

Tartu Ülikool  
Sotsiaalteaduste valdkond  
Psühholoogia instituut

Triinu Piliste

**Enesetõhusus romantilistes suhetes ja selle seosed inimese isiklike väärtustega ning  
romantilise äkkhülgamise kogemisega**

Uurimistöö

Juhendaja: Annika Tamme

Läbiv pealkiri: Enesetõhusus romantilistes suhetes, selle seos väärtuste ja romantilise  
äkkhülgamisega

Tartu 2024

## **Enesetõhusus romantilistes suhetes ja selle seos inimese isiklike väärtustega ning romantilise äkkhülgamise kogemisega**

### **Kokkuvõte**

Antud töö eesmärk oli uurida, kuidas on enesetõhusus romantilistes suhetes seotud isiklike väärtustega ning romantilise äkkhülgamise kogemisega. Töö keskendus 18-29-aastastele inimestele ning hüpoteeside kontrollimiseks viidi läbi veebiküsimustik, mis koosnes romantilises suhetes enesetõhususe mõõtmise küsimustikust (*Self-Efficacy in Romantic Relationships*, SERR) (Riggio et al., 2011), PVQ-R portreeväärtuste küsimustikust (Schwartz et al., 2012) ja küsimustest äkkhülgamise kogemuse kohta. Tulemustest selgus, et romantilist äkkhülgamist kogunud ja mitte kogunud inimeste vahel ei ole enesetõhususes statistiliselt olulist erinevust ning erinevusi pole ka meeste ja naiste vahel. Eneseületamine on enesetõhususega positiivses seoses ning eneseupitamine negatiivses seoses, konservatiivsuse ja muutusele avatuse puhul ei esinenud olulist seost enesetõhususega. Tulemused täiendavad romantilise äkkhülgamise kohta olemasolevaid teadmisi ning aitavad mõista, milliste väärtustega inimesed kogevad romantilistes suhetes kõrgemat või madalamat enesetõhusust.

*Märksõnad:* enesetõhusus romantilistes suhetes, Schwartzi väärtused, isiklikud väärtused, romantiline äkkhülgamine

## **Self-efficacy in romantic relationships and its relationship with personal values and the experience of ghosting**

### **Abstract**

This paper investigated how self-efficacy in romantic relationships is related to personal values and ghosting experiences. The work focused on people aged 18-29. An online survey, consisting of the questionnaire for self-efficacy in romantic relationships (SERR) (Riggio et al., 2011), the portrait values questionnaire (PVQ-R) (Schwartz et al., 2012) and a ghosting experience questionnaire, was administered to test the hypotheses. The results revealed no statistically significant difference in self-efficacy between people who have experienced ghosting and those who have not, and no gender differences either. Self-transcendence has a positive relationship, self-indulgence has a negative relationship with self-efficacy, conservatism and openness to change have no significant relationship with self-efficacy. The results expand the existing knowledge about ghosting and help to understand the values of people who experience higher or lower self-efficacy in romantic relationships.

*Keywords:* self-efficacy in romantic relationships, Schwartz's values, personal values, ghosting

## Sissejuhatus

Albert Bandura näitas 1977. aastal, et inimese tajutav enesetõhusus on seotud käitumuslike muutustega ning järgmise 47 aasta jooksul on ilunud ligi 20 000 enesetõhususega seotud uurimust (Web of Science, kuupäev puudub), millest paljud tegelevad tema teooria edasiarendusega, uurides muuhulgas inimese enesetõhususe seoseid tema iseloomuomaduste (Zakiei et al., 2020), isiklike väärtuste (Sousa et al., 2012) ja käitumisega (Açıkgoz Çepni & Kitiş, 2016). Sealjuures on eraldi hakatud uurima enesetõhusust romantilistes suhetes ning seda, kuidas enesetõhusus mõjutab suhte kvaliteeti ning suhtlusstiili ja kaudselt ka suhte lõpetamise viisi (Riggio et al., 2013; Koessler et al. 2019). Viimastel aastatel on koos sotsiaalmeedia ja kohtinguäppide kasutamise tõusuga laiemalt levima hakanud suhte lõpetamise strateegiana romantiline äkkhülgamine, mida maailmas laiemalt tuntakse *ghosting*'u nime all. Mõiste *ghosting* on romantilise äkkhülgamise tähenduses kasutusel olnud umbes 2006. aastast, kuid ametlikult sõnaraamatusse lisati see alles 2017. aastal (Merriam-Webster, kuupäev puudub). Uurijatele on palju huvi pakkunud romantilise äkkhülgamise põhjused ja tagajärjed, kuid keegi neist pole otseselt sidunud omavahel kõiki kolme: enesetõhusust romantilistes suhetes, romantilise äkkhülgamise kasutamist ja inimese isiklike väärtusi.

### Enesetõhusus romantilistes suhetes

Enesetõhusus on inimese uskumus omaenda võimetesse ellu viia etteantud eesmärkide saavutamiseks vajalikke tegevusi (Bandura, 1997, nagu viidatud Riggio et al., 2011). Sealjuures saab enesetõhusust vaadelda valdkonnapõhiselt (Bandura, 1997, nagu viidatud Riggio et al., 2011). Hiljem on eristatud, et enesetõhususega seotud uskumusi on kolme tüüpi: ülesandepõhised, valdkonnapõhised ja üleüldised universaalsed uskumused oma enesetõhususe kohta (Gibbons & Weingart, 2001).

Kuna varasemad uurimused olid keskendunud üldisele enesetõhususele ning spetsiifiliselt enesetõhusust romantilistes suhetes oli vähe uuritud, oli Riggio et al. (2011) uurimuse eesmärk vaadelda romantilistes suhetes enesetõhusust kui indiviidi enesekohaseid uskumusi selle kohta, kui pädev ta suhtes on ja kui hästi ta suudab täita tajutud nõudmisi suhtes, eraldi vaadelduna konkreetsest suhtest või partnerist. Sealjuures on oluline silmas pidada, et inimene, kes peab end muidu kompetentseks, ei pruugi seda tunda romantilistes suhetes, sest enesetõhusus romantilistes suhetes on sõltumatu inimese üleüldisest enesekindlusest ja uskumustest oma pädevuse kohta probleeme lahendada (Riggio et al., 2013).

Riggio et al. (2013) leidsid, et enesetõhusus romantilistes suhetes on seotud ärevuse ja ebakindlusega suhtes ning ootusega tulevikus õnnelikke ja pikaajalisi suhteid kogeda. Täpsemalt, inimesed, kes usuvad rohkem enda võimetusse romantilistesse suhetesse panustada ja neis tekkivaid probleeme lahendada, kogevad suhetes vähem pinget ja ebakindlust kui need, kes peavad ennast vähem võimekaks. Lisaks tunnevad romantilistes suhetes kõrgemat enesetõhusust omavad inimesed Riggio et al. (2013) sõnul end intiimsetes olukordades vabamalt ja mitte nii ärevalt, kui romantilistes suhetes madalat enesetõhusust omavad inimesed. Samuti leidsid nad seoseid romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe ja praeguse suhte vahel, nimelt on suurem enesetõhusus suhetes seotud suurema rahulolu ja pühendumusega ning vähemate konfliktidega praeguses suhtes (Riggio et al., 2013). Seega romantilistes suhetes kõrge enesetõhususega inimestel on üldiselt teiste inimestega vähemalt romantiliselt paremad suhted, võrreldes nendega, kellel on enesetõhusus madal.

### **Romantiline äkkhülgamine ja selle seos enesetõhususega romantilistes suhetes**

*Ghosting*, mis on üks viis suhte lõpetamiseks, on olukord, kus suhte üks osapool ühtäkki ignoreerib või lõpetab teise osapoolega suhtlemise, ilma et ta oma käitumist põhjendaks (Kay & Courtice, 2022). *Ghosting*'ut võib vaadelda igasuguse suhte juures, kuid antud töö keskendub *ghosting*'ule romantilistes suhetes. Sellest lähtuvalt on töö raames läbi viidavas uuringus *ghosting* defineeritud kui romantiline äkkhülgamine, mis on romantilise ja/või seksuaalse suhte lõpetamise viis, kus üks inimene järsku ja ilma seletuseta katkestab suhtluse teise inimesega. See võib juhtuda nii püsisuhtes kui ka suhte-eelse tutvumisperioodi ajal. Romantilise äkkhülgamise kasutamisel on mitmeid põhjuseid: suhteks vajalike oskuste puudumine, noor iga, ebaküpsus, suhe pole piisavalt tõsine, romantilise äkkhülgamise kasutaja on kohanud kedagi uut, ta tahab teise osapoole tundeid säästa, romantilise äkkhülgamise osaks saava inimese iseloomuomadused või käitumine on ebasobivad või häirivad (Manning et al, 2019).

Romantilist äkkhülgamist kogeb keskmiselt iga viies või kuues inimene. Ameerika Ühendriikides on romantilise äkkhülgamise levikut tõenäoliselt kõige rohkem uuritud ja erinevate uurimuste põhjal on seal romantilist äkkhülgamist kogunud 13-23% inimestest (Navarro et al., 2020). Ühe Hispaanias läbi viidud uuringu (Navarro et al., 2021) valimi hulgest, mis koosnes 18-40-aastastest inimestest, oli äkkhülgamist kogunud 19,3% vastanutest. Lisaks oli Navarro et al. (2021) järgi 23,2% inimesi ise romantilist äkkhülgamist suhte lõpetamise strateegiana kasutanud. Seega on romantiline äkkhülgamine suhteliselt levinud suhte lõpetamise strateegia.

Freedman et al. (2022a) uurimus leidis, et romantilist äkkhülgamist kasutatakse suhte lõpetamisel selleks, et mahajätmine oleks võimalikult lihtne ja valutu, eriti juhul kui mahajäetav on naine, sest naisi peetakse neurootilisemaks kui mehi. Väidet, et naised on neurootilisemad kui mehed, toetab Weiseberg et al. (2011) poolt Suure Viisiku isiksuseomaduste kohta tehtud uurimus. Lisaks on näidatud, et neurootilisus on mõõdukas negatiivses seoses üldise enesetõhususega (Barańczuk, 2021) ehk mida neurootilisem inimene on, seda madalam on tema üldine enesetõhusus. Seega kui naised on keskmiselt neurootilisemad kui mehed ning kõrgema neurootilisusega inimestel on madalam üldine enesetõhusus, võib eeldada sarnase seose kehtimist soo ja enesetõhususe vahel ka romantiliste suhete kontekstis, ehk et naistel on meestega võrreldes romantilistes suhetes madalam enesetõhusus. Meeste ja naiste äkkhülgamise kasutamise motiivide puhul ilmneb veel, et ohu korral, et lahkuminekule järgneb vägivaldne vastus, kasutavad naised meeste suhtes rohkem äkkhülgamist kui mehed naiste suhtes (Farr, 2019; Freedman et al., 2022a). Lisaks, kui on teada, et romantilise äkkhülgamise kasutamine ohustab mainet, siis äkkhüljatakse mehi vähem kui naisi (Freedman et al., 2022a). Siit järeldub, et naised ja mehed võivad romantilise äkkhülgamise osaks saada erinevatel põhjustel.

Romantiline äkkhülgamine mõjutab nii äkkhülgamist kasutanud kui äkkhülgamist kogenud inimesi. Romantilist äkkhülgamist kasutavad inimesed võivad suhte lõpetamise järgselt tunda süütunnet, kuid see kaob aja möödudes (Thomas & Dubar, 2021). Sealjuures võib süütunne tulla sellest, et äkkhülgamist kasutanud inimesed on suure tõenäosusega ise varem äkkhülgamist kogenud ja seega teadlikud äkkhülgamise kogemisega kaasnevatest tagajärgedest (LeFebvre, 2017). Samas on Thomase & Dubari (2021) järgi süütunne seotud hoopis potentsiaalse piinlikkustundega, mida äkkhülgamise kasutaja võiks kogeda, kui ta oma endise partneriga juhuslikult kohtuma peaks.

Romantilist äkkhülgamist kogenud inimesed seevastu võivad suhte lõppemise järgselt tunda usaldamatust teiste inimeste suhtes ja kogeda enesehinnangu alanemist (Timmermans et al., 2020). Need tunded võivad kestma jääda pikemaks ajaks, omades püsivat mõju inimese interpersonaalsele suhtlusele, ning takistada inimesel olla avatud ja haavatav oma tulevastes suhetes (Thomas & Dubar, 2021). Inimesed, kes on hiljuti romantilist äkkhülgamist kogenud, tunnevad suhte lõppemise järgselt suuremat ohtu ka oma kontrollivajadusele (Freedman et al., 2022b). Kontrollivajaduse häiritus võib olla seotud sellega, et romantilist äkkhülgamist kogenud inimese jaoks on suhte lõpp ettenägematu, erinevalt äkkhülgamist rakendavast inimesest, kelle jaoks on tegu järk-järgulise protsessiga (Thomas & Dubar, 2021). Kuna äkkhülgamine oma ootamatu iseloomu tõttu ei paku inimesele selgitusi selle kohta, miks suhe

lõpetati, on äsja äkkhülgamist kogunud inimestel raskusi eluga edasi liikumisel (Timmermans et al., 2020). Eelnev illustreerib hästi, millist mõju äkkhülgamine inimestele avaldab. Kuna nii äkkhülgamist kasutanud kui äkkhülgamist kogunud inimeste jaoks kaasnevad äkkhülgamisega kokkupuutel potentsiaalselt negatiivsed tagajärjed nagu süütunne, usaldamatus ning alanenud enesehinnang, oleks oluline romantilist äkkhülgamist kui võrdlemisi levinud suhte lõpetamise nähtust paremini mõista.

Koessleri et al. (2019) uurimuses leiti, et romantilise äkkhülgamisega lõppenud suhete puhul eelistati vältivat ja eemalehoidvat suhtlusstiili avatud konfrontatsioonile. Eelnevat väidet toetab ka Thomase & Dubari (2021) leid, mille kohaselt inimesed kasutasid suhte lõpetamise strateegiana romantilist äkkhülgamist, kui nad tundsid end oma tunnetest rääkides ebakompetentsena ja soovisid seetõttu otsest konfrontatsiooni vältida. Raskused suhtes esilekerkivate probleemide lahendamisel ja olulistele probleemidele keskendumisel ning vähene panus suhte arendamisega tegelemisel on Riggio et al. (2011) sõnul iseloomulikud ka madalale enesetõhususele romantilistes suhetes. Seega võib järeldada, et äkkhülgamisega lõppevatele suhetele on iseloomulik madal enesetõhusus suhetes, mis tuleneb ebatõhusast suhtlusstiilist.

Äkkhülgamist käsitletud uurimustes on keskendutud vanusevahemikule 18-34 aastat (LeFebvre, 2017) või varasele täiskasvanueale ehk vanusevahemikule 18-29 aastat, sest tegemist on romantilise ja seksuaalse avastamise perioodiga, mille jooksul suurem osa inimestest kogeb ka suhte purunemist (LeFebvre et al., 2019). Lisaks kasutavad just sellesse vanusevahemikku kuuluvad inimesed rohkem tehnoloogiat ja kohtinguäppe, mis soodustavad romantilise äkkhülgamise kasutamist või kogemist, sest tänapäeval saavad paljud suhted alguse tehnoloogia vahendusel ja seetõttu kasutatakse tehnoloogiat suhte lõpetamiseks (LeFebvre, 2017).

### **Inimese isiklikud väärtused ja nende seos enesetõhususega romantilistes suhetes**

Üleüldine enesetõhusus on seotud inimese iseloomuomadustega, täpsemalt Suure Viisiku dimensioonidega (Zakiei et al., 2020) ja Parks-Leduc et al. (2015) on omakorda näidanud, et Suure Viisiku dimensioonid on seotud Schwartzi (1992) sõnastatud isiklike väärtustega. Seega on võimalik, et ka enesetõhusus romantilistes suhetes on otseselt seotud inimese väärtustega. Schwartz et al. (2012) täpsustatud väärtuste teooria kohaselt on inimestele iseloomulikud kokku 19 põhiväärtust, mis on tunnustatud igas kultuuris. Need väärtused on eelmainitud teooria kohaselt enesele suunatus: mõte, enesele suunatus: tegu, stimulatsioon, hedonism, saavutus, võim: domineerimine, võim: ressursid, maine, turvalisus:

isiklik, turvalisus: ühiskondlik, traditsioon, konformsus: reeglid, konformsus: interpersonaalne, alandlikkus, heatahtlikkus: hoolimine, heatahtlikkus: sõltumine, kõikehõlmavus: mure, kõikehõlmavus: loodus, kõikehõlmavus: tolerantsus. Kultuuride puhul universaalsed on need väärtused Schwartzi (1994) sõnul seetõttu, et nad on seotud vähemalt ühega kolmest inimese eksisteerimiseks vajalikust nõudest, nagu indiviidi kui bioloogilise organismi vajadused, koordineeritud sotsiaalse suhtluse nõuded ja gruppide ellujäämis- ning heaoluvajadused. Schwartzi (1992) järgi on põhiväärtused erineva tähtsusega olukorraülesed eesmärgid, mis toimivad juhtpõhimõtetenä inimese elus. Põhiväärtused omakorda moodustavad tema sõnul sidusa süsteemi, mis aitab põhjendada hoiakuid, käitumist ja otsuste tegemist. See süsteem saab Schwartzi (1992; 2006) uurimuste põhjal alguse sotsiaalsetest ja psühholoogilistest konfliktidest, mida inimesed igapäevaselt otsuste tegemisel kogevad. Antud 19 põhiväärtust võib koondada ka nelja kõrgema väärtuse alla, milleks on konservatiivsus, eneseületamine, eneseupitamine ja muutusele avatus (Schwartz et al. 2012).

Varasemalt oli Schwartzi (1992) järgi 10 põhiväärtust, mis paigutati motivatsioonilisele kontiinumile. Mudelit täpsustati, et jagada kontiinum veel täpsema tähendusega paremini eristatavateks väärtusteks, millel on suurem ennustav jõud ja mis on varasemast paremad heuristikud (Schwartz et al., 2012). Schwartz (1992) paigutas põhiväärtused motivatsioonilisele kontiinumile seetõttu, et motivatsioonilised erinevused väärtuste vahel ei ole konkreetsed, vaid pidevad, seetõttu võib neid vaadelda seotud süsteemina.

Zacharopoulos et al. (2021) uurisid Schwartzi (1992) 10 põhiväärtuse seoseid patoloogiliste isiksuseomadustega ning leidsid, et kõrge eneseületamise ja traditsiooniga seotud väärtused soodustavad häid suhteid teistega ja kõrge eneseupitamisega seotud väärtused pärsvivad häid suhteid teistega. Schwartzi et al. (2012) järgi kuuluvad eneseületamisega seotud väärtuste alla heatahtlikkus ja kõikehõlmavus. Sealjuures kõrge heatahtlikkusega inimesed hoolivad tõenäoliselt rohkem inimestest, kellega neil on isiklik suhe, ja kõrge kõikehõlmavusega inimesed hoolivad rohkem inimkonnast üldiselt (Zacharopoulos et al., 2021). Oma uurimuses leidsid Zacharopoulos et al. (2021), et inimestel, kes pidasid oluliseks eneseületamisega seotud väärtusi nagu heatahtlikkus, väljendusid tugevamalt iseloomuomadused nagu ausus, alandlikkus ja koostöövalmidus (sotsiaalsus), mis tagavad teiste inimestega paremad suhted. Samuti leidsid nad, et kõrge eneseületamise väärtusega inimesed peavad vähem oluliseks eneseupitamisega seotud väärtusi nagu võim, saavutus ja hedonism, mis võivad ümbritsevatele inimestele kahjulikku mõju omada (Zacharopolous et al., 2021).

Nagu eelnevalt mainitud, mõjutab traditsiooni väärtustamise sarnaselt kõrgele eneseületamise väärtusele samuti positiivselt inimestevahelisi suhteid. Zacharopoulos et al. (2021) uurimuses leiti, et traditsiooni väärtustamine, mis on seotud austuse, pühendumuse ja ühiskonna või usu poolt peale surutud normide omaksvõtmisega, vähendab tõenäosust olla petlik, vaenulik või vastutustundetu ehk traditsiooni väärtustamise puhul on madalamad need iseloomuomadused, mis võiksid olla kahjulikud ümbritsevatele inimestele. On oluline välja tuua, et mainitud uuringus kehtis see seos valimi puhul, kelle hulgas oli teiste valimitega võrreldes rohkem usklikke inimesi (kokku 55%), seega ei saa sama seost iga kultuuri kontekstis oodata ja seda on oluline tulevikus edasi uurida.

Sousa et al. (2012) uurisid enesetõhusust töökeskkonnas ja leidsid, et avatus muutusele, mis on üks Schwartz et al. (2012) neljast kõrgemast väärtusest, on positiivses seoses enesetõhususega. Avatus muutusele tähendab, et inimesed on muuhulgas rohkem valmis uuenduslikuks probleemilahenduseks ja väljakutseteks (Sousa et al., 2012), millest võiks abi olla suhetes probleemide lahendamisel. Seega on võimalik, et sama positiivne seos kehtib enesetõhususe ja muutusele avatuse vahel ka romantilistes suhetes.

Romantiliste suhete hoidmine nõuab teise poolega heade suhete säilitamist, milleks omakorda on vajalik tööd teha ja pingutada, mis näitab kõrget enesetõhusust, sest enesetõhusus on seotud suhte kvaliteediga. Seda näitasid Riggio et al. (2013), kes leidsid, et enesetõhusus romantilistes suhetes on positiivses seoses suhte kvaliteediga, täpsemalt kõrgema romantiliste suhete enesetõhususega inimesed on oma praeguses suhtes rohkem rahul, suhtele rohkem pühendunud ja kogevad vähem konflikte võrreldes inimestega, kelle enesetõhusus romantilistes suhetes on madalam. Tuginedes eelnevalt tutvustatud uurimustele võib seega eeldada, et inimesed, kes peavad oluliseks väärtusi, mis soodustavad häid suhteid teistega, omavad suhetes kõrgemat enesetõhusust kui need, kes neid väärtusi oluliseks ei pea. Niisiis on tõenäoline, et inimesed, kes peavad oluliseks eneseületamisega seotud väärtusi, omavad suhetes kõrgemat enesetõhusust kui inimesed, kellel need väärtused on madalad. Sealjuures on võimalik, et omavahel omakorda erinevad need inimesed, kellel eneseületamise alla kuuluvatest väärtustest on kõrge heatahtlikkus, ja need, kellel on kõrge kõikehõlmavus. Samuti võib eeldada, et inimesed, kes peavad oluliseks muutusele avatust ja konservatiivsusega seotud väärtusi nagu traditsioon, omavad romantilistes suhetes kõrgemat enesetõhusust, kui inimesed, kes muutusele avatust ja traditsiooni ei väärtusta. Samas need, kelle jaoks on olulised eneseupitamisega väärtused, kogevad potentsiaalselt romantilistes suhetes madalat enesetõhusust.

## Käesolev uurimus

Varasemates uurimustes on keskendutud romantilise äkkhülgamise põhjustele ning tagajärgedele, sealjuures on äkkhülgamise põhjuseid uuritud rohkem äkkhülgamist kasutavate inimeste seisukohast ja tagajärgi rohkem äkkhülgamist kogunud inimeste seisukohast, kuid vastupidist on vähe uuritud. Samuti on uuritud romantiliste suhete enesetõhususe seoseid suhtes kogetud emotsioonidega ning inimese põhiväärtuste seoseid iseloomuomaduste ja käitumismustritega, kuid mitte enesetõhususe otsest seost isiklike väärtuste või romantilise äkkhülgamisega.

Antud töös on minu eesmärk keskenduda enesetõhususele romantilistes suhetes ja uurida, kuidas on enesetõhusus romantilistes suhetes seotud isiklike väärtustega ja kuidas on enesetõhusus seotud romantilise äkkhülgamise kogemisega. Sealjuures keskendun 18-29-aastastele inimestele, sest nemad on kõige suurema tõenäosusega kursis romantilise äkkhülgamise mõistega ja/või ise seda kogunud.

Eelnevalt toodud kirjanduse põhjal püstitasin kuus hüpoteesi:

1. Inimesed, kes on kogunud äkkhülgamist, nende enesetõhusus suhetes on madalam kui inimestel, kes äkkhülgamist kogunud ei ole.
2. Naised, kes on kogunud äkkhülgamist, nende enesetõhusus suhetes on madalam kui meestel, kes on kogunud äkkhülgamist.
3. Väärtused on seotud enesetõhususega romantilistes suhetes:
  - 3.1. eneseületamine on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes;
  - 3.2. eneseupitamine on negatiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes;
  - 3.3. konservatiivsus on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes;
  - 3.4. avatus muutusele on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes.

## Meetod

### Valim

Uurimuses osales kokku 1004 inimest, kellest küsimustiku lõpuni täitis 505 inimest. Valitud vanusevahemikku ehk lõplikku valimisse kuulus 339 inimest, neist 282 naist, 54 meest ja 3 inimest, kes identifitseerivad ennast teisiti. Valimisse kuulunute vanus jäi vahemikku 18-29 aastat, keskmine vanus oli 22,23 aastat ( $SD = 2,62$ ).

Antud töö on osa suuremast Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi tudengite poolt läbi viidavast uuringust. Võimalikult suure valimi moodustamiseks kogusime andmeid koostöös kõikide inimestega, kes kõnealust küsimustikku oma uurimuses kasutavad. Tegu oli mugavusvalimiga ehk osalejad valisime potentsiaalselt hea kättesaadavuse alusel, jagades

veebiuuringu kutset Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi õpilastele ja vilistlastele, Tartu Ülikooli teiste erialade tudengitele, teiste koolide õpilastele/tudengitele ning autorite lähedastele ja sõpradele.

Enamus valimisse kuulujatest olid omandanud keskhariduse (N=214; 63,13%). Kõrghariduse oli omandanud 93 inimest (27,43%), kutsehariduse 13 inimest (8,84%), põhihariduse või madalama haridustaseme 13 inimest (8,84%) ja 6 inimest (1,77%) olid omandanud muu haridustaseme.

Suhtestaatus: 197 inimest (58,11%) olid suhtes, 94 inimest (27,73%) vallalised, ei pea ennast kellegagi seotuks, 33 inimest (9,74%) vallalised, kuid peavad ennast seotuks ühe või enama inimesega, 11 inimest (3,25%) abielus/registreeritud kooselus, 4 inimest (1,18%) muud tüüpi suhtestaatuses.

Seksuaalne orientatsioon: 265 inimest (78,17%) identifitseerisid ennast heteroseksuaalsena, 62 inimest (18,29%) biseksuaalsena, 9 inimest (2,66%) muu orientatsiooniga, 3 inimest (0,89%) homoseksuaalsena.

Romantilise äkkhülgamise kogemine: 175 inimest (51,62%) ei olnud äkkhülgamist kogenud, 93 inimest (27,43%) olid äkkhülgamist kogenud ühe korra, 48 inimest (14,16%) olid äkkhülgamist kogenud mitu korda, 23 inimest (6,79%) ei osanud öelda, et nad oleksid äkkhülgamist suhte lõppemise viisina kogenud.

Romantilise äkkhülgamise kasutamine: 193 inimest (56,93%) ei olnud ise äkkhülgamist kasutanud, 65 inimest (19,17%) olid äkkhülgamist kasutanud mitu korda ja 64 inimest (18,88%) olid äkkhülgamist kasutanud ühe korra, 17 inimest (5,02%) ei osanud öelda, et nad oleksid äkkhülgamist suhte lõpetamise vahendina kasutanud.

## **Mõõtevahend**

Andmete kogumiseks loodud küsimustik koosnes sisuliselt neljast osast: demograafilised andmed, enesekohane küsimustik SERR (Riggio et al., 2011) romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe mõõtmiseks, PVQ-R portreeväärtuste küsimustik (Schwartz et al., 2012) ja kaks küsimust romantilise äkkhülgamise kogemise ning suhte lõpetamise viisina kasutamise kohta. Kokku koosnes küsimustik 74 väitest või küsimusest.

## ***Demograafilised andmed***

Demograafilistest andmetest küsisime osalejate sugu, vanust, seksuaalset orientatsiooni, haridustaset ja suhtestaatus.

### ***Enesetõhusus romantilistes suhetes***

SERR (*Self-Efficacy in Romantic Relationships*) küsimustiku romantilistes suhetes enesetõhususe mõõtmiseks töötasid välja Riggio et al. (2011), sest varasemalt oli enesetõhusust romantilistes suhetes vähe uuritud ja konkreetne mõõtevahend selleks puudus. Küsimustik koosneb 12 väitest (nt „Ma olen üks nendest inimestest, kes ei ole suhtes hea partner“), mille eesti keelde tõlgitud versiooni (Tamme, 2017) on käesolevas uurimuses kasutatud. Iga väide on enesekohane ja kirjeldab mingit tüüpi inimesi ning vastaja peab 9-pallisel Likerti-tüüpi skaalal (kus 1 – Ei nõustu üldse; 9 – Nõustun täielikult) valima, kui väga ta on nõus, et see väide tema kohta kehtib. Väited jagunevad positiivse ja negatiivse sõnastusega väideteks (näiteks vastavalt „Kui teen suhtes plaane, olen kindel, et suudan neid teostada“ ja „Ma ei jaksa pidevalt tegeleda suhte arendamisega“). SERR keskmise skoori arvutamiseks 12 väite põhjal iga vastaja kohta pööran hiljem negatiivsed väited. Inglisekeelse SERR skaala sisemine reliaablus on Cronbachi  $\alpha = 0,89$  (Riggio, et al., 2011). Eestikeelse SERR skaala sisemiseks reliaabluseks on varem saadud  $\alpha = 0,87$  (Tamme, 2017).

### ***Portreeväärtuste küsimustik***

PVQ-R portreeväärtuste küsimustiku isiklike väärtuste mõõtmiseks töötasid välja Schwartz et al. (2012). Küsimustik koosneb 57 väitest (nt „Talle on oluline ise oma elu üle otsustada“), mis koonduvad 19 põhiväärtuse alla, mille võib omakorda koondada nelja kõrgema väärtuse alla: eneseületamine, eneseupitamine, konservatiivsus ja avatus muutusele. Käesolevas uurimuses kasutasime Tart, Realo & Aaviku (2014) poolt eesti keelde tõlgitud versiooni PVQ-R küsimustikust. Iga väide küsimustikus kirjeldab mingit tüüpi inimesi ning vastaja peab 6-pallisel Likerti-tüüpi skaalal (kus 1 – Pole üldse minu moodi; 2 – Pole minu moodi; 3 – Pisut minu moodi; 4 – Mõõdukalt minu moodi; 5 – Minu moodi; 6 – Väga minu moodi) valima, kui väga ta kirjeldatud inimesega sarnaneb. Schwartzi et al. (2012) portreeväärtuste küsimustiku ingliskeelse skaala sisemine reliaablus (6-pallise Likerti-tüüpi skaala puhul) on vahemikus Cronbachi  $\alpha = 0,49$  (alandlikkus) kuni Cronbachi  $\alpha = 0,85$  (kõikehõlmavus: loodus). Eestikeelse skaala näitajad on vahemikus Cronbachi  $\alpha = 0,49$  (alandlikkus) kuni Cronbachi  $\alpha = 0,88$  (kõikehõlmavus: loodus) (Schwartz & Cieciuch, 2021).

### ***Romantiline äkkhülgamine***

Romantilise äkkhülgamisega kokkupuute uurimiseks esitasime osalejatele kõigepealt romantilise äkkhülgamise definitsiooni. Seejärel palusime neil hinnata oma kokkupuuteid romantilise äkkhülgamisega vastates järgmistele küsimustele: „Kas Teiega on kunagi

romantiline ja/või seksuaalne partner järsku ja ilma seletuseta suhtluse katkestanud ehk kasutanud romantilist äkkhülgamist?“ ning „Kas Te olete kunagi romantilise ja/või seksuaalse suhte lõpetamiseks oma partneriga järsku ja ilma seletuseta suhtluse katkestanud ehk kasutanud romantilist äkkhülgamist?“ Mõlemale küsimusele vastamiseks oli neli vastusevarianti: „Ei“; „Jah, üks kord“; „Jah, mitu korda“ ning „Ei oska öelda“.

### **Protseduur**

Uurimuse viisime läbi veebiküsitlusena LimeSurvey keskkonnas. Lingi küsitlusele edastasime osalejatele Tartu Ülikooli psühholoogia intituudi ametlike suhtluskanalite kaudu, autorite isiklike tutvuste kaudu või sotsiaalmeedia kanalite kaudu. Küsimustiku sisulisele osale eelnes sissejuhatus, mis andis osalejatele ülevaate uuringu teemast, sisust ja eesmärgist, sellest, kes olid oodatud osalema, kui palju aega küsitluse täitmine võtab. Osalejatele tutvustati ka töö autorit. Samuti informeerisime osalejaid sellest, kuidas ja kui kaua kogutud andmeid säilitatakse ning sellest, et uurimus on anonüümne ja vabatahtlik. Lisaks tõime sissejuhatuses välja töö autori kontakti ja teisi kontakte (nagu Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee ja Andmekaitse Inspeksioon), mille kaudu osalejad küsimuste korral ühendust said võtta. Ühtlasi teavitasime osalejaid sellest, et küsimustikule vastamisega nõustuvad nad uurimuses osalema. Sissejuhatusel järgnes eelnevalt tutvustatud neljaosaline küsimustik, mis koosnes kokku 74 väitest. Küsimustik lõppes autori tänu ja kontaktiga ning infoga selle kohta, kelle poole pöörduda, kui osaleja tundis, et katse on negatiivselt mõjutanud tema vaimset heaolu. Kokku võttis küsimustiku täitmine aega hinnanguliselt 10-15 minutit.

### **Uuringu eetiline külg**

Uuringu läbiviimiseks on taotletud Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee luba (esialgne nõusoleku protokoll 371/T-11 ning jätkutaotluse kinnitamise protokoll 375/M-10). Uuringus osalemine oli vabatahtlik ning osalejatel oli igal hetkel võimalus oma osalus katkestada. Enne küsimustikule vastamist informeerisime osalejaid uuringu eesmärgist, kogutavate andmete kasutamisest ning andmete konfidentsiaalsusest.

### **Andmeanalüüs**

Andmeanalüüsi läbiviimiseks kasutasin Microsoft Excelit ja statistika analüüsiprogrammi JASP.

Iga vastaja kohta arvutasin SERR keskmise skoori 12 väite põhjal, nii et iga vastaja kohta tekkis skoor vahemikus 1-9.

Esimene hüpotees „Inimesed, kes on kogenud äkkhülgamist, nende enesetõhusus suhetes on madalam, kui inimestel, kes äkkhülgamist kogenud ei ole“ on binaarne (äkkhülgamist kogenud ja mitte kogenud inimesed), seega jätsin analüüsist välja inimesed, kes vastasid äkkhülgamise kogemise kohta „ei oska öelda“ (23 inimest), ja koondasin samasse gruppi inimesed, kes vastasid „jah, ühe korra“ ning „jah, mitu korda“, et tekiks moodustuks kaks kategooriat „jah“ ja „ei“. Valimisse kuulus 316 inimest.

Teine hüpotees „Naised, kes on kogenud äkkhülgamist, tunnevad suhetes madalamat enesetõhusust kui mehed, kes on kogenud äkkhülgamist“ on binaarne (mehed ja naised), seega jätsin analüüsist välja inimesed, kes identifitseerisid ennast teisti (5 inimest). Samuti tuli välja jätta kõik inimesed, kes vastasid äkkhülgamise kohta „ei“ ja „ei oska öelda“ (kokku 194 inimest) ja inimesed, kes vastasid „jah, ühe korra“ ning „jah, mitu korda“ koondasin samasse gruppi, et moodustuks üks kategooria „äkkhülgamist kogenud inimesed“. Valimisse kuulus 140 inimest.

Mõlema hüpoteesi kontrollimiseks viisin JASPIs läbi student *t*-testi, kus sõltuv muutuja on SERR keskmine skoor ja sõltumatu muutuja esimese puhul on äkkhülgamise kogemine ning teise puhul sugu. Selleks kontrollisin esmalt vajalike tingimuste kehtimist: sõltumatul muutujal on kaks taset; grupid on sõltumatud; sõltuv muutuja on suhteskaalal, muutujad on normaaljaotuslikud (asümmeetriakordaja ja järsakusaste vahemikus [-1;1]), rühmade hajuvused on homogeensed.

Romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe ja Schwartzi nelja kõrgema väärtuse vahel olevate seoste uurimiseks viisin JASPIs läbi korrelatsioonanalüüsi kõigi nelja alahüpoteesi „Eneseületamine on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes“; „Eneseupitamine on negatiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes“; „Konservatiivsus on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes“; „Avatus muutusele on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes“ kohta.

Korrelatsioonanalüüsis kasutasin Schwartzi nelja kõrgemat keskmistatud väärtust ja SERR keskmisi skoore iga vastaja kohta. Keskmistatud väärtusi kasutasin vastavalt Schwartzi (2016) andmeanalüüsi juhendile, et väärtuste skoorid muutuksid individuaalseid erinevusi arvestades inimeste vahel võrreldavaks. Keskmistatud väärtuste saamiseks arvutati esmalt kõigi 19 põhiväärtuse skoor iga väärtuse alla kuuluvate väidete summana, seejärel arvutati iga inimese keskmine skoor 57 väite põhjal kokku. Viimase sammuna jagati iga 19 põhiväärtuse skoor selle väärtuse alla kuuluvate väidete arvuga ja lahutati saadud tulemusest kõigi väidete keskmine iga inimese puhul, et saada iga inimese keskmistatud skoorid nendele põhiväärtustele. Korrelatsioonanalüüsi läbiviimiseks kontrollisin esmalt vajalike tingimuste

kehtimist: muutujad on suhteskaalal, muutujate vahel on lineaarne seos, muutujad on normaaljaotuslikud (asümmeetriakordaja ja järsakusaste vahemikus [-1;1]). Tingimustest lähtuvalt kasutasin parameetrilist ehk Pearsoni korrelatsiooni.

## Tulemused

### Enesetõhusus romantilistes suhetes ja romantilise äkkhülgamise kogemine

Uurimuses osalenute keskmine enesetõhusus romantilistes suhetes oli nende endi hinnangul  $M = 6,75$  ( $SD = 1,31$ ). Meeste keskmine enesetõhusus romantilistes suhetes on veidi suurem valimi keskmisest, naiste enesetõhusus on valimi keskmisega peaaegu võrdne ning end teisiti identifitseerivate inimeste enesetõhusus on valimi keskmisest oluliselt madalam, mida illustreerib täpsemalt Tabel 1, kus on välja toodud enesetõhusus romantilistes suhetes soolise jaotuse põhjal.

Tabel 1 illustreerib ka romantilise äkkhülgamise kogemist valimi seas. Ligi pool valimisse kuulunutest (51,62%) ei olnud äkkhülgamist varem kogenud. Kõige vähem olid äkkhülgamist protsentuaalselt kogenud end teisiti identifitseerivad inimesed, neist veidi rohkem olid äkkhülgamist kogenud mehed ning naised olid äkkhülgamise osaks saanud kõige rohkem.

Kokkuvõttes on Tabeli 1 põhjal näha, et meestel on kõige suurem enesetõhusus ja nad on kogenud naistega võrreldes vähem romantilist äkkhülgamist, naistel on neist madalam enesetõhusus ning naised on ka kogenud kõige rohkem äkkhülgamist. End teisiti identifitseerivad inimesed on protsentuaalselt kogenud küll kõige vähem romantilist äkkhülgamist, kuid nende enesetõhusus romantilistes suhetes on kõige madalam.

Tabel 1

*Enesetõhusus romantilistes suhetes ja äkkhülgamise kogemine valimi seas*

| Grupp ( <i>n</i> ) | Enesetõhusus |           | Romantilise äkkhülgamise kogemine <i>n</i> (%) |               |                 |               |
|--------------------|--------------|-----------|--|---------------|-----------------|---------------|
|                    | <i>M</i>     | <i>SD</i> | Ei   | Jah, üks kord | Jah, mitu korda | Ei oska öelda |
| Kõik (339)         | 6,75         | 1,31      | 175 (51,62)                                    | 93 (27,43)    | 48 (14,16)      | 23 (6,79)     |
| Mehed (54)         | 6,85         | 1,28      | 32 (59,26)                                     | 14 (25,93)    | 5 (9,26)        | 3 (5,56)      |
| Naised (282)       | 6,74         | 1,32      | 141 (50,00)                                    | 79 (28,01)    | 42 (14,89)      | 20 (7,09)     |
| Muu sugu (3)       | 5,19         | 0,51      | 2 (66,67)                                      | -             | 1 (33,33)       | -             |

*Märkused.* *M* = aritmeetiline keskmine, *SD* = standardhälve, *n* = inimeste arv.

Tabel 2 illustreerib valimis mõõdetud keskmist enesetõhusust romantilistes suhetes äkkhülgamist kogunud ja mitte kogunud inimeste hulgas. Eraldi keskmised on välja toodud ka meeste ja naiste kohta.

Tabel 2

*Enesetõhusus romantilistes suhetes äkkhülgamist kogunud ja mitte kogunud inimeste puhul*

| Äkkhülgamise kogemus       | Enesetõhusus |           |          |           |          |           |
|----------------------------|--------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                            | Kõik         |           | Mehed    |           | Naised   |           |
|                            | <i>M</i>     | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
| Äkkhülgamist kogunud       | 6,64         | 1,34      | 7,04     | 1,06      | 6,58     | 1,37      |
| Äkkhülgamist mitte kogunud | 6,79         | 1,31      | 6,72     | 1,43      | 6,84     | 1,28      |

*Märkused.* *M* = aritmeetiline keskmine, *SD* = standardhälve.

Analüüsi käigus leiti t-testi abil, et äkkhülgamist kogunud inimeste enesetõhusus suhetes on  $M = 6,64$  ( $SD = 1,34$ ) (vt Tabel 2), mis ei ole statistiliselt oluliselt madalam äkkhülgamist mitte kogunud inimeste enesetõhususest suhetes, mis on  $M = 6,79$  ( $SD = 1,31$ ) (vt Tabel 2),  $t(314) = 1,06$ ,  $p = 0,292$ ,  $[d] = 0,119$ .

Lisaks leiti analüüsi käigus t-testiga, et äkkhülgamist kogunud naiste poolt suhetes kogetud enesetõhusus on  $M = 6,58$  ( $SD = 1,37$ ) (vt Tabel 2), mis ei ole statistiliselt oluliselt madalam äkkhülgamist kogunud meeste poolt suhetes tajutavast enesetõhususest  $M = 7,04$  ( $SD = 1,06$ ) (vt Tabel 2),  $t(138) = 1,39$ ,  $p = 0,168$ ,  $[d] = 0,342$ .

### **Enesetõhusus romantilistes suhetes ja Schwartzi väärtused**

Töös kasutati analüüsideks Schwartzi nelja kõrgemat keskmistatud väärtust: eneseületamine, eneseupitamine, konservatiivsus ja muutusele avatus. Nelja kõrgema keskmistatud väärtuse aritmeetilised keskmised valimis ja nende sooline jaotus on välja toodud Tabelis 3. Eneseületamise keskmine valimis oli  $M = 0,54$  ( $SD = 0,43$ ), eneseupitamise keskmine valimis oli  $M = -0,67$  ( $SD = 0,70$ ), konservatiivsuse keskmine valimis oli  $M = -0,30$  ( $SD = 0,43$ ) ja muutusele avatuse keskmine valimis oli  $M = 0,35$  ( $SD = 0,50$ ). Kõik neli kõrgemat väärtust olid normaaljaotuslikud.

Tabel 3

*Nelja kõrgema väärtuse keskmistatud skooride sooline jaotus valimis*

| Väärtuse skoor   | Kõik     |           | Mehed    |           | Naised   |           | Muu sugu |           |
|------------------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|                  | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
| Eneseületamine   | 0,54     | 0,43      | 0,49     | 0,46      | 0,55     | 0,43      | 0,39     | 0,21      |
| Eneseupitamine   | -0,67    | 0,70      | -0,50    | 0,66      | -0,70    | 0,70      | -1,01    | 0,59      |
| Konservatiivsus  | -0,30    | 0,43      | -0,38    | 0,38      | -0,29    | 0,43      | 0,06     | 0,32      |
| Muutusele avatus | 0,35     | 0,50      | 0,42     | 0,40      | 0,34     | 0,52      | 0,17     | 0,37      |

*Märkused.* *M* = keskmistatud skooride aritmeetiline keskmine, *SD* = standardhälve.