

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Grete Evert

**MEELEOLUHINNANGUTE ERINEVUSED NÄDALAPÄEVADE
LÕIKES PROBLEEMSE JA MITTEPROBLEEMSE KÄITUMISEGA
NOORTEL VILJANDI PÕHIKOOLILÕPETAJATE NÄITEL**

Seminaritöö

Juhendaja: Kristi Kõiv, PhD

Läbiv pealkiri: Õpilaste meeleolu nädalapäevade lõikes

Tartu 2015

Kokkuvõte

Töö koosnes kahest erinevast õpilaste meeleoluhinnanguid nädalapäevade lõikes puudutavast uurimusest. I uurimuses ($N=169$) leiti päeva erinevatele osadele (hommik, lõuna, õhtu) hinnangut andes nädalapäevade lõikes kokkuvõtvalt, et õpilased pidasid parimaks laupäeva hommikut ja lõunat, parimaks õhtuks peeti aga ülekaalukalt reede õhtut. Halvimaks hinnatati oma meeleolu esmaspäeva hommikul. Halvimaks lõunaks peeti samuti esmaspäeva, kuid samaväärselt ka teisipäeva. Halvimaks õhtuks peeti pühapäeva õhtut. I uurimuse test-retest reliaablus oli madal ($r=0,143$), kuigi parima ja halvima päeva osa hinnangud nädala lõikes langesid suuresti kokku. II uurimuses vaadeldi meeleolu kahte aspekti: hetkemeeleolu nädala jooksul nädalapäevade lõikes ja meeleolu uurimisenädalale tagasivaatavalt nädalapäevade lõikes. Uuritavad ($N=186$) jagati võrdluseks Tugevuste ja raskuste küsimustiku alusel probleemse ja mitteprobleemse käitumisega gruppideks. Uurimusest selgus, et probleemse käitumisega laste meeleolu on valdavalt erinevatel nädalapäevadel madalam kui mitteprobleemse käitumisega õpilastel nii hetkemeeleolu kui tagasivaatava meeleolu osas. Gruppidesiseselt varieerusid tulemused „sinise esmaspäeva“ stereotüübi osas ning stereotüüp ei leidnud ühest kinnitust.

Abstract

The Differences in Assessment Based on Mood throughout the Weekdays by the Example of Viljandi Primary School Graduates With and Without Behavioural Problems

The following paper contains of two separate studies about mood changes during the week. The first study ($N=169$) concentrated on finding out the evaluations for different parts of every day of the week. Students reported Saturday morning and afternoon as the best morning and afternoon. Friday evening was reported by far as the best evening. Mood was the worst on Monday morning. Furthermore, Monday afternoon was reported as the worst afternoon equally with Tuesday. According to the study the worst evening was on Sunday. The study's I test-retest reliability was low ($r=0,143$), although the answers for the best and the worst part of the days turning the week coincided. In study II two aspects of mood were observed: momentary mood during the week and remembered mood for the same week. The participants ($N=186$) were grouped into two groups as children with behavioural problems and children without behavioural problems using the Strength and Difficulties Questionnaire. Study II showed that children with behavioural problems had generally lower mood in both momentary and remembered mood aspects compared to children without behavioural problems. For Monday blues stereotype the results in both groups were controversial and no solid proof of Monday blues stereotype was found.

Sisukord

Kokkuvõte	2
Abstract	3
Sissejuhatus	5
Meetod	8
Uurimuse läbiviimine	8
Uurimisinstrumendid.....	8
Katseisikud	10
Protseduur.....	10
Andmetöötlus	11
Tulemused	12
I uurimus	12
II uurimus	14
Arutelu ja järeldused	21
Kirjandus	25
Tänu sõnad	28
Lisad	29

Sissejuhatus

Meeleolu võib varieeruda nii ühe inimese, päeva kui nädala lõikes, sellel on palju erinevaid väljundeid ja mõjutajaid. Inimesed kasutavad tihti oma meeleolu iseloomustamiseks levinud stereotüüpe nagu "Sinine esmaspäev" (*inglise keeles* "Monday Blues") või "TGIF" (*lühend inglisekeelsest fraasist* "Thank God it's Friday", *eesti keeles* "Jumal tänatud, et on reede").

Täiskasvanute meeleolu erinevatel nädalapäevadel on uurinud Areni ja Burger (2008), kes leidsid, et teistest madalamaks pidasid uuritavad oma tüüpilist meeleolu esmaspäeviti ning kõrgemaks laupäeviti. Areni ja Burger (2008) uurisid ka meeleoluhinnanguid hommikul ja õhtul nädala lõikes. Esmaspäeva pidasid uuritavad halvimaks nii hommiku kui õhtu osas, parimaks peeti reede ja laupäeva hommikut ning õhtut. Sellest uurimuse aspektist pidas „sinise esmaspäeva“ stereotüüp paika. Samas leidsid nad, et tüüpiline meeleoluhinnang erinevatel nädalapäevadel erineb hetkemeeleolust. Näiteks esmaspäevade puhul hinnatakse tüüpilist meeleolu oluliselt madalamaks kui hetkemeeleolu mõõdetud sellel konkreetsel päeval (Areni ja Burger, 2008).

Nädalapäevade meeleolu erinevuste ja levinud stereotüüpide uurimine on andnud samas ka vastuolulisi tulemusi. Areni ja Burgeri (2008) uurimusest selgus, et uuritavate hinnangud oma hetkemeeleolule erinevad meeleoluhinnangutest sellele samale nädalale tagasivaatavalt. Samuti märkisid uurijad, et nädalapäevade stereotüübid on ebatäpsed seletamiseks meeleolu muutumist nädala lõikes (Areni ja Burger, 2008). Lisaks toovas Areni, Burger, Zlatevska (2011) oma uurimuses välja, et meeleoluhinnanguid erinevatel nädalapäevadel võib mõjutada ka näiteks üliõpilasele omane nädala rütm (Areni, Burger, Zlatevska, 2011). Barber, Jakobson, Miller ja Peterson (1998) nimetavad seda sotsiaalseks ajaks. Sotsiaalne aeg ehk kalendrinädal sisaldab teatud nädala rütme nagu koolinädal/tööpäevad, nädalavahetus ja puhkus. (Barber, Jakobson, Miller ja Peterson, 1998). Probleem väärib kindlasti uurimist ka põhikooliõpilaste seas, sest varem ei ole sarnase valimiga uurimust läbi viidud.

Kirjanduses on teistest nädalapäevadest enam kajastamist leidnud „sinise esmaspäeva“ stereotüüp, mida on uurinud mitmed autorid (Croft & Walker, 2001; Areni & Burger, 2008; Areni 2008; Areni, Burger, Zlatevska, 2011). „Sinine esmaspäev“ „tähistab meie kultuuris uskumust, et esmaspäev on nädala halvim päev, esindades meeleolu madalseisu“ (Stone, Hedges, Neale, Satin, 1985). Stone, Schneider ja Harter (2012) leidsid kinnitust, et paika

peavad nädalavahetuse ja reedega seotud stereotüübid, ent „sinise esmaspäeva“ stereotüüp nende uurimuses ei kehtinud (Stone, Schneider, Harter, 2012).

Larson ja Richards (1998) uurisid, mis teeb noorukite jaoks nädalavahetuse eriti oodatud sündmuseks. Oma uurimuses tõid nad välja, kuidas üleminekul lapseeast noorukiikka nädalavahetuse sotsiaalne tähtsus tõuseb ning millised tunded ning tegevused on selle muutusega seotud (Larson ja Richards, 1998). Need uurimistulemused lubavad arvata, et nii täiskasvanute kui noorukite seas võivad meeleoluhinnangud erinevatel nädalapäevadel erineda.

Weinstein ja Marmelstein (2007) uurisid seoseid noorukite päevategevuste ja meeleolu vahel. Selgus, et kõige kõrgemaks hindavad noorukid oma positiivset meeleolu pidustuste/pidude ajal ning kõige madalamaks koolitööga seotud olles (Weinstein, Marmelstein, 2007). Barber, Jacobson, Miller ja Petersen (1998) leidsid samuti õpilaste meeleolu erinevatel nädalapäevadel uurides, et võrreldes koolipäevadega on noorukid nädalavahetusel õnnelikumad ja vähem stressis (Barber, Jacobson, Miller, Petersen, 1998). Just koolitööga seotus võib olla seotud sellega, miks õpilaste meeleoluhinnang koolipäevadel erineb nädalavahetuse meeleoluhinnangutest.

Probleemse ja mitteprobleemse käitumisega õpilaste meeleolu võivad mõjutada mitmed tegurid nagu individuaalsed erinevused, koolistress ja uni (Larsen, 1990; Scrimin, Mason, Moscardino, 2014; Baum, Desai, Field, Miller, Rausch, Beebe, 2014). Probleemse käitumisega õpilaste emotsionaalset regulatsiooni võivad samuti mõjutada mitmed tegurid nagu vanemate kasvatusstiil ja suhted eakaaslastega (Okado, Bierman 2014).

Käesoleva töö käigus uuritakse õpilaste hinnanguid oma meeleolule nädalapäevade lõikes, et välja selgitada, millistel päevadel on noorte meeleolu nende enda hinnangul parim ja millistel halvim hommikul, lõunal ja õhtul ning mil määral erinevad probleemse käitumisega õpilaste meeleoluhinnangud mitteprobleemse käitumisega õpilaste meeleoluhinnangutest nädalapäevade lõikes. Meeleolu uuritakse kahest erinevast aspektist: hetkemeleolu nädala jooksul ja meeleolu tagasivaatavalt nädala kohta. Samuti uuritakse, kas peab paika „sinise esmaspäeva“ stereotüüp probleemse ja mitteprobleemse käitumisega õpilaste gruppide siseselt.

Töö koosneb kahest sama teemat käsitlevast uurimusest, mille eesmärkideks on:

1. Selgitada välja, millise päeva hommikul, lõunal ja õhtul nädala lõikes hindavad õpilased oma meeleolu parimaks ning halvimaks.

