positiivselt seotud.

Hedoonilised, eudaimoonilised ja välised tegutsemismotiivid

Hedoonia ja eudaimoonia terminite ajalugu ulatub kaugele 4. sajandisse eKr, mil Vana-Kreekas tegutsesid kaks filosoofi, Aristippos ja Aristoteles, kel olid üsnagi erinevad arvamused selle kohta, mis on elus ülim hüve. Aristippos õpetas, et ainus tõeline hüve elus on nauding ning ainus halb on valu, mistõttu peetakse teda üheks hedonismi rajajaks. Aristoteles aga oli veendunud, et head elu tuleks defineerida eudaimooniana, mida ta nimetas mõistusega hinge tegevuseks kooskõlas voorusega. Tema arvates vastas eudaimoonia kõigile kõrgeima hüve kriteeriumitele, mida ta on käsitletud oma kirjutises "Nikomachose eetika". Hedoonilised püüdlused lükkas Aristoteles aga tagasi ja võrdsustas need alandlike loomade käitumisega. Läbi ajaloo on filosoofid eelistanud nii üht kui teist vaadet. Hedoonilise vaatega on kooskõlas näiteks Thomas Hobbes'i ja Jeremy Bentham'i tööd, eudaimoonilise vaatega aga Platon'i, Marcus Aurelius'e ja Immanuel Kant'i kirjutised. Liikudes edasi aega, mil psühholoogia on filosoofia alt iseseisvaks teadusharuks saanud, on näha, et hedoonia ja eudaimoonia mõisted on kaasa liikunud ka siia ning psühholooge huvitab see teema sama palju kui filosoofe. Veronika Huta on psühholoog, kes on tegelenud ja tegeleb jätkuvalt heaolu uurimisega ning on oma uurimustes palju käsitletud hedoonilisi ja eudaimoonilisi püüdlusi ja nende mõju heaolule. Huta ja Ryan (2010, revideerimine avaldamata) on välja töötanud ka käesoleva töö käigus eesti keelde adapteeritud HEEMA küsimustiku, mis võimaldab mõõta hedoonilisi, eudaimoonilisi ja väliseid tegutsemismotiive.

Hedonismi kohaselt saavutatakse õnnelikkus ja rahulolu läbi välise naudingute maksimeerimise ja kannatuste minimeerimise. Hedoonilist orienteeritust defineerib Huta (2015) läbi kahe elemendi: 1) nauding- positiivsed emotsioonid, meeldivad tunded ning emotsionaalne/sisemine rahulolu, 2) heaolu- lõõgastumine, muretus ning valutus. Seega soovib hedoonilistel motiividel tegutsev inimene oma tegevuse käigus kogeda võimalikult palju naudingut ja võimalikult vähe kannatust. Huta ja Waterman (2014) viisid aga läbi süstemaatilise ülevaate erinevates uurimistöodes kasutatud definitsioonidest eudaimoonia ja

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

hedoonia kohta ning leidsid, et enamuse eudaimoonia definitsioone sisaldab 4 põhielementi: 1) autentsus- oma tõelise olemuse ja väärtuste välja selgitamine ning nendega kooskõlas tegutsemine, 2) tähenduslikkus- tõelise tähenduse ja väärtuse leidmine, laiema pildi mõistmine ning enda sellega vastavusse viimine ning sellesse panustamine, 3) täiuslikkus- püüdlamine kõrgetele standarditele ja kvaliteedile eetikas, käitumises, sooritusel ning tulemustes, 4) areng- teadmiste, arusaama ning oskuste omandamine, oma unikaalse potentsiaali aktualiseerimine ning inimesena kasvamine. Hedoonia ja eudaimoonia ei ole aga vastandid ega välista ka teineteist, vaid on hoopis üksteist täiendavad psühholoogilised funktsioonid (Huta, 2015).

Loomulikult on uuritud ka hedoonia ja eudaimoonia seoseid heaoluga: Schueller ja Seligman (2010) uurisid, kuidas on omavahel seotud naudingule, kaasatusele ja tähendusele orienteeritus ja eluga rahulolu. Leiti, et kuigi kõik kolm olid seotud kõrgema subjektiivse heaolu tasemega, olid kaasatusele ja tähendusele orienteeritus ehk eudaimoonilised motiivid subjektiivse heaoluga tugevamalt seotud kui naudingule orienteeritus ehk hedoonilised motiivid. Peterson jt (2005) leidsid samuti, et naudingule orienteeritus ei ole nii tugevalt eluga rahuloluga seotud kui tähendusele ja kaasatusele orienteeritus. Siiski on ka vastupidist väitvaid uuringutulemusi, näiteks leidsid Vittersø ja Søholt (2011), et nauding ehk hedooniline heaolu ennustab tugevamalt eluga rahulolu kui kaasatus ja huvi. Huta ja Ryan (2010) leidsid aga, et hedoonilised püüdlused on seotud positiivse afekti ja muretusega, samas kui eudaimoonilised püüdlused on seotud tähenduslikkusega. Lisaks selgus sama uuringu tulemustest, et inimesed, kes olid nii hedooniliste kui eudaimooniliste püüdluste poolest tugevad, olid enamiku heaolu muutujate poolest kõrgemal tasemel kui need inimesed, kel olid mõlemad püüdlused madalad. Huta, Pelletier, Baxter ja Thompson (2012) uurisid aga inimese hedooniliste ja eudaimooniliste motiivide mõju tema lähedaste heaolule ning leidsid, et kõrged eudaimoonilised motiivid on positiivselt seotud ka lähedaste heaoluga, kuid hedooniliste motiivide ja lähedaste heaolu vahel seost ei leitud. Aja ja tegutsemismotiivide mõju igapäevasele rahulolule ja meeleolule on uurinud Tončić & Anić (2015) ning leidnud, et nii hedoonilised kui eudaimoonilised motiivid suurendavad rahulolu ja positiivset afekti ning hedoonilistel motiividel on negatiivne mõju negatiivsele afektile. Kui eelmainitud uurimustes kirjeldatakse motiivide mõju heaolule, siis Henderson, Knight ja Richardson (2013) uurisid, kuidas reaalne hedooniline ja eudaimooniline käitumine heaoluga seotud on, ning leidsid sarnaselt vähempraktilistele uuringutele, et hedooniline käitumine ennustab positiivset afekti, muretust, vitaalsust ning eluga rahulolu, samuti vähenenud negatiivset afekti ning vähenenud depressiooni ja stressi. Eudaimooniline käitumine ennustas aga tähenduslikkust ning ülendavaid kogemusi (Henderson, Knight ja

Richardson, 2013). Eelnevast järeldub, et domineerivate hedooniliste ja domineerivate eudaimooniliste motiividega inimeste peamine erinevus seisneb selles, et hedooniliste motiividega inimene soovib end mingil kindlal moel tunda, samas kui eudaimooniliste motiividega inimene soovib mingit kindlat tüüpi inimene olla. Siiski on oluline arvestada, et liialt ühte või teise äärmusesse kaldumine võib viia negatiivsete tagajärgedeni, näiteks võib liigne hedooniale orienteeritus kaasa tuua sõltuvushäired, kroonilise eskapismi, destrukttiivse impulsiivsuse, isekuse, antisotsiaalse käitumise, ahnuse, liigse tarbimise jne. Liigne eudaimooniline orienteeritus võib aga kaasa aidata töönarkomaaniks muutumisele, põhjustada kurnatust, liigset eneseohverdamist, ülemõtlemit, liigset teoretiseerimist ja praktilisuse vähenemist jne. (Huta, 2015).

Kui hedoonia ja eudaimoonia esindavad nii-öelda terveid viise elus küllastuse saavutamiseks, leidub ka kolmas, ebaterve kategooria: välised motiivid, mis hõlmavad materiaalist rikkust, staatust, võimu, kuulsust ja populaarsust (Kasser & Ryan, 1993, 1996). Nimelt leidsid Kasser ja Ryan (1993), et inimesed, kelle kesksed püüdlused olid seotud enese aktsepteerimise, kuuluvuse ja kogukonnatundega, kogesid rohkem rahulolutunnet ja vähem stressi, kuid inimesed, kes püüdisid peamiselt rahalise edu saavutamisele, kogesid vähem eneseteostust, vähem elujõudu ning rohkem depressiooni ja ärevust.

Uurimistöö eesmärk ja hüpoteesid

Uurimistöö eesmärgiks on eesti keelde adapteerida ning valideerida HEEMA (Hedonic, Eudaimonic, and Extrinsic Motives for Activities) küsimustik, mis mõõdab, mil määral inimesed lähenevad oma tegevustele hedooniliste, eudaimooniliste ja väliste motiividega, kusjuures hedooniliste motiivide puhul on võimalik eraldi mõõta hedoonilisele naudingule ja hedoonilisele mugavusele orienteeritust. Samuti soovitakse leida vastus küsimusele, kas ning millised seosed leiduvad tegevuste hedooniliste, eudaimooniliste ning väliste motiivide ja subjektiivse heaolu kognitiivse ja emotsionaalse komponendi vahel. Nende seoste uurimine on oluline arendamiseks välja efektiivsemaid meetodeid subjektiivse heaolu suurendamiseks, mis omakorda mõjutab positiivselt ka tervist. Kuna hedoonilist orienteeritust defineeritakse läbi naudingut (positiivsed emotsioonid, meeldivad tunded ning emotsionaalne/sisemine rahulolu) ja heaolu (lõõgastumine, muretus ning valutus) (Huta, 2015), ning Huta ja Ryan (2010) leidsid

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

seose positiivse afekti ja hedooniliste motiivide vahel, loodetakse ka adapteeritud HEEMA-t kasutades jõuda samale tulemusele. Esimene hüpotees:

H1) Mida rohkem on inimesel hedoonilisi motiive, seda rohkem kogeb ta positiivseid emotsioone.

Erinevalt hedoonilistest, pigem hetkelistest naudingutest ja heaolust on eudaimoonilise heaolu saavutamine seotud siseelu ja väärtuste arendamisega ning kõrgete standardite ja kvaliteedi poole püüdlemisega, mis nõuavad järjepidevust ning pikemaajalist tööd iseendaga. Sellest lähtuvalt peaksid eudaimoonilised motiivid olema rohkem seotud üldise eluga rahuloluga. Püstitatakse teine hüpotees:

H2) Mida rohkem on inimesel eudaimoonilisi motiive, seda rohkem on ta eluga rahul.

Lähtuvalt Kasser'i ja Ryan'i (1993) uuringu tulemustest, mis näitasid, et valdavalt rahalise edu saavutamisele orienteeritus on seotud vähema eneseteostuse, vähema elujõu ning rohkema depressiooni ja ärevusega, püstitatakse kolmas hüpotees:

H3) Mida rohkem on inimesel väliseid motiive, seda rohkem kogeb ta negatiivseid emotsioone ning seda vähem on ta eluga rahul.

Meetod

Valim

Uurimuses osales 174 eesti keelt kõnelevat täiskasvanud inimest, nendest 143 (82,2%) naised ja 31 (17,8%) mehed. Vastajate keskmine vanus oli 28,3 aastat, standardhälve 9,81, vanused jäid vahemikku 19 kuni 69 eluaastat. Osalejaid kutsuti uurimusse *Facebook*'i gruppide kaudu, Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi meililisti kasutades ning ka uurimistöö autori poolt isiklikult.

HEEMA adapteerimine

HEEMA küsimustiku eesti keelde adapteerimiseks tõlkis uurimistöö autor esmalt 16 küsimust ning instruktsioonid inglise keelest eesti keelde. Seejärel paluti inglise filoloogil teha

eesti keelest tagasitõlge inglise keelde, misjärel saadeti inglise-eesti-inglise tõlked küsimustiku autorile Veronika Huta'le hindamiseks ja muudatusettepanekute tegemiseks. Selgus, et mitme küsimuse puhul tuligi tõlget mõnevõrra muuta, et tähendus oleks võimalikult sarnane originaalile. Seejärel saadeti tagasitõlge originaali autorile. Kui tõlge oli autori poolt heaks kiidetud, võidi alustada andmete kogumise protsessiga.

Mõõtmisvahendid

Andmete kogumiseks kasutati LimeSurvey veebipõhiste küsimustike koostamise keskkonnas kolme küsimustikku:

- töö autori poolt eesti keelde adapteeritud tegutsemismotiivide küsimustik HEEMA (Hedonic, Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities), mille on välja töötanud Huta ja Ryan (2010, revideerimine avaldamata). Küsimustik mõõdab, mil määral asub inimene tavaliselt oma tegevustele hedoonilistel, eudaimoonilistel ja välistel motiividel. Küsimusi on 15+1, 16. küsimuse kasutamine on valikuline ning võimaldab uurijal hedoonilised motiivid jagada omakorda kaheks: hedoonilise naudingu motiiv ja hedoonilise mugavuse motiiv. Vastajal palutakse hinnata, mil määral asub ta tavaliselt oma tegevuste kallale järgneva 16 kavatsusega, olenemata sellest, kas ta ka tegelikult oma eesmärgi täidab. Väiteid hinnatakse 7-pallisel Likerti skaalal, kus 1 tähendab „üldsegi mitte“ ja 7 „väga palju“. (Lisa 1). Küsimustiku igal alaskaalal (hedoonilised, eudaimoonilised ja välistel motiivid) on maksimaalne skoor 35, kuid 16. küsimust kasutades võib hedooniliste motiivide alaskaala skoor olla kuni 42. Mida kõrgem on iga alaskaala skoor, seda rohkem tegutseb inimene just nendel motiividel. Terve eestikeelse tegutsemismotiivide küsimustiku sisereliaablus (Cronbach'i α) käesolevas töös oli $\alpha = 0,791$, hedooniliste motiivide puhul $\alpha = 0,746$, eudaimooniliste puhul $\alpha = 0,723$ ning väliste motiivide puhul $\alpha = 0,867$.
- eluga rahulolu küsimustik SWLS EST (Satisfaction With Life Scale), mille on välja töötanud Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) ning eestindanud Anu Realo (Kuppens, Realo, Diener, 2008). Küsimustiku eesmärk on mõõta inimese globaalseid kognitiivseid hinnanguid oma eluga rahulolu kohta. Küsimustik koosneb 5 väitest, millega nõusolekut hinnatakse 5-pallisel Likerti skaalal, kus 1 tähendab “ei ole üldse nõus” ja 5 “olen täiesti nõus” ning 15 eluvaldkonnast (sh tervis, perekond,

enesedistsipliin, vaba aeg jne), millega rahulolu hinnatakse samuti 5-pallisel Likerti skaalal, kus 1 tähendab “ei ole üldse rahul” ning 5 “väga rahul”. Maksimaalselt on üldise eluga rahulolu (5 küsimust) skooriks võimalik saada 25 punkti, mida kõrgem on skoor, seda suurem on üldine eluga rahulolu. 15 eluvaldkonda hinnatakse eraldi. Käesolevas töös saadi eluga rahulolu küsimustiku sisereliaabluseks $\alpha = 0,838$.

- Negatiivsete ja Positiivsete Emotsioonide Skaala (NEPO-Y), mille on eestindanud Jüri Allik ja Anu Realo ning mis põhineb Watson, Clark & Tellegen'i (1988) välja töötatud PANAS (Positive And Negative Affect Schedule) skaalal. Skaala võimaldab mõõta katseisiku positiivsete ja negatiivsete emotsioonide hulka viimase paari nädala jooksul. Skaala koosneb 20 osast: vastaja peab kümne positiivset ja kümne negatiivset tundmust või emotsiooni esindava sõna kohta märkima, mil määral ta on end selliselt tundnud viimase paari nädala jooksul. Hinnang antakse 5-pallisel Likerti skaalal, vastusevariandid on “väga vähe või üldse mitte”, “vähesel määral”, “mõõdukalt”, “suurel määral”, “äärmiselt või väga suurel määral”. Nii negatiivsete kui positiivsete emotsioonide alaskaala maksimaalne skoor on 50 punkti, mida kõrgem on skoor, seda rohkem kogetakse negatiivseid või positiivseid emotsioone. Käesolevas töös saadi Negatiivsete ja Positiivsete Emotsioonide Skaala sisereliaabluseks $\alpha = 0,727$.

Taustküsimustikus küsiti vastajate sugu ning vanust.

Enne küsimustikule vastamist teavitati osalejaid vastamise umbkaudsest ajalisest kestusest ja kinnitati, et kogutud andmeid kasutatakse vaid Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi bakalaureuseastme uurimistöös, vastused on anonüümsed ning vastamisest võib igal ajahetkel loobuda.

Andmete analüüsimine

Andmete analüüsimiseks kasutati andmetöötlusprogrammi JASP 0.12.2.0. Adapteeritud HEEMA küsimustiku faktorstruktuuri väljaselgitamiseks ning originaalile vastavuse kontrollimiseks viidi esmalt läbi uuriv faktoranalüüs, sest vastavalt Bujacz, Vittersø, Huta ja Kaczmarek (2014) uurimusele, mis viidi läbi HEEMA lühema variandiga inglise ja poola valimi peal, võib küsimustiku struktuur ebakindel olla. Seetõttu on uuriva faktoranalüüsi kasutamine soovituslikum. Seejärel viidi hüpoteeside kontrollimiseks läbi

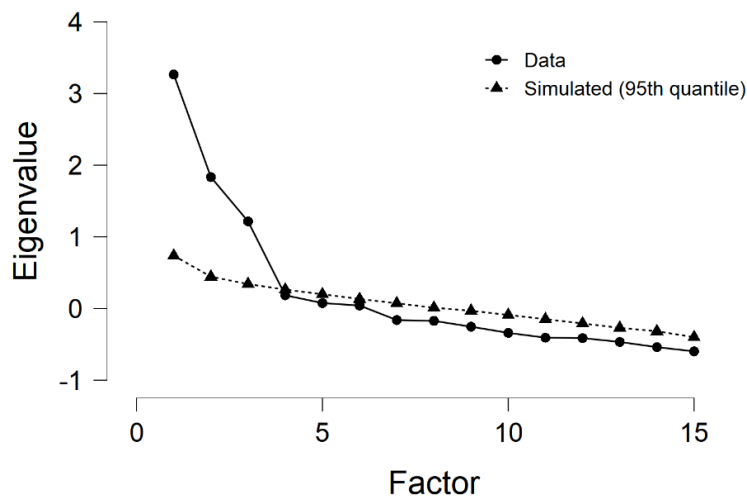
TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

korrelatsioonanalüüs hedooniliste, eudaimooniliste ja väliste tegutsemismotiivide ning eluga rahulolu, negatiivsete emotsioonide ja positiivsete emotsioonide vahel. Kuna parameetrilise testi eeldused polnud täidetud, kasutati mitteparameetrilist korrelatsiooni (Spearmani roo). Lisaks viidi läbi korrelatsioonanalüüsid (Spearmani roo) tegutsemismotiivide ja 15 eluvaldkonnaga rahulolu vahel (eluga rahulolu küsimustiku 15 lisavaldkonda). Kogu uurimistöö vältel loeti statistiliselt oluliseks tulemused, mille p-väärtus on väiksem kui 0,05.

Tulemused

Eestindatud HEEMA

Eestindatud HEEMA-le uuriva faktoranalüüsi tegemisel saadi sama 3-faktoriline faktorstruktuur, mis on HEEMA originaalversioonil: hedoonilised motiivid (1., 4., 6., 7., 9. ning valikuline 16. küsimus), eudaimoonilised motiivid (2., 3., 5., 8., 10. küsimus) ning välistes motiivid (11., 12., 13., 14., 15. küsimus). Siiski esines eestindatud versioonil väike eripära, nimelt laadusid 5. ja 16. küsimus kahele faktorile. 5. küsimus (Püüeldes täiuslikkuse või isikliku ideaali poole?) laadus eudaimooniliste motiivide (faktorlaadung ,37) ning väliste motiivide (faktorlaadung ,41) peale ning 16. küsimus (Soovides elada mugavat elu?) laadus hedooniliste motiivide (faktorlaadung ,31) ning väliste motiivide (faktorlaadung ,30) peale. Joonisel 1 on näidatud faktorite omaväärtuste graafik. Tabelis 1 on näidatud 16 küsimuse jaotumine kolme faktorisse ning nende faktorlaadungid. Rasvases kirjas on toodud lävendi (,30) ületanud faktorlaadungid.



Joonis 1. Tegutsemismotiivide küsimustiku faktorite omaväärtuste graafik (scree plot).

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

Tabel 1
HEEMA faktorstruktuur ja faktorlaadungid

Küsimused	Välised motiivid	Eudaimoonilised motiivid	Hedoonilised motiivid
Taotledes kõrget staatust ja prestiiži?	,87	,05	-,08
Otsides imetlust ja tuntust?	,81	,04	-,13
Otsides võimu ja teistest üleolekut?	,80	-,17	-,11
Püüdes saavutada populaarsust ja atraktiivset sotsiaalset kuvandit?	,78	,07	,01
Soovides omandada palju raha ja ilusaid esemeid?	,58	-,04	,15
Püüeldes täiuslikkuse või isikliku ideaali poole?	,41	,37	-,02
Püüdes teha midagi, millesse usute?	-,04	,78	-,08
Soovides arendada mõnda uut oskust, õppida või millestki paremini aru saada?	,06	,68	-,03
Soovides panustada teistesse või ümbritsevasse maailma?	-,03	,59	-,02
Soovides kasutada oma parimaid omadusi?	-,04	,57	,16
Otsides lõbu?	,04	-,05	,72
Otsides võimalusi naudingu tundmiseks?	,12	,03	,70
Otsides lõõgastust?	-,05	-,06	,68
Otsides rõõmu?	-,20	,02	,67
Soovides asja rahulikult võtta?	-,06	-,01	,41
Soovides elada mugavat elu?	,30	-,11	,31

Märkused: Instruksioon: Palun hinnake, mil määral Te tavaliselt asute oma tegevuste kallale järgnevate kavatsustega, olenemata sellest, kas Te ka tegelikult oma eesmärgi saavutate.

Tegutsemismotiivide seosed subjektiivse heaolu komponentidega

Esiteks sooviti teada, kas hedooniliste motiivide tase on positiivselt seotud positiivsete emotsioonide hulga. Selleks läbi viidud Spearmani korrelatsioonanalüüsi tulemused näitasid,

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

et hedooniliste motiivide taseme ja positiivsete emotsioonide hulga vahel statistiliselt olulist positiivset seost ei leidu ($p > .05$), seega esimene hüpotees kinnitust ei leidnud. (Tabel 2).

Teiseks sooviti teada, kas eudaimooniliste motiivide tase on positiivselt seotud eluga rahuloluga. Spearmani korrelatsioonanalüüsi tulemused näitasid, et eudaimooniliste motiivide taseme ja eluga rahulolu vahel on statistiliselt oluline positiivne seos ($r_s = .22$; $p < .01$), seega leidis teine hüpotees kinnitust: mida rohkem tegutseb inimene eudaimoonilistel motiividel, seda rohkem on ta oma eluga rahul. (Tabel 2).

Kolmandaks sooviti teada, kas väliste motiivide tase on negatiivselt seotud eluga rahuloluga ja positiivselt seotud negatiivsete emotsioonidega. Selle kontrollimiseks läbi viidud korrelatsioonanalüüsi tulemused näitasid, et 1) väliste motiivide taseme ja eluga rahulolu vahel on statistiliselt oluline negatiivne seos ($r_s = -.18$; $p < .05$) ning 2) väliste motiivide taseme ja negatiivsete emotsioonide hulga vahel on statistiliselt oluline positiivne seos ($r_s = .30$; $p < .001$). Seega leidis kolmas hüpotees kinnitust: mida rohkem tegutseb inimene välistel motiividel, seda vähem on ta oma eluga rahul ning seda rohkem kogeb ta negatiivseid emotsioone. (Tabel 2).

Tabel 2

Tegutsemismotiivide seosed subjektiivse heaolu komponentidega (Spearmani roo)

	Hedoonilised motiivid	Eudaimoonilised motiivid	Välised motiivid
Negatiivsed emotsioonid	-.005	-.102	.298***
Positiivsed emotsioonid	.049	.201**	-.046
Eluga rahulolu	-.030	.218**	-.178*

*Märkused: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$*

Veel huvitavaid leide

Korrelatsioonanalüüsi tulemusena leiti statistiliselt oluline positiivne seos ($r_s = .20$; $p < .01$) ka eudaimooniliste motiivide taseme ja positiivsete emotsioonide hulga vahel, ehk mida

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

rohkem tegutseb inimene eudaimoonilistel motiividel, seda rohkem kogeb ta positiivseid emotsioone (Tabel 2). Lisaks uuriti ka seoseid tegutsemismotiivide ja 15 erineva eluvaldkonnaga rahulolu vahel, mida eluga rahulolu küsimustik endas sisaldab. Selleks viidi samuti läbi korrelatsioonanalüüs (Spearmani roo) ning leiti, et:

Hedooniliste motiivide tase on positiivselt seotud vaba aja/puhkusega rahuloluga ning negatiivselt seotud enesedistsipliiniga rahuloluga. Eudaimooniliste motiivide tase on positiivselt seotud teiste inimestega suhetega rahuloluga, enesedistsipliiniga rahuloluga, enda eesmärkide saavutamise ja harrastuste ja hobidega rahuloluga. Välise motiivide tase on negatiivselt seotud tervise ja inimsuhetega rahuloluga ning materiaalse olukorraga rahuloluga. (Tabel 3).

Tabel 3

Eluvaldkondadega rahulolu seosed tegutsemismotiividega (Spearmani roo)

Valdkond	Hedoonilised motiivid	Eudaimoonilised motiivid	Välised motiivid
1. Tervis	-.083	-.007	-.275***
2. Suhted teiste inimestega	.032	.186*	-.151*
3. Enesedistsipliin	-.151*	.237**	-.136
4. Perekond	.027	.021	-.135
5. Haridus	-.121	.114	-.065
6. Töökoht	-.098	.019	-.089
7. Materiaalne olukord	-.079	.061	-.168*
8. Sissetulek	-.032	-.059	-.141
9. Karjäär	-.093	.120	-.094
10. Sõbrad	.060	.137	-.016
11. Lähedane, romantiline suhe	-.082	.042	-.122
12. Enda eesmärkide saavutamine	-.142	.230**	-.062
13. Harrastused, hobiaid	.057	.177*	-.052
14. Vaba aeg, puhkus	.276***	.064	-.116
15. Elukoht (sh elukeskkond, elutingimused)	-.011	.093	-.041

Märkused: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Arutelu ja järeldused

Uurimistöö eesmärgiks oli eesti keelde adapteerida ja valideerida HEEMA tegutsemismotiivide küsimustik ning uurida tegutsemismotiivide seoseid subjektiivse heaolu kognitiivse ja emotsionaalse komponendiga.

Eestindatud HEEMA-le tehtud uuriv faktoranalüüs andis tulemuseks 3-faktorilise faktorstruktuuri, mis vastab originaalküsimustiku faktorstruktuurile: hedoonilised, eudaimoonilised ja välised motiivid. Kaks küsimust laadusid aga kahele faktorile.

Viies küsimus (Püüeldes täiuslikkuse või isikliku ideaali poole?/Seeking to pursue excellence or a personal ideal?), mis originaalversioonis kuulub eudaimooniliste motiivide hulka, laadus sellele lisaks ka välise motiivide faktorile, kusjuures välise motiivide puhul oli faktorlaadung suurem. Selle põhjuses ei saa kindel olla, kuid võib oletada, et tõlkeprotsessi käigus ei ole suudetud välja töötada piisavalt täpset sõnastust. Näiteks võib sõna „täiuslikkus“ vastaja jaoks tõlgenduda pigem väljapoole paistva täiuslikkusena ning seetõttu seostuda rohkem teistele inimestele meeldimisega, mis seletaks laadumist just välise motiivide faktorile. Originaalversioonis kasutatud sõna „excellence“ oleks võinud tõlkida hoopis sõnaks „tipptase“, mis jätab vähem võimalusi välise motiivina tõlgendamiseks. Küsimuse teises pooles ei tohiks probleem olla, sest seal on selgelt väljendatud isiklikkust.

Kuueteistkümnes küsimus (Soovides elada mugavat elu?/Seeking to have things comfortable?), mis originaalversioonis kuulub hedooniliste motiivide alla, laadus lisaks ka välise motiivide faktorile. Ka siin võib põhjus peituda selles, et küsimuse eestikeelne sõnastus on esialgset mõtet muutnud. Kuna originaalküsimust sõna-sõnalt tõlkida ei saa, tuli leida midagi võimalikult sarnast, kuid on võimalik, et mugava elu elamist tõlgendatakse vähese pingutamisenä ja ning seetõttu ehk ka teiste kulul elamisenä, mis sarnaneb veidi 13. küsimuses mainituga (Lisa 1), ning võib seetõttu sisuliselt laaduda ka välise motiivide faktorile.

Tegutsemismotiivide küsimustiku sisereliaablust (Cronbach'i $\alpha = 0,791$) võib siiski pidada piisavalt heaks ning küsimustiku faktorstruktuuri võib hoolimata väikesest eripäraspidada originaalversiooniga vastavuses olevaks, sest tervikuna ei laadunud ükski küsimus originaalist erinevale faktorile.

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

Esimese hüpoteesi kontrollimisel selgus, et hedooniliste motiivide taseme ja positiivsete emotsioonide hulga vahel olulist seost ei leitud. Olulist seost ei leitud ka hedooniliste motiivide ja eluga rahulolu vahel. See oli veidi üllatav, sest varasemad uuringud on saanud teistsuguseid tulemusi ning näidanud, et hedoonilised motiivid on seotud nii positiivsete emotsioonide (Huta ja Ryan, 2010) kui ka eluga rahuloluga (Vittersø ja Søholt, 2011). Siiski on ka mitmed varasemad uuringud näidanud, et hedoonilised motiivid on eluga rahuloluga nõrgemalt seotud kui eudaimoonilised motiivid (Schueller ja Seligman, 2010; Peterson jt, 2005). Seda näitab ka käesoleva töö teise hüpoteesi kinnitamine: leiti, et mida rohkem on inimesel eudaimoonilisi motiive, seda rohkem on ta eluga rahul. Lisaks leiti ka, et rohkemate eudaimooniliste motiividega kaasneb rohkem positiivseid emotsioone. Seesugused tulemused võiksid viidata sellele, et eudaimooniline orienteeritus viib püsivate ning tähenduslike muutusteni inimeses, mis omakorda toob kaasa suurema eluga rahulolu. Seda toetavad Huta ja Waterman'i (2014) välja toodud eudaimoonia definitsiooni 4 elementi, mille hulgas on lisaks tähenduslikkusele ka areng. Need kaks koos võivadki viia tähenduslike pikaajaliste muutusteni. Tähenduslikkusele orienteeritus aga on Schueller ja Seligman'i (2010) andmetel positiivselt seotud eluga rahuloluga. See-eest hedoonilistel motiividel tegutsedes saavutatud nauding ja heaolu ei ole nii püsivad ning pikaajalised, mistõttu nad ei mõju ka eluga rahulolule, sest hedoonilise kogemuse möödudes jääb inimesse eudaimooniliste saavutuste vähesusest tingitud tühimik, mis ei lase täielikku rahulolu tunda.

Kinnitust leidis ka kolmas hüpotees, millest saab järeldada, et peamiselt välistel motiividel tegutsevad inimesed kogevad rohkem negatiivseid emotsioone ning on oma eluga vähem rahul. Kõigist uuritud seostest kõige tugevam oligi just negatiivsete emotsioonide ja väliste motiivide vahel, mis oli ühtlasi ka ainus oluline negatiivsete emotsioonide seos, mis korrelatsioonanalüüside käigus ilmnes. Sellist tulemust toetab Kasser ja Ryan'i (1993) uuring, mille tulemusel selgus muuhulgas, et rahalise edu saavutamisele orienteeritus on seotud vähema eneseteostuse, vähema elujõu ning rohkema depressiooni ja ärevusega. Kolmanda hüpoteesi paikapidavusest võib järeldada, et kui soovitakse elus tõelist heaolu saavutada, kuid see seni õnnestunud pole, võiks ehk oma tegutsemismotiivid kriitilise pilguga üle vaadata ning proovida end suurel määral välistel motiividel tegutsemisest lahti harjutada.

Korrelatsioonanalüüsi tulemusena leiti ka erinevaid seoseid tegutsemismotiivide ning eluvaldkondadega rahulolu vahel. Näiteks selgus, et välistel motiividel tegutsemine on kõige tugevamalt negatiivselt seotud tervisega rahuloluga, mis lisab kaalu kolmanda hüpoteesi

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

paikapidavusele. Väliste motiivide suurem hulk oli negatiivselt seotud ka inimsuhetega rahuloluga ning materiaalse olukorraga rahuloluga, mida võib põhjendada sellega, et ootused väljastpoolt tulevatele hüvedele (raha, kiitus ja imetus teistelt inimestelt) on nii kõrged, et olemasolevat ei osata väärtustada ning seetõttu ollakse ka rahulolematu. Veel leiti, et rohkemate hedooniliste motiividega inimesed on rohkem rahul oma vaba aja ja puhkusega, mis on ka loogiline, sest vaba aeg ja puhkus võimaldavad hõige hõlpsamini hedoonilisi eesmärke ellu viia. Enda eesmärkide elluviimisega on siiski kõige rohkem rahul eudaimoonilistel motiividel tegutsevad inimesed, kes on rahul ka oma enesedistsipliiniga. Need tulemused on kooskõlas, sest eesmärkide saavutamisel tuleb enesedistsipliin kasuks. Seevastu hedooniliste motiividega inimesed oma enesedistsipliiniga rahul ei ole ning ka enda eesmärkide saavutamisele rahuloluga positiivset seost ei leidu.

Uurimust võiks korrata suurema valimiga, millel oleks võrdsem meeste ja naiste osakaal ning infot võiks koguda ka vastajate haridustaseme, perekonnaseisu ning sissetuleku suuruse kohta. Tulemustest järelduste tegemisel tuleb aga arvestada sellega, et tegutsemismotiivid on vaid väike osa teguritest, mis subjektiivset heaolu mõjutavad, ning leitud seoste järgi oma eesmärkide ümbermõtestamine ei taga kindlasti suurema heaolu saabumist. Samuti tuleb arvestada, et vaid ühte liiki motiividel tegutsemine võib kaasa tuua eespool mainitud negatiivseid tagajärgi ning äärmustest tuleks pigem hoiduda, püüdes leida tervislik tasakaal.

Kirjanduse loetelu

- Aristotle (1894). *Ethica Nichomachea*. New York: Oxford.
- Bujacz, A., Vittersø, J., Huta, V., Kaczmarek, L. D. (2014). Measuring hedonia and eudaimonia as motives for activities: cross-national investigation through traditional and Bayesian structural equation modeling. *Frontiers in Psychology*, 5, 984.
- Chida, Y., Steptoe, A. (2008). Positive psychological well-being and mortality: A quantitative review of prospective observational studies. *Psychosomatic medicine*, 70, 741–756.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., Skoner, D. P. (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652-7.
- Collins, A. L., Gleib, D. A., Goldman, N. (2009). The role of life satisfaction and depressive symptoms in all-cause mortality. *Psychology and Aging*. 24(3), 696–702.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Henderson, L., W., Knight, T., & Richardson, B. (2013). An exploration of the well-being benefits of hedonic and eudaimonic behaviour. *The Journal of Positive Psychology*, 8(4), 322-336.
- Huta, V. (2015). The complementary roles of eudaimonia and hedonia and how they can be pursued in practice. In S. Joseph (Ed.), *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life*, Second Edition. Chapter 10. Wiley.
- Huta, V., Pelletier, L., Baxter, D., & Thompson, A. (2012). How eudaimonic and hedonic motives relate to the well-being of close others. *The Journal of Positive Psychology*, 7, 399-404.

Huta, V., Ryan, R. M. (2010). Hedonic, Eudaimonic and Extrinsic Motives for Activities.

(revideerimine avaldamata).

Huta, V., Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies, 11*, 735–762.

Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 15*(6), 1425-1456.

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.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 281-288.

Kuppens, P., Realo, A. & Diener, E., (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*, 66-75.

Lucas, R. E., Diener, E., Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(3), 616-28.

Okun, M. A., Stock, W. A., Haring, M. J., & Witter, R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *The International Journal of Aging and Human Development, 19*(2), 111–132.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41.
- Schueller, S. & Seligman, M. (2010). Pursuit of pleasure, engagement, and meaning: Relationships to subjective and objective measures of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 253-263.
- Tončić, M., Anić, P. (2015). Everyday activities: Beneficial effects of eudaimonic and hedonic motivation on subjective well-being. *Current Psychology*, 34, 644–653.
- Vittersø, J., & Søholt, Y. (2011). Life satisfaction goes with pleasure and personal growth goes with interest: further arguments for separating hedonic and eudaimonic well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 6(4), 326–335.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1063–1070.

Lisa 1

Eestikeelne HEEMA:

Palun hinnake, mil määral Te tavaliselt asute oma tegevuste kallale järgnevate kavatsustega, olenemata sellest, kas Te ka tegelikult oma eesmärgi saavutate?

Väiteid hinnatakse skaalal 1 (üldsegi mitte) kuni 7 (väga palju).

1. Otsides lõõgastust?
2. Soovides arendada mõnda uut oskust, õppida või millestki paremini aru saada?
3. Püüdes teha midagi, millesse usute?
4. Otsides rõõmu?
5. Püüeldes täiuslikkuse või isikliku ideaali poole?
6. Otsides võimalusi naudingu tundmiseks?
7. Soovides asja rahulikult võtta?
8. Soovides kasutada oma parimaid omadusi?
9. Otsides lõbu?
10. Soovides panustada teistesse või ümbritsevasse maailma?
11. Soovides omandada palju raha ja ilusaid esemeid?
12. Taotledes kõrget staatust ja prestiiži?
13. Otsides võimu ja teistest üleolekut?
14. Otsides imetlust ja tuntust?
15. Püüdes saavutada populaarsust ja atraktiivset sotsiaalset kuvandit?
16. Soovides elada mugavat elu?

Eudaimoonilise orienteerituse skaala koosneb küsimustest 2, 3, 5, 8, 10.

Hedoonilise orienteerituse skaala koosneb küsimustest 1, 4, 6, 7, 9, 16 (valikuline küsimus).

Hedoonilisele naudingule orienteerituse alaskaala koosneb küsimustest 4, 6, 9.

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

Hedoonilisele mugavusele orienteerituse alaskaala koosneb küsimustest 1, 7, 16.

16. valikulist küsimust kasutatakse siis, kui soovitakse eraldi hinnata hedoonilisele mugavusele ja hedoonilisele naudingule orienteeritust. 16. küsimuse välja jätmisel on hedoonia kontseptsioon rohkem kaldu naudingu poole.

Välise orienteerituse skaala koosneb küsimustest 11, 12, 13, 14, 15.

TEGUTSEMISMOTIIVIDE SEOSSED SUBJEKTIIVSE HEAOLUGA

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

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Michelle Kirsimäe