2. Võrrelda probleemsete ja mitteprobleemsete õpilaste meeleoluhinnanguid nädala lõikes lähtudes meeleolu kahest aspektist: hetkemeeleolust ja meeleolust tagasivaatavalt.

Tööle püstitatakse järgmised hüpoteesid:

H₁: Õpilaste meeleolu on halvim esmaspäeva hommikul ja parim laupäeva õhtul.

H₂: Probleemse käitumisega laste hinnangud on kõigi nädalapäevade lõikes nii oma hetkemeeleolule kui tagasivaatavalt oma meeleolule madalamad kui mitteprobleemse käitumisega lastel.

H₃: Õpilaste meeleolu esmaspäeval on madalam võrreldes teiste nädalapäevadega konkreetsel nädalal nii seoses hetkemeeleoluga kui tagasivaatavalt mõlemal grupil (probleemsetel ja mitteprobleemsetele õpilastel).

Antud töö unikaalne panus seisneb selles, et uurimuses jagatakse vastajad Tugevuste ja raskuste küsimustiku (edaspidi TRK) skoori alusel probleemse ja mitteprobleemse käitumisega uuritavate gruppideks ja uuritakse siis meeleolu hinnangute erinevust kahe grupi vahel. See võimaldab uurida meeleolu hinnanguid uudsest vaatenurgast. Kuigi Eestis on tehtud erinevaid uuringuid meeleolu mõjutavate faktorite kohta, näiteks ilma mõju üliõpilaste ja vanemaealiste seas (Kööts, Reola ja Allik, 2011), ning kaardistatud õpilasi ka TRK alusel (nt Lumiste, 2011, Kõiv, 2011, Edovald, 2009), ei ole käesoleva uurimuse sarnast varem läbi viidud. Tugevuste ja raskuste küsimustik on skriiningmeetod, mille skoor võib ette ennustada võimalikke psüühikahäireid lastel ja noortel (Goodman, Ford, Simmons, Gatward, Meltzer, 2000). TRK-d on Eesti koolinoorte uurimiseks kasutatud näiteks uuringus „SEYLE õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused: vaimne tervis ja riskikäitumine“ (Lumiste, 2011), noorte kuritegeliku ja delinkventse käitumise uurimisel (Edovald, 2009), aga ka õpilaste hoiakute uurimisel poliitikas osalemise suhtes tulevikus (Kõiv, 2011).

Meetod

Uurimuse läbiviimine

Töö koosnes kahest erinevast õpilaste meeleoluhinnanguid nädalapäevade lõikes puudutavast uurimusest (I uurimus ja II uurimus).

I uuring viidi läbi kaks kuud enne II uuringut (vastavalt oktoober 2014 ja detsember 2014). I uuringus paluti õpilasel anda hinnang oma parimale ja halvimalle meeleolule päeva osasid (hommik, lõuna, õhtu) arvestades meeleolule nädalapäevade lõikes. I uuring viidi läbi koolis pliits-paber ankeedina. Kusjuures uurimuse läbiviimise päevaks ei valitud esmaspäeva ega reedet.

II uuring toimus kaheksal järjestikusel päeval. II uuringus paluti õpilasel anda hinnang oma hetkemeeleolule seitsmel järjestikusel päeval nädalas. II uurimuse esimesel päeval täideti ka Tugevuste ja raskuste küsimustik (edaspidi TRK). TRK-d oli võimalik täita ka teistel päevadel juhul, kui õpilane oli II uurimuse esimesel päeval koolist puudunud ja soovis uurimusega liituda.

Kaheksandal päeval andsid õpilased hinnangu oma parimale ja halvimalle meeleolule päeva osasid arvestades nädalapäevade lõikes (I uuringu teine osa) ning tagasivaatavalt sellesama nädala päevade kohta, mille kohta eelnevalt oli täidetud küsimustikud hetkemeeleolu kohta nädala jooksul nädalapäevade lõikes.

Uurimisinstrumendid

Meeleolu uurimiseks kasutati Areni ja Burger'i (2008) poolt koostatud ankeetküsimustikke, mille seminaritöö autor tõlkis eesti keelde (Areni ja Burger, 2008). Ankeetidega hinnati päeva osadele antud hinnanguid nädalapäevade lõikes (edaspidi: hinnangud parimale ja halvimalle meeleolule seoses päeva erinevate osadega), hetkemeeleolu nädala jooksul nädalapäevade lõikes (edaspidi: hinnangud hetkemeeleolule) ja meeleolu uurimisinädalale tagasivaatavalt nädalapäevade lõikes (edaspidi: hinnangud meeleolule tagasivaatavalt).

Esimeses ankeedis – hinnangud parimale ja halvimalle meeleolule seoses päeva erinevate osadega (LISA 1) kasutati avatud lõppudega küsimusi, kus õpilane pidi kirjutama sobiva nädalapäeva parima ja halvima meeleoluga päeva kohta erinevatel päeva osadel (nt „Mõttele aja peale, kui Sa hommikul üles ärkad. Millisel hommikul nädalas on Sul kõige parem

meeleolu? *Kirjuta nädalapäev.*“). Kokku oli selles instrumendi osas 6 küsimust (vastavalt parim ja halvim hommik, lõuna ja õhtu). Andmete sisestamisel märkis uurija tabelitesse vastustes mainitud nädalapäevad ning vaatles seejärel vastavaid esinemissagedusi %-des.

Teises ankeedis, hinnangud hetkemeleolule (LISA 2), paluti õpilasel anda hinnang oma hetkemeleolule käesoleval päeval 9-pallisel skaalal (Näide: *See küsimustik on osa uurimusest, mis puudutab Sinu mõtteid ja tundeid just praegu - ESMASPÄEVAL. Milline on Su meeleolu praegu? Märgi sobivaim variant ristikesega*).

Kolmas ankeet – hinnangud meeleolule tagasivaatavalt (LISA 3) oli analoogne hetkemeleolu ankeedile, ent küsimus esitati iga päeva kohta eraldi (nt *Milline oli Sinu meeleolu esmaspäeval? Märgi sobivaim variant ristikesega*). Kokku oli ankeedis 7 küsimust seitsme nädalapäeva kohta.

Hinnangud hetkemeleolule ja hinnangud meeleolule tagasivaatavalt andsid õpilased 9-pallisel Likert tüüpi skaalal, mille ühes otsas oli hinnang „väga hea“ ja teises otsas hinnang „väga halb“. Tulemused kodeeriti skaalale 1-9, kus 1 vastas hinnangule „väga halb“, 5 tähistas neutraalset punkti ning 9 tähendas hinnangut „väga hea“.

Lisaks kasutati eesti keelde kohandatud Tugevuste ja raskuste küsimustiku 11.-17. aastastele mõeldud enesekohast vormi (Lisa 4) (ing The Strengths and Difficulties Questionnaire; eesti k Tugevuste ja raskuste küsimustik, edaspidi TRK; SDQ, 2012; eestindanud Kastepõld-Tõrs, Aus, Männamaa, Kolsar, Laanes, Montonen, 2006). TRK on valideeritud skriiningmeetod (Goodman, Meltzer, Bailey, 1998). TRK koosneb viiest alaskaalast: emotsionaalsete sümptomite, käitumisprobleemide, hüperaktiivsuse, probleemide suhetes eakaaslastega ja prosotsiaalsuse skaala (Goodman, 1997). TRK koosneb 25-st küsimusest, iga alaskaala kohta on 5 küsimust. Vastuste kodeerimisel kasutati kolmepunktilist Likerti-skaalat, kus „osaliselt õige“ andis 1 punkti, „kindlasti õige“ andis 2 punkti ja „vale“ andis 0 punkti. 5 küsimust olid ümberpööratud ja andsid punkte vastavalt „osaliselt õige“ 1 punkt, „kindlasti õige“ 0 punkti ja „vale“ 2 punkti. Iga küsimuste grupi (emotsionaalsed probleemid, käitumisprobleemid, hüperaktiivsus probleemid, probleemid eakaaslastega ja prosotsiaalse käitumise probleemid) punktid summeeriti. Igas grupis oli võimalik saada 0-10 punkti.

Emotsionaalsete probleemide grupis loetakse normaalseks 0-5 punkti, piiripealseks 6 punkti ja anormaalseks 7-10 punkti, käitumisprobleemide grupis loetakse normaalseks 0-3 punkti, piiripealseks 4 punkti ja anormaalseks 5-10 punkti, hüperaktiivsuse grupis loetakse normaalseks 0-5 punkti, piiripealseks 6 punkti ja anormaalseks 7-10 punkti, probleemid eakaaslastega grupis loetakse normaalseks 0-3 punkti, piiripealseks 4-5 punkti ja

anormaalseks 6-10 punkti ning prosotsiaalsuse skaalal peetakse normaalseks 6-10 punkti, piiripealseks 5 punkti ja anormaalseks 0-4 punkti.

TRK üldskoor kujuneb nelja alaskaala tulemuste summeerimisest (emotsionaalsete sümptomite, käitumisprobleemide, hüperaktiivsuse ja probleemide suhetes eakaaslastega alaskaalad), üldskoorist jäetakse välja prosotsiaalse käitumise alaskaala. Üldskoor varieerub vahemikus 0-40 punkti. Üldskooris loeti normaalseks 0-15 punkti, piiripealseks 16-19 punkti ning anormaalseks 20-40 punkti (SDQ, 2013).

Katseisikud

Katseisikuteks on kõigi Viljandi kolme põhikooli 9.klasside õpilased, kes õpivad tavakoolides.

I uurimuse esimeses osas osales kokku 169 õpilast, neist 53% poisid (89 õpilast) ja 44% tüdrukud (75 õpilast), 3% (5 õpilast) jätsid oma soo ja vanuse märkimata. Vastajad olid vanuses 14-16 eluaastat, keskmine vanus $M=15,06$ ($SD=0,36$) eluaastat. I uurimuse teises osas, mis viidi läbi kaks kuud hiljem, osales 135 õpilast, neist 52% poisid (70 õpilast) ja tüdrukud 46% (62 õpilast), 2% (3 õpilast) jätsid oma soo ja vanuse märkimata. Vastajad olid vanuses 14-16 eluaastat, keskmine vanus $M=15,17$ ($SD=0,41$) eluaastat.

II uurimuses osales erinevatel päevadel kokku 186 õpilast, neist poisid 53% (98 õpilast) ja 47% tüdrukud (88 õpilast). Vastajad olid vanuses 14-16, keskmine vanus $M=15,17$ ($SD=0,39$).

Protseduur

Uurimuse läbiviimiseks andis pärast uurimuse sisu ja eesmärkide tutvustamist esmalt nõusoleku kooli juhtkond. Seejärel saadeti nõusolekuvorm kooli siseveebi kaudu lapsevanematele. Lapsevanematel oli võimalus küsida uurimuse kohta lisainfot ning soovi korral keelduda lapse osalemisest uurimuses. Katseisikuid informeeriti uurimuse sisust ja olemusest nii suuliselt kui ka kirjalikult. Oma nõusoleku kinnitasid õpilased allkirjaga informeeritud nõusoleku lehel. Osalejatel oli võimalus soovi korral uurimuses osalemisest loobuda. Vastajatele tagati anonüümsus.

Urija viibis koolis kõigil tööpäevadel, nädalavahetusel toimus vastamine Interneti vahendusel. Nädalavahetuse ankeetide lingid saadeti õpilastele kooli siseveebi kaudu. Kui

klassi ei olnud mõnel koolipäeval võimalik kätte saada (näiteks õppereisi tõttu), saadeti neile kooli siseveebi kaudu ankeet täitmiseks Interneti vahendusel.

Külastatavad tunnid uuringu läbiviimiseks valiti tunniplaani alusel nii, et kogu klass oleks koos (ei oleks tegemist rühmatunniga). II uurimuse ankeete täitsid õpilased tundide alguses või lõpus. Orienteeruvalt kulus ankeetide täitmiseks 5 minutit. II uurimust ei alustatud esmaspäevast. Igas koolis alustati uurimusega erineval nädalapäeval (teisipäevast neljapäevani).

Selleks, et tagada vastajate anonüümsus põhiuurimuse ajal ning samas ühe vastaja ankeete süstemaatiliselt koguda, pidid õpilased endale välja mõtlema salasõna, mille kirjutasi iga ankeedi peale. Sama salasõna kirjutati ka TRK-le.

II uurimuse käigus jagati õpilased kahte gruppi: Probleemse käitumisega laste grupp ja mitteprobleemse käitumisega laste grupp. Probleemse käitumisega gruppi kuulusid õpilased, kelle TRK üldskoor oli üle 16 punkti ehk need, kelle skoor kuulus kategooriatesse „piiripealne“ ning „probleemne“.

Andmetöötlus

Andmet sisestati programmi MS Excel.

I uurimuse andmete analüüsimiseks kasutati andmetöötlusprogrammi SPSS. Keskmiste arvutamisel leiti esmalt sagedused, mitu korda on konkreetset nädalapäeva peetud parimaks ja halvimaks erinevatel päeva osadel (hommik, lõuna, õhtu). Seejärel leiti mitu protsenti kõigist vastajatest valis parimaks või halvimaks päeva osaks konkreetse nädalapäeva. Statistiliselt oluliste erinevuste leidmiseks parima ja halvima päeva osa eristamiseks kasutati Hii-ruut testi.

II uurimuse andmete analüüsil kasutati andmeanalüüsiks programme MS Excel ja SPSS. Leiti gruppide keskmised hinnangud erinevatel nädalapäevadel. Kahe rühma keskmiste võrdlemiseks kasutati T-testi (sõltumatute gruppidega). T-testi (sõltumatute gruppidega) kasutati ka rühmasiseste meeleoluhinnangute keskmiste võrdlemisel.

II uurimusest eemaldati kokku 4 vastaja ankeedid, millel oli paari kaupa sama salasõna ning mida ei olnud võimalik vanuse ja soo põhjal eristada.

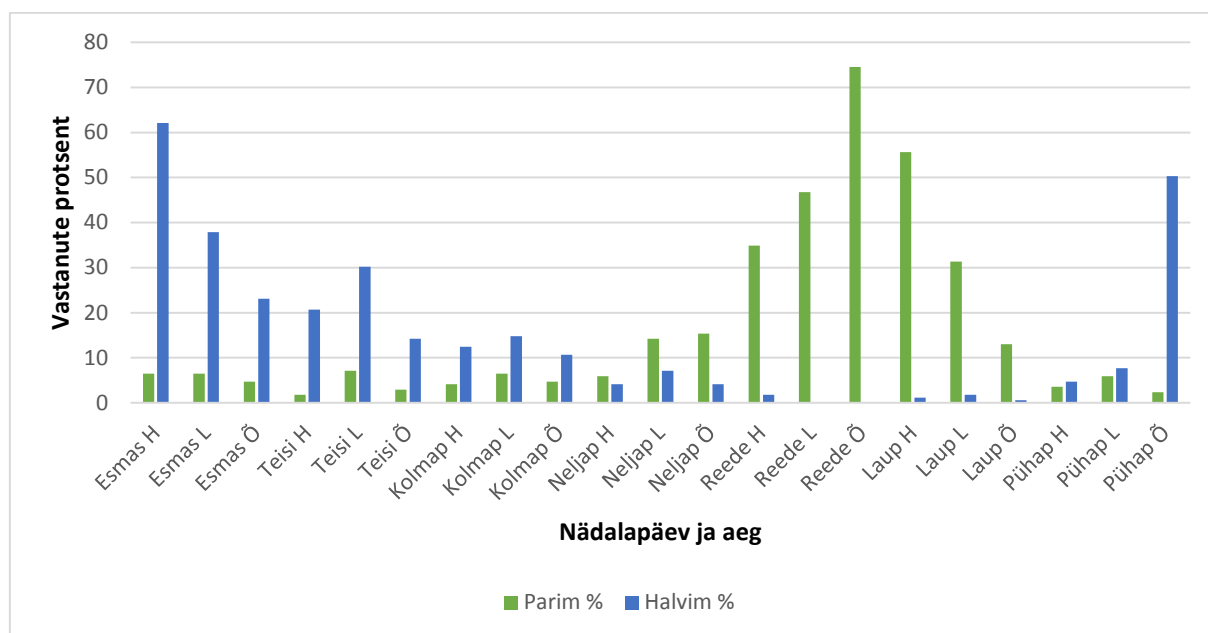
Tulemused

I uurimus

I uurimuses vaadeldi õpilaste ($N=169$) hinnangud parima ja halvima hommiku, lõuna ja õhtu osas erinavatel nädalapäevadel (Joonis 1).

Kõige halvema meeleoluga hommikuks peeti esmaspäeva, mille märkis halvimaks 62% vastajatest. Esmaspäevale järgnes 38%-ga teisipäev. Esmaspäevale ja teisipäevale antud hinnangute vahe oli statistiliselt oluline ($\chi^2=58,1$, $p<0,001$). Kõige halvema meeleoluga lõunaks peeti samuti esmaspäeva 37%, ent üsna samaväärselt ka teisipäeva 30%-ga, millele antud hinnangute vahe ei olnud stasiselt oluline ($\chi^2=1,90$, $p>0,05$). Kolmandal kohal oli kolmapäev, mille märkisid ära 15% vastanutest. Teisipäeva ja kolmapäeva hinnangute vahel oli statistiliselt oluline erinevus ($\chi^2=10,61$, $p<0,005$). Kõige halvema meeleoluga õhtuks peeti aga pühapäeva 50%-ga, järgnes esmaspäev 23%-ga. Pühapäevale ja esmaspäevale antud hinnangute vahe oli statistiliselt oluline ($\chi^2=25,79$, $p<0,001$).

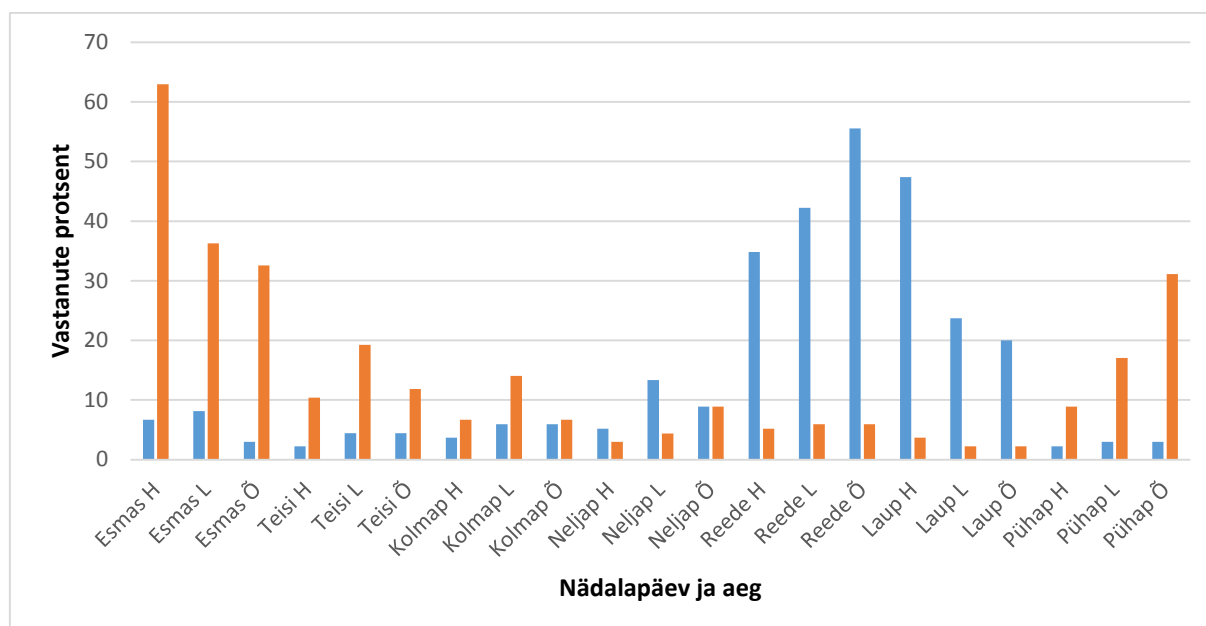
Kõige parema meeleoluga hommikuks peeti laupäeva hommikut, mille tõi välja 56% vastanutest. Laupäevale järgnes sageduselt reede hommik 35%-ga. Laupäevale ja reedele antud hinnangute vahe oli statistiliselt oluline ($\chi^2=13,80$, $p<0,001$). Kõige parema meeleoluga lõunaks peeti reedet 47%, sageduselt teine vastus oli laupäeva lõuna 31%-ga. Reedele ja laupäevale antud hinnangute vahe oli statistiliselt oluline ($\chi^2=7,77$, $p<0,01$). Parimaks õhtuks peeti ülekaalukalt reedet 75%, millele järgnes neljapäev 15%-ga. Reedele ja neljapäevale antud hinnangute vahe oli samuti statistiliselt oluline ($\chi^2=117,17$, $p<0,001$).



Joonis 1. Parim ja halvim meeleolu nädala lõikes erinevatel päeva osadel (hommikul, lõunal ja õhtul).

Uurimuse teises osas andsid samad õpilased ($N=135$) hinnangu oma parimale ja halvimalle meeleolule erinevatel nädalapäevadel hommikul, lõunal ja õhtul kaks kuud hiljem (Joonis 2). Uurimuse teises osas hinnati halvimaks hommikuks esmaspäeva 63%-ga, järgnes teisipäev, mille tõi välja 10% vastajatest. Vahe esmaspäeva ja teisipäeva vahel oli statistiliselt oluline ($\chi^2=78,15$, $p<0,001$). Halvima lõunana toodi taas esile esmaspäev 38%-ga. Sageduselt teisel kohal oli teisipäev 30%-ga, statistiline olulisus kahe päeva vahel $\chi^2=8,94$, $p<0,005$. Halvimaks õhtuks nimetati nii esmaspäeva 33%-ga kui ka pühapäeva 31%-ga (Vahe esmaspäeva ja pühapäeva vahel ei olnud statistiliselt oluline, $\chi^2=0,19$, $p>0,05$). Kolmandal kohal oli teisipäev 12%-ga. Statistiline olulisus pühapäeva ja teisipäeva vahel oli oluline ($\chi^2=13,72$, $p<0,001$).

Parimaks hommikuks oli taaskord laupäev 47%-ga, sageduselt teine vastus oli reede 35%. Laupäeva ja reede vahe oli statistiliselt oluline ($\chi^2=3,92$, $p<0,05$). Kõige sagedamini valiti parimaks lõunaks reede 42%-ga, järgnes laupäev 24%-ga. Reede ja laupäeva vahe oli statistiliselt oluline ($\chi^2=9,65$, $p<0,005$). Parim õhtu oli taas ülekaalukalt reede 56%-ga. Erinevalt eelmisest testist, mille puhul oli sageduselt teine nimetatud päev neljapäev, nimetati sel korral paremuselt teiseks laupäev 20%-ga. Vahe reede ja laupäeva vahel oli statistiliselt oluline ($\chi^2=34,81$, $p<0,001$).



Joonis 2. Parim ja halvim meeleolu nädala lõikes erinevatel päeva osadel (hommikul, lõunal ja õhtul) mõõdetuna kaks kuud hiljem.

Reliaablus kahe testi vahel oli madal (Pearson $r=0,143$).

II uurimus

II uurimuses vaadeldi kahte meeleolu aspekti: hetkemeeleolu nädala jooksul nädalapäevade lõikes ja meeleolu uurimisinädalale tagasisivaatavalt nädalapäevade lõikes.

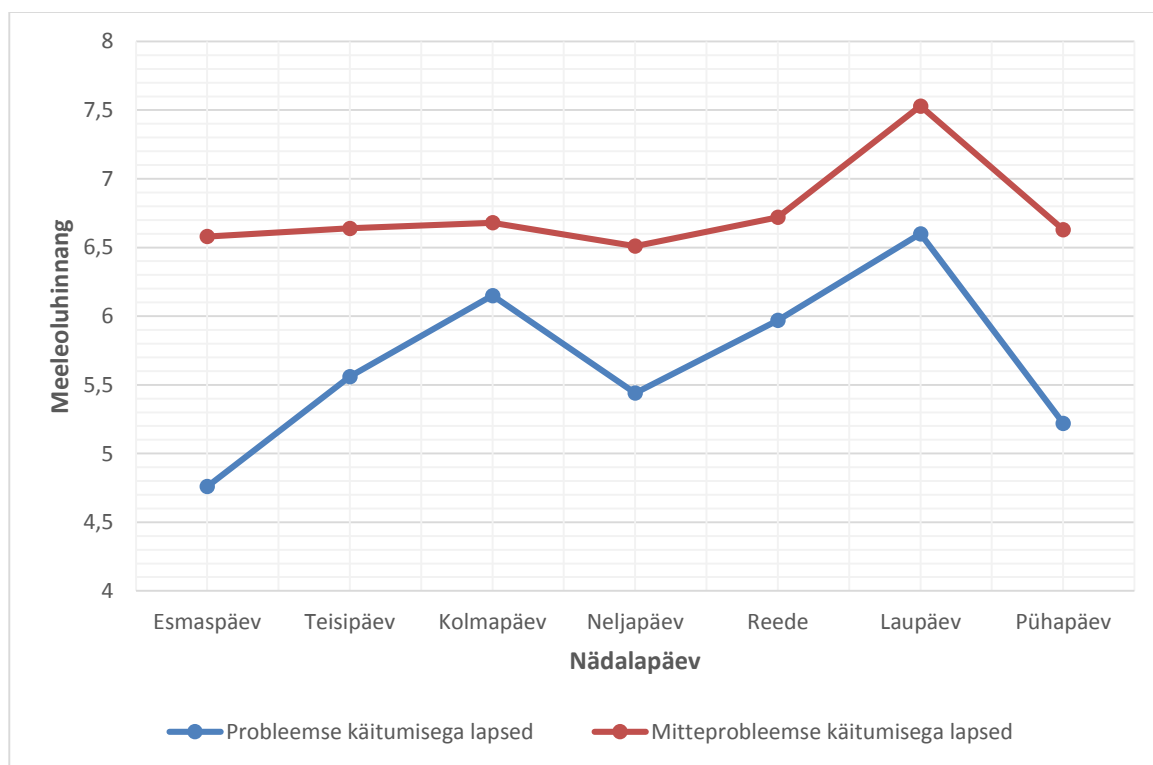
II uurimuses jagati õpilased kahte gruppi: probleemse käitumisega õpilased ja mitteprobleemse käitumisega õpilased. Probleemse käitumisega õpilasi oli 37, mis on 20% kogu valimist. Keskmise TRK skoor oli $M=19,0$ ($SD=2,89$), keskmine vanus $M=15,14$ ($SD=0,35$). Neist 43% poisid (16 õpilast) ja 57% tüdrukud (21 õpilast). Mitteprobleemse käitumisega õpilasi oli 149 õpilast, kelle TRK skoor oli 15 ja vähem. Keskmise TRK skoor mitteprobleemse käitumisega grupis oli $M=9,12$ ($SD=3,92$), keskmine vanus $M=15,18$ ($SD=0,34$). Neist poisid 55% (82 õpilast) ja tüdrukud 45% (67 õpilast).

Esimesena võeti vaatluse alla probleemse käitumisega õpilaste ja mitteprobleemse käitumisega õpilaste hinnangud oma hetkemeeleolule nädalapäevade lõikes (Joonis 1). Uurides õpilaste hetkemeeleolu ilmnisid statistiliselt olulised erinevused esmaspäeva, teisipäeva ja neljapäeva osas (Tabel 1). Probleemse käitumisega laste keskmine tulemus esmaspäeval ($M=4,76$, $SD=2,18$) oli madalam kui mitteprobleemse käitumisega lastel ($M=6,58$, $SD=1,17$), $t(43)=4,41$, $p=0,0000$. Madalam oli probleemse käitumisega laste meeleoluhinnangu keskmine tulemus ka teisipäeval ($M=5,56$, $SD=2,42$) võrreldes mitteprobleemsete lastega ($M=6,64$, $SD=1,74$), $t(34)=2,14$, $p=0,04$. Hetkemeeleolu on

käesoleva uurimuse kohaselt probleemse käitumisega lastel madalam ka neljapäeval ($M=5,44$, $SD=2,49$) võrreldes sama tulemusega mitteprobleemsete laste hulgas ($M=6,51$, $SD=1,83$), $t(39)=2,27$, $p=0,03$.

Tabel 1. Probleemse ja mitteprobleemse käitumisega laste hetkemeeleolu keskmiste hinnangute võrdlus.

Nädalapäev	Probleemse käitumisega laste keskmine M	SD	Mitteprobleemse käitumisega laste keskmine M	SD	t	df	p -väärtus	p -olulisus
Esmaspäev	4,76	2,17	6,58	1,74	4,41	43	0,0000	$p<0.001$
Teisipäev	5,56	2,42	6,64	1,74	2,14	34	0,04	$p<0.05$
Kolmapäev	6,15	1,85	6,68	1,60	1,31	34	0,2	$p>0.05$
Neljapäev	5,44	2,49	6,51	1,83	2,27	39	0,03	$p<0.05$
Reede	5,97	2,66	6,72	2,19	1,39	37	0,17	$p>0.05$
Laupäev	6,60	1,50	7,53	1,95	1,63	15	0,12	$p>0.05$
Pühapäev	5,22	2,62	6,63	2,09	1,45	10	0,18	$p>0.05$



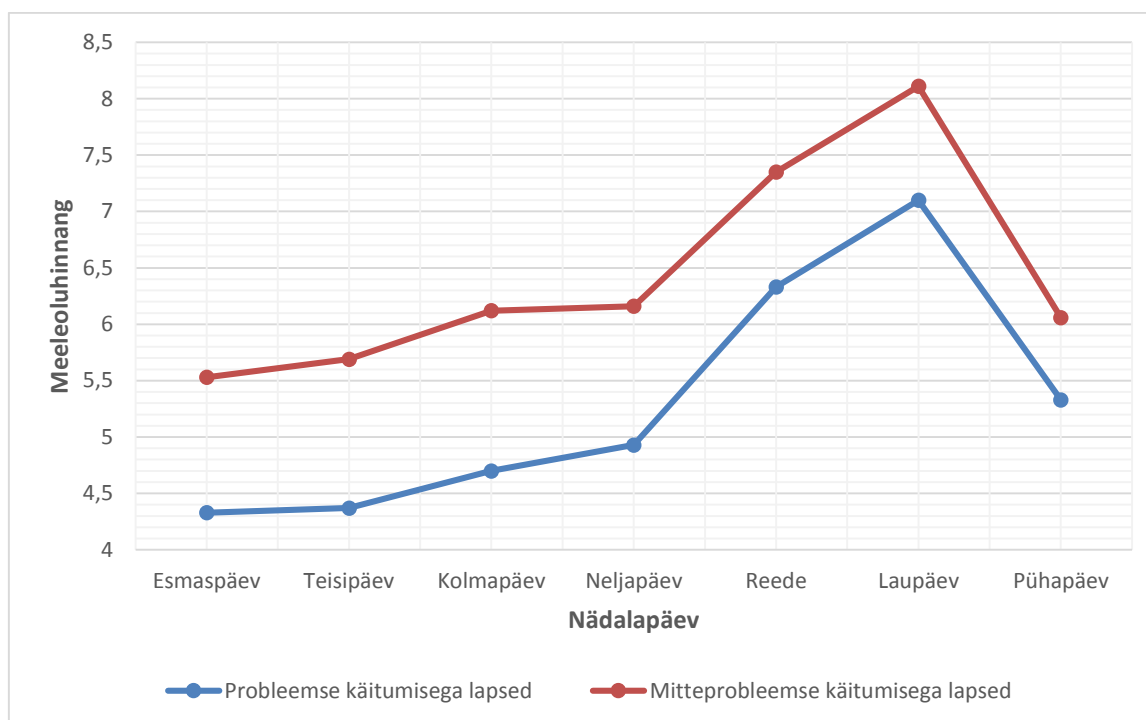
Joonis 3. Hetkemeeleolu erinevatel nädalapäevadel.

Teise olulise aspektina keskendus II uurimus meeleoluhinnangutele probleemse ja mitteprobleemse käitumisega laste gruppides samale nädalale tagasivaatavalt (Joonis 4).

Statistiliselt olulised erinevused ilmsid kahe grupi vahel esmaspäeva, teisipäeva, kolmapäeva, neljapäeva, reede ja laupäeva osas. Uurides meeleolu tagasivaatavalt selgus, et probleemse käitumisega õpilaste meeleoluhinnangud on madalamad võrreldes mitteprobleemsete õpilaste meeleoluhinnangutega kõigil nädalapäevadel, välja arvatud pühapäeval (Tabel 2). Esmaspäeval, teisipäeval, kolmapäeval, neljapäeval, reedel ja laupäeval on probleemse käitumisega laste meeleolu (vastavalt loetletud nädalapäevadele $M_e=4,33$, $SD_e=1,89$; $M_t=4,37$, $SD_t=1,69$; $M_k=4,70$, $SD_k=1,68$; $M_n=4,93$, $SD_n=1,89$; $M_r=6,33$, $SD_r=2,37$; $M_l=7,10$, $SD_l=2,22$) madalam kui mitteprobleemse käitumisega õpilastel (vastavalt loetletud nädalapäevadele $M_e=5,53$, $SD_e=2,91$; $M_t=5,69$, $SD_t=1,73$; $M_k=6,12$, $SD_k=1,65$; $M_n=6,16$, $SD_n=2,34$; $M_r=7,35$, $SD_r=1,83$; $M_l=8,11$, $SD_l=1,48$), $t_e(52)=2,91$, $p_e=0,0053$; $t_t(50)=3,37$, $p_t=0,0005$; $t_k(48)=4,03$, $p_k=0,0000$; $t_n(43)=3,16$, $p_n=0,003$; $t_r(40)=2,15$, $p_r=0,04$; $t_l(37)=2,31$, $p_l=0,03$.

Tabel 2. Probleemse ja mitteprobleemse käitumisega laste meeleoluhinnangute keskmiste võrdlus tagasivaatavalt.

Nädalapäev	Probleemse käitumisega laste keskmine M	SD	Mitteprobleemse käitumisega laste keskmine M	SD	t	df	p -väärtus	p -olulisus
Esmaspäev	4,33	1,89	5,53	2,09	2,91	52	0,0053	$p<0.01$
Teisipäev	4,37	1,69	5,69	1,73	3,37	50	0,0005	$p<0.001$
Kolmapäev	4,70	1,68	6,12	1,65	4,03	48	0,0000	$p<0.001$
Neljapäev	4,93	1,89	6,16	2,34	3,16	43	0,003	$p<0.005$
Reede	6,33	2,37	7,35	1,83	2,15	40	0,04	$p<0.05$
Laupäev	7,10	2,22	8,11	1,48	2,31	37	0,03	$p<0.05$
Pühapäev	5,33	2,26	6,06	2,14	1,01	42	0,32	$p>0.05$



Joonis 4. Meeleoluhinnangud erinevatele nädalapäevadele tagasivaatavalt.

II uurimuses uuriti sedagi, mil määral peab paika „sinise esmaspäeva“ fenomen probleemse käitumisega õpilaste grupis (Joonis 5) ja mitteprobleemse käitumisega õpilaste grupis (Joonis 6). Selleks võrreldi esmaspäeva meeleoluhinnangute keskmisi teiste päevade meeleoluhinnangute keskmistega.

Probleemse käitumisega õpilaste grupis ilmnasid hetkemeeleoluga seonduvalt statistiliselt olulised erinevused kolmapäeva ja laupäeva osas (Tabel 3). Probleemse käitumisega õpilaste grupis selgus, et esmaspäeva ($M=4,76$, $SD=2,18$) hetkemeeleolu on madalam kui kolmapäeval ($M=6,15$, $SD=1,85$), $t(57)=2,61$, $p=0,01$. Samuti on esmaspäeva ($M=4,76$, $SD=2,18$) hetkemeeleolu madalam laupäeva hetkemeeleolust ($M=6,60$, $SD=1,50$), $t(21)=2,93$, $p=0,008$.

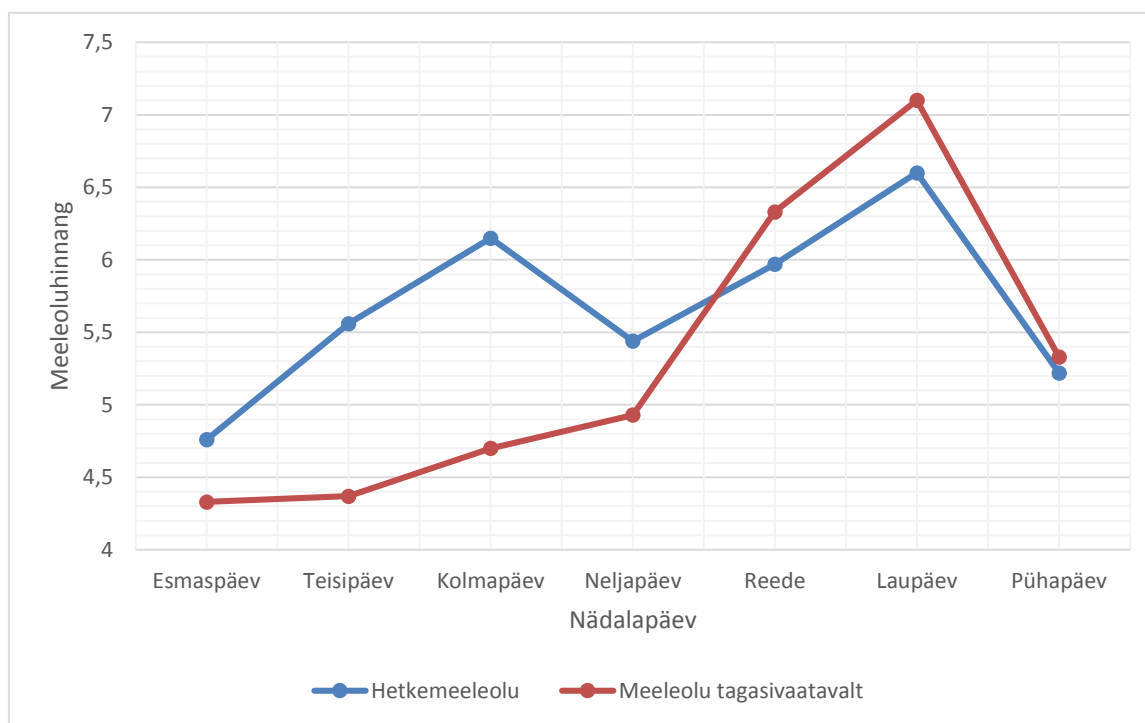
Tabel 3. *Probleemse käitumisega laste esmaspäeva (M=4,76, SD=2,18) hetkemeeleolu võrreldes teiste nädalapäevadega.*

Nädalapäev	Päeva keskmine <i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i> -väärtus	<i>p</i> -olulisus
Teisipäev	5,56	2,42	1,31	53	0,20	<i>p</i> >0.05
Kolmapäev	6,15	1,86	2,61	57	0,01	<i>p</i> <0.01
Neljapäev	5,44	2,49	1,15	61	0,25	<i>p</i> >0.05
Reede	5,97	2,66	1,91	54	0,06	<i>p</i> >0.05
Laupäev	6,60	1,50	2,93	21	0,008	<i>p</i> <0.01
Pühapäev	5,22	2,62	0,46	11	0,65	<i>p</i> >0.05

Probleemse käitumisega laste grupis ilmnemise statistiliselt olulised erinevused seoses meeleoluga tagasivaatavalt reede, laupäeva ja pühapäeva osas (Tabel 4). Probleemse käitumisega laste grupis selgus, et tagasivaatavalt on esmaspäeva ($M=4,33$, $SD=1,89$) meeleoluhinnang madalam reede ($M=6,33$, $SD=2,37$), $t(56)=3,59$, $p=0,0007$; laupäeva ($M=7,10$, $SD=2,22$), $t(57)=5,13$, $p=0,0000$ ja pühapäeva meeleoluhinnangutest ($M=5,33$, $SD=2,26$), $t(53)=2,03$, $p=0,047$.

Tabel 4. *Probleemse käitumisega laste esmaspäeva meeleoluhinnang võrreldes teiste nädalapäevadega tagasivaatavalt.*

Nädalapäev	Päeva keskmine <i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i> -väärtus	<i>p</i> -olulisus
Teisipäev	4,37	1,69	0,07	57	0,94	<i>p</i> >0.05
Kolmapäev	4,70	1,68	0,79	57	0,43	<i>p</i> >0.05
Neljapäev	4,93	1,89	1,21	58	0,23	<i>p</i> >0.05
Reede	6,33	2,37	3,59	56	0,0007	<i>p</i> <0.001
Laupäev	7,1	2,22	5,13	57	0,0000	<i>p</i> <0.001
Pühapäev	5,33	2,26	2,03	53	0,047	<i>p</i> <0.05



Joonis 5. Probleemse käitumisega laste hetkemeeleolu ja meeleolu tagasivaatavalt.

Mitteprobleemse käitumisega laste grupis ilmnisid statistiliselt olulised erinevused seoses hetkemeeleoluga laupäeva osas (Tabel 5). Mitteprobleemse käitumisega laste grupis oli esmaspäeva ($M=6,58$, $SD=1,74$) hetkemeeleolu madalam kui laupäeval ($M=7,53$; $SD=1,95$), $t(83)=2,99$, $p=0,004$.

Tabel 5. Mitteprobleemse käitumisega laste esmaspäeva hetkemeeleolu võrreldes teiste nädalapäevadega.

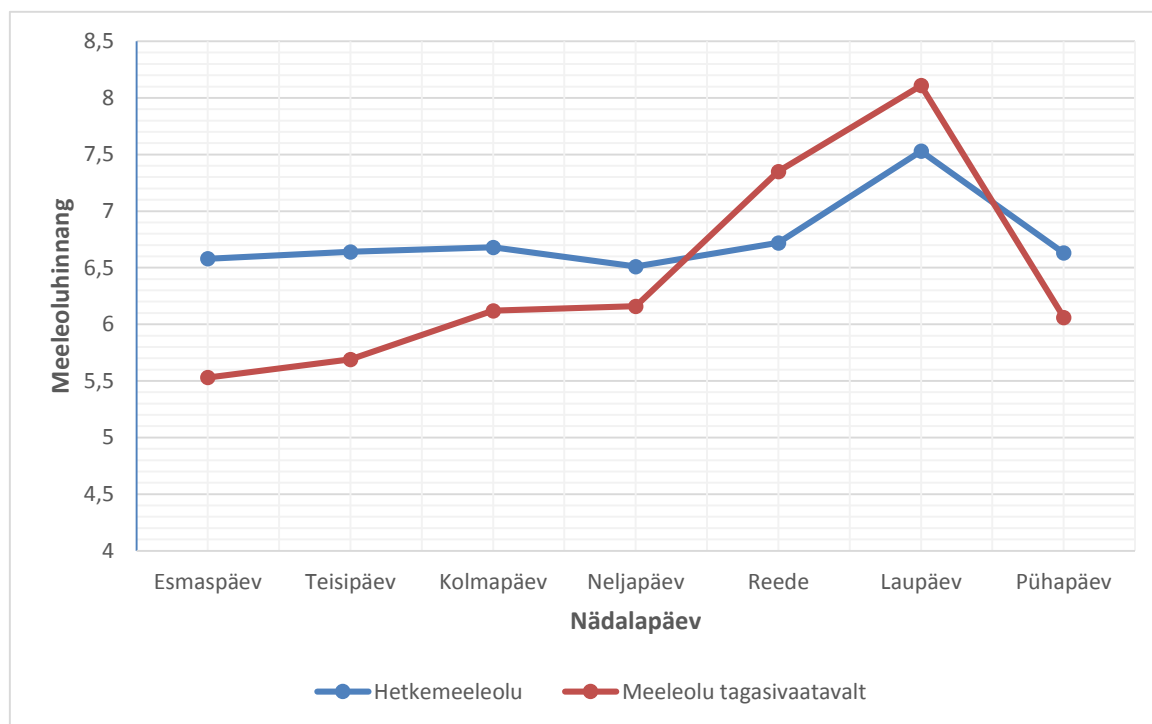
Nädalapäev	Päeva keskmine M	SD	t	df	p -väärtus	p -olulisus
Teisipäev	6,64	1,74	0,26	216	0,79	$p>0.05$
Kolmapäev	6,68	1,60	0,44	237	0,66	$p>0.05$
Neljapäev	6,51	1,83	0,32	258	0,75	$p>0.05$
Reede	6,72	2,19	0,53	232	0,60	$p>0.05$
Laupäev	7,53	1,95	2,99	83	0,004	$p<0.005$
Pühapäev	6,63	2,09	0,15	75	0,88	$p>0.05$

Mitteprobleemse käitumisega laste grupis ilmnisid statistiliselt olulised erinevused seoses meeleoluga tagasivaatavalt kolmapäeva, neljapäeva, reede ja laupäeva osas (Tabel 6).

Mitteprobleemse käitumisega laste puhul oli tagasivaatavalt esmaspäeva ($M=5,53$, $SD=2,09$) meeleolu madalam kolmapäeva ($M=6,12$, $SD=1,65$), $t(178)=2,16$, $p=0,03$; neljapäeva ($M=6,16$, $SD=2,34$), $t(178)=2,34$, $p=0,02$; reede ($M=7,35$, $SD=1,83$), $t(185)=6,40$, $p=0,0000$ ja laupäeva meeleolust tagasivaatavalt ($M=8,11$, $SD=1,48$), $t(169)=9,85$, $p=0,0000$.

Tabel 6. Mitteprobleemse käitumisega laste esmaspäeva meeleoluhinnang võrreldes teiste nädalapäevadega tagasivaatavalt.

Nädalapäev	Päeva keskmine M	SD	t	df	p -väärtus	p -olulisus
Teisipäev	5,69	1,73	0,61	182	0,55	$p>0.05$
Kolmapäev	6,12	1,65	2,16	178	0,03	$p<0.05$
Neljapäev	6,16	2,34	2,34	178	0,02	$p<0.025$
Reede	7,35	1,83	6,40	185	0,0000	$p<0.001$
Laupäev	8,11	1,48	9,85	169	0,0000	$p<0.001$
Pühapäev	6,06	2,14	1,75	187	0,08	$p>0.05$



Joonis 6. Mitteprobleemse käitumisega laste hetkemeeleolu ja meeleolu tagasivaatavalt.

Arutelu ja järeldused

H₁: Õpilaste meeleolu on halvim esmaspäeva hommikul ja laupäeva õhtul.

I uurimusest selgus, et kõige halvemaks hinnatakse oma meeleolu esmaspäeva hommikul. Halvimaks lõunaks peeti samuti esmaspäeva, kuid samaväärselt ka teisipäeva. Halvimaks õhtuks peeti aga pühapäeva õhtut. Tulemus, et esmaspäeva hommikut peetakse halvima meeleoluga hommikuks nädalas on koosõlas Areni ja Burgeri (2008) tulemustega täiskasvanute hulgas ja kinnitab ka eelpoolseatud hüpoteesi. Samas leidsid Areni ja Burger (2008), et esmaspäeva õhtut peetakse samuti halvima meeleoluga õhtuks, ent käesolevas uurimuses peeti halvimaks õhtuks hoopis pühapäeva. See tulemus võib olla seletatav asjaoluga, et pühapäeva õhtut seostatakse ettevalmistustega algavaks koolinädalaks.

Laupäeva hommikut ja lõunat peeti parima meeleoluga päeva osadeks nädala lõikes. Parimaks õhtuks peeti aga ülekaalukalt reede õhtut. Need tulemused on samuti koosõlas Areni ja Burgeri (2008) täiskasvanute hulgas läbi viidud uurimuse tulemustega (Areni ja Burger, 2008). Seda tulemust võib selgitada asjaoluga, et üleminekul lapseeast noorukiikka nädalavahetuse sotsiaalne osatähtsus tõuseb. Nimelt leidsid Larson ja Richards (1998) et nädalavahetusest võib eriti oodatud sündmuse teha asjaolu, et tööpäevadel on noorukite elu „struktureeritud jõu poolt, mis on väljaspool nende kontrolli“. Nädalavahetus võimaldab oma tegevust rohkem ise planeerida ning see loob võimalusi rohkem eakaaslastega suhelda ning olla romantiliste suhetega seotud. Autorid toovad välja, et nädalavahetusega käib kaasas teatav „kultuuriline stsenaarium“ ehk see, mida noorukid peaksid tegema reede ja laupäeva õhtul. Positiivsed emotsioonid seoses aktiivsete tegevustega nädalavahetusel ilmnevad eelkõige neil, kes on sellele „kultuurilisele stsenaariumile“ vastavad, ent negatiivselt võib see kultuurisurve mõjuda neile, kes sinna gruppi ei kuulu. Tulemuseks võib olla üksildus ja negatiivsed emotsioonid (Larson ja Richards, 1998).

Ka Weinstein'i ja Marmelstein'i (2007) uurimuses leiti, et kõige kõrgemaks hindavad noorukid oma positiivset meeleolu pidustuste/pidude ajal ning kõige madalamaks koolitööga seotud olles (Weinstein Marmelstein, 2007). Barber jt (1998) leidsid samuti õpilaste meeleolu erinevatel nädalapäevadel uurides, et võrreldes koolipäevadega on noorukid nädalavahetusel õnnelikumad ja vähem stressis (Barber, Jacobson, Miller, Petersen, 1998). Just koolitööga seotud olemine võib olla põhjuseks, miks õpilased hindavad oma meeleolu koolipäevadel halvemaks kui nädalavahetusel.

H₂: Probleemse käitumisega laste hinnangud on kõigi nädalapäevade lõikes nii oma hetkemeeleolule kui tagasivaatavalt oma meeleolule madalamad kui mitteprobleemse käitumisega lastel.

Teine hüpotees peab paika osaliselt. Kuigi kõikide nädalapäevade lõikes ei olnud meeleoluhinnangute erinevused kahe grupi vahel statistiliselt oluliselt erinevad, võib üldise tendentsina välja tuua, et probleemse käitumisega laste meeleoluhinnangud on mitteprobleemse käitumisega lastega võrreldes madalamad nii hetkemeeleolu kui tagasivaatavalt meeleoluhinnangutega seoses. Arvestades statistiliselt olulisi erinevusi, oli hetkemeeleolu, mida mõõdeti seitsme nädalapäeva lõikes, probleemse käitumisega lastel madalam esmaspäeval, teisipäeval ja neljapäeval. See tähendab, et vähem kui pooltel päevadel nädalas oli probleemse käitumisega laste meeleolu madalam kui mitteprobleemse käitumisega lastel.

Andes nädala lõikes hinnanguid meeleolule tagasivaatavalt, esines statistiliselt olulisi erinevusi kahe grupi vahel esmaspäeva, teisipäeva, kolmapäeva, neljapäeva, reede ja laupäeva osas. Tagasivaatavalt oli probleemse käitumisega laste meeleolu võrreldes mitteprobleemse käitumisega lastega madalama kõigil nädalapäevadel, välja arvatud pühapäeval. See tähendab, et valdava enamike päevade osas pidas hüpotees paika hinnangute osas meeleolule tagasivaatavalt. Areni ja Burgeri (2008) leidsid, et inimesed peavad üldiselt oma meeleolu tagasivaatavalt madalamaks kui hetkemeeleolu (Areni ja Burger 2008).

Põhjuseid, miks meeleolu neil päevil madalam oli, võib olla mitmeid ning vajaksid lähemalt uurimist suurema valimi puhul. Meeleoluhinnangut võivad mõjutada näiteks individuaalsed erinevused (Larsen, 1990) ja ka kooliga seotud faktorid nagu koolistress (Scrimin, Mason, Moscardino, 2014). Baum jt (2014) leidsid, et piiratud uni halvendab samuti noorukite meeleolu (Baum, Desai, Field, Miller, Rausch, Beebe, 2014). Kindlasti väärisksid lisaks meeleolumuutustele nädala lõikes uurimist ka meeleolumuutuste põhjused. Probleemse käitumisega õpilaste meeleolu võib olla madalam mitteprobleemse käitumisega õpilaste meeleolust lapse- ja varajases noorukieas kogetud sotsiaalsete mõjutajate tõttu nagu vanemate vähene soojus kasvatuses ja tõrjutus easkaaslaste grupist. Need võivad olla vahendavateks muutujateks varajase emotsionaalse düsfunktsiooni ja hilisema meeleolu düsfunktsiooni osas. Lapsed, kelle puhul esinevad koos eksternaliseeritud (väljapoole suunatud) probleemid ja suur emotsionaalne reaktiivsus, võivad omada suuremat riski hilisemaks meeleolu düsfunktsiooniks (Okado, Bierman 2014).

H₃: Õpilaste meeleolu esmaspäeval on madalam võrreldes teiste nädalapäevadega konkreetsel nädalal nii seoses hetkemeeluga kui tagasivaatavalt mõlemal grupil (probleemsetel ja mitteprobleemsetele õpilastel).

Statistiliselt oluline erinevus probleemse käitumisega laste meeleoluhinnangutes seoses esmaspäevaga ilmnes kolmapäeva ja laupäeva osas. Probleemse käitumisega laste hetkemeelolu esmaspäeval oli madalam kolmapäeva ja laupäeva hetkemeelust. See tähendab, et suhteliselt hea meeleoluga päevadeks peeti laupäeva ning kolmapäeva ning lisaks esmaspäevale pidasid lapsed „sinisteks“ ehk suhteliselt halva meeleoluga päevadeks ka teisipäeva, neljapäeva ja pühapäeva. Meeleolule tagasivaatavalt antud hinnangute osas esines statistiline erinevus reede, laupäeva ja pühapäeva osas. Probleemse käitumisega laste meeleolu tagasivaatavalt esmaspäeval oli madalam reede, laupäeva ja pühapäevaga võrreldes. See tähendab, et lapsed pidasid lisaks esmaspäevale „siniseks“ ehk suhteliselt halva meeleoluga päevadeks ka teisipäeva, kolmapäeva ja neljapäeva. Suhteliselt hea meeleoluga päevadeks peeti reedet, laupäeva ja pühapäeva. Nende uurimistulemuste põhjal teiste päevade „siniseks“ olemise kohta midagi öelda ei saa ning tulemuste paikapidavust tuleks kindlasti kontrollida edaspidiste uuringute käigus.

Statistiliselt oluline erinevus esines mitteprobleemse käitumisega laste hetkemeelolu osas seoses laupäevaga. Mitteprobleemse käitumisega laste hetkemeelolu esmaspäeval oli madalam ainult laupäevasest meeleolust. See võib ühest küljest tähendada, et õpilased peavad esmaspäevaga samaväärselt „siniseks“ ehk suhteliselt halvema meeleoluga päevadeks ka teisipäeva, kolmapäeva, neljapäeva, reedet ja pühapäeva, ent teisest küljest seda, et „sinise esmaspäeva“ stereotüüp ei eristu nädala lõikes võrreldes teiste nädalapäevadega. Suhteliselt hea meeleoluga päevaks oli laupäev. Mitteprobleemse käitumisega laste puhul oli statistiline erinevus meeleolule tagasivaatavalt kolmapäeva, neljapäeva, reede ja laupäeva osas. Mitteprobleemse käitumisega laste meeleolu tagasivaatavalt esmaspäeval oli madalam kolmapäeva, neljapäeva, reede ja laupäevaga võrreldes. Niisiis võib arvata, et lisaks „sinisele esmaspäevale“ oli „sinine“ ehk suhteliselt halva meeleoluga ka teisipäev ja pühapäev ning suhteliselt hea meeleoluga kolmapäev, neljapäev, reede ja laupäev. Neid tulemusi tuleks kindlasti edaspidistes uurimustes kontrollida.

Kuigi üldise tendentsina hinnatakse oma meeleolu esmaspäeval kõige madalamaks, ei pea „sinise esmaspäeva“ stereotüüp täielikult paika, sest esmaspäeva meeleolu osas ei esine statistiliselt olulist erinevust ühtseselt teiste päevadega võrreldes. Sarnaseid tulemusi on leidnud täiskasvanute seas Areni ja Burger (2008) ning Stone jt (2012). (Areni, Burger, 2008; Stone, Schneider, Harter, 2012) Need tulemused vajaksid kindlasti põhjalikumalt uurimist.

Piirangute osas on oluline märkida, et I uurimuse puhul jäi kahe mõõtmise vahele traagiline sündmus piirkonna koolis, millel võib olla otsene või kaudne mõju õpilaste meeleolule nii pikemas kui lühemas perspektiivis. Eelpoolmainitu valguses oli ka kahe mõõtmise vaheline periood pikem, kui esialgselt plaanitud.

Kindlasti on piiravaks ka see, et üldistuste tegemiseks üldkogumi kohta oli käesoleva uurimuse valim liiga väike. Samuti varieerud vastajate hulk nädalapäevade lõikes. Vähem vastajaid oli Interneti-põhistel ankeetidel, mis võib ühest küljest näidata madalat huvi uurimuses osalemise suhtes, aga ka seda, et eeldatavasti ei jõudnud kooli siseveebi kaudu info kõigi osalejateni õigeaegselt (st õpilased ei külasta nädalavahetusteti kooli siseveebi).

Kirjandus

Areni, C. S. (2008) (Tell me why) I don't like Mondays: does an overvaluation of future discretionary time underlie reported weekly mood cycles? *Cognition & Emotion*, 22, 1228-1252.

Areni, C. S., Burger, M. (2008). Memories of „bad“ days are more biased than memories of „good“ days: Past Saturdays vary, but past Mondays are always blue. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, (6), 1395-1415.

Areni, C.S., Burger, M., & Zlatevska, N. (2011). Factors Affecting the Extent of Monday Blues: Evidence from a Meta-Analysis. *Psychological Reports*, 109(3), 723-733.

Barber, B. L., Jacobson, K. C., Miller, K. E. and Petersen, A. C. (1998). Ups and downs: Daily cycles of adolescent moods. Crouter, A. and Larson, R. (Eds.) (1998). *Temporal rhythms in adolescence: Clocks, calendars and the coordination of daily life*. New Directions for Child and Adolescent Development, No. 82. San Francisco: Jossey-Bass.

Croft, G., Walker, A. (2001). Are Monday blues all in the mind? The role of expectancy in the subjective experience of mood. *Journal of Applied Social Psychology*, 31, (6), 1133-1145.

Edovald, T. (2009). *Self-report delinquency and its correlates among mainstream school youth in Estonia*. Oxford University.

Goodman R (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A Research Note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581-586.

Goodman R, Ford T, Simmons H, Gatward R, Meltzer H (2000) Using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to screen for child psychiatric disorders in a community sample. *British Journal of Psychiatry*, 177, 534-539.

Goodman R, Meltzer H, Bailey V (1998) The Strengths and Difficulties Questionnaire: A pilot study on the validity of the self-report version. *European Child and Adolescent Psychiatry*, **7**, 125-130.

Kastepõld-Tõrs, K., Aus, K., Männamaa, M., Kolsar, A., Laanes, E., Montonen, R. (2006). SDQ Translation into Estonian (UK). Kättesaadav: <http://www.sdqinfo.org/py/sdqinfo/b3.py?language=Estonian>. Külastatud (11.01.2015)

Kõiv, K. (2011). Attitudes towards future political participation among students with and without behavioral problems. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, **29**, 1518-1523.

Kööts, L., Realo, A., Allik, J. (2011). The influence of the weather on affective experience: an experience sampling study. *Journal of Individual Differences*, **32**, (2), 74-84.

Larsen, R., & Kasimatis, M. (1990). Individual differences in entrainment of mood to the weekly calendar. *Journal of Personality and Social Psychology*, **58**(1), 164-171.

Larson, R., & Richards, M. (1998). Waiting for the weekend: Friday and Saturday night as the emotional climax of the week. *New Directions for Child and Adolescent Development*, **82**, 37-52

Lumiste K. 2011. SEYLE õpilaste ja õpetajate baasuuringu tulemused: vaimne tervis ja riskikäitumine. Värnik A, Sisask M, Värnik P, editors. Tallinn: ERSI. Kättesaadav: http://www.sm.ee/sites/default/files/content-editors/eesmargid_ja_tegevused/Tervis/Muud_infot/seyle_broz_final.pdf. (Külastatud 10.01.2015).

Okado, Y., & Bierman, K. (2014). Differential Risk for Late Adolescent Conduct Problems and Mood Dysregulation Among Children with Early Externalizing Behavior Problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*.

Scrimin, S., Mason, L., & Moscardino, U. (2014). School-related stress and cognitive performance: A mood-induction study. *Contemporary Educational Psychology*, **39**, 359-368.

SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire), uuendatud 01.01.2012. *What is the SDQ?*
Kättesaadav: <http://www.sdqinfo.com/a0.html>. (Külastatud 11.01.2015).

SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire), uuendatud 05.09.2013. *Scoring the SDQ.*
Kättesaadav: <http://sdqinfo.org/py/sdqinfo/c0.py> (Külastatud 11.01.2015).

Stone, A., Hedges, S., Neale, J., & Satin, M. (1985). Prospective and cross-sectional mood reports offer no evidence of a "blue Monday" phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 129-134.

Stone, A., Schneider, S., Harter, J. (2012) Day-of-week mood patterns in the United States: On the existence of 'Blue Monday', 'Thank God it's Friday' and weekend effects, *The Journal of Positive Psychology*.

Weinstein, S., & Mermelstein, R. (2007). Relations Between Daily Activities and Adolescent Mood: The Role of Autonomy. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(2), 182-194.

Tänuõnad

Täna oma juhendajat Kristi Kõivu, et tal jätkus alati kannatlikkust, ausut ja hoolivust. Aitäh Viljandi koolidele, kes mind lahke südame ja rõõmsa meelega vastu võtsid ning selle töö võimalikuks tegid. Suur aitäh kõigile 9.klasside õpilastele, kes uuringus osalesid.

Lisad

Lisa 1.

Hinnangud parimale ja halvimalle meeleolule seoses päeva erinevate osadega

Armas noor! Järgnev ankeet on koostatud uurimaks Sinu arvamusi ja hinnanguid erinevatel nädalapäevadel. Ankeedivastuseid kasutakse anonüümselt uurimistöös ja Sinu isik jääb anonüümseks. Ankeedis ei ole õigeid ega valesid vastuseid, palume Sinu isiklike arvamusi. Täname ette ausate ja avameelsete vastuste eest.

Mõtle aja peale, kui Sa hommikul üles ärkasid.

Millisel hommikul nädalas on Sul kõige parem meeleolu?

Kirjuta nädalapäev. _____

Millisel hommikul nädalas on Sul kõige halvem meeleolu?

Kirjuta nädalapäev. _____

Nüüd mõtle aja peale pärast õhtusööki kuni magamaminekuni.

Millisel õhtul nädalas on Sul kõige parem meeleolu?

Kirjuta nädalapäev. _____

Millisel õhtul nädalas on Sul kõige halvem meeleolu?

Kirjuta nädalapäev. _____

Nüüd mõtle aja peale lõunast kuni õhtusöögini.

Millisel lõunal nädalas on Sul kõige parem meeleolu?

Kirjuta nädalapäev. _____

Millisel lõunal nädalas on Sul kõige halvem meeleolu?

Kirjuta nädalapäev. _____

Lisa 2.

Hinnangud hetkemeeleolule näide:

*See küsimustik on osa uurimusest, mis puudutab Sinu mõtteid ja tundeid just praegu - **ESMASPÄEVAL**.*

Ankeedivastuseid kasutakse anonüümselt uurimistöös ja Sinu isik jääb anonüümseks. Ankeedis ei ole õigeid ega valesid vastuseid, palume Sinu isiklike arvamusi. Täname ette ausate ja avameelsete vastuste eest.

- *Milline on Su **meeleolu** praegu? Märki sobivaim variant ristikesega.*

Väga hea  Väga halb

*Millisele päeva osale vastab kõige enam Sinu praegune **meeleolu**? Tee ristike sobivasse kasti.*

Hommik Lõuna Öhtu

Lisa 3.

Hinnangud meeleolule tagasisivaatavalt

See küsimustik on osa uurimusest, mis puudutab Sinu mõtteid ja tundeid **möödunud nädala jooksul**. Ankeedivastuseid kasutakse anonüümselt uurimistöös ja Sinu isik jääb anonüümseks. Ankeedis ei ole õigeid ega valesid vastuseid, palume Sinu isiklikke arvamusi. Täname ette ausate ja avameelsete vastuste eest.

I osa

- Milline oli Sinu **meeleolu** esmapäeval? Märgi sobivaim variant ristikesega.

Väga hea  Väga halb

Millisele päeva osale vastas Sinu **meeleolu** kõige enam? Tee ristike sobivasse kasti.

Hommik Lõuna Õhtu

- Milline oli Sinu **meeleolu** teisipäeval? Märgi sobivaim variant ristikesega.

Väga hea  Väga halb

Millisele päeva osale vastas Sinu **meeleolu** kõige enam? Tee ristike sobivasse kasti.

Hommik Lõuna Õhtu

- Milline oli Sinu **meeleolu** kolmapäeval? Märgi sobivaim variant ristikesega.

Väga hea  Väga halb

Millisele päeva osale vastas Sinu **meeleolu** kõige enam? Tee ristike sobivasse kasti.

Hommik Lõuna Õhtu

- Milline oli Sinu **meeleolu** neljapäeval? Märgi sobivaim variant ristikesega.

Väga hea  Väga halb

Millisele päeva osale vastas Sinu **meeleolu** kõige enam? Tee ristike sobivasse kasti.

Hommik Lõuna Õhtu

- Milline oli Sinu **meeleolu** reedel? Märki sobivaim variant ristikesega.

Väga hea  Väga halb

Millisele päeva osale vastas Sinu **meeleolu** kõige enam? Tee ristike sobivasse kasti.

Hommik Lõuna Õhtu

- Milline oli Sinu **meeleolu** laupäeval? Märki sobivaim variant ristikesega.

Väga hea  Väga halb

Millisele päeva osale vastas Sinu **meeleolu** kõige enam? Tee ristike sobivasse kasti.

Hommik Lõuna Õhtu

- Milline oli Sinu **meeleolu** pühapäeval? Märki sobivaim variant ristikesega.

Väga hea  Väga halb

Millisele päeva osale vastas Sinu **meeleolu** kõige enam? Tee ristike sobivasse kasti.

Hommik Lõuna Õhtu

Lisa 4.

Tugevuste ja raskuste küsimustik (TRK)

Palun märki iga väite taha, kas pead seda väidet valeks, osaliselt õigeks või kindlasti õigeks. Palun vasta kõikidele väidetele nii täpselt kui suudad, isegi siis, kui sa ei ole täiesti kindel või väide tundub sulle veider. Palun anna oma vastused selle põhjal, milline on sinu elu olnud viimase kuue kuu jooksul.

Vanus: ...

Sugu: Mees Naine

Minu valitud salasõna:

	Vale	Osaliselt õige	Kindlasti õige
Püüan olla teiste inimeste vastu kena. Hoolin nende tunnetest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen püsimatult, ei suuda pikka aega paigal püsida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mul on tihti peavalusid, kõhuvalusid või iiveldust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jagan tavaliselt oma asju (toitu, mängu, pliiatseid jne) teistega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vihastun kergesti ja kaotan sageli enesevalitsuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tavaliselt üksinda, mängin üldiselt üksi või hoian omaette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tavaliselt teen, mida minult nõutakse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Muretsen palju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen abivalmis, kui keegi on haiget saanud, endast väljas või omaette	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nihelen või väänlen pidevalt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mul on üks või mitu head sõpra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaklen sageli, oskan panna teisi enda pilli järgi tantsima	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen sageli õnnetu, nukrameelne või nutu äärel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Meeldin enamikule oma eakaaslastest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Minu tähelepanu hajub kergesti, mul on raske keskenduda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen uuttes olukordades ärev, kaotan kergesti enesekindluse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen väiksemate laste vastu lahke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mind süüdistatakse sageli valetamises või sohi tegemises	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teised lapsed või noorukid narrivad ja kiusavad mind	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aitan sageli teisi (nt oma vanemaid, õpetajaid, teisi lapsi)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mõtlen enne, kui midagi teen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Võtan kodust, koolist või mujalt asju, mis pole minu omad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saan paremini läbi täiskasvanute kui omavanustega	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kardan paljusid asju, mind on kerge hirmutada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Teen oma tööd lõpuni. Minu tähelepanuvõime on hea	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Täname Sind abi eest!

© Robert Goodman, 2005

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

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digiarhiivis Dspace.

/Grete Evert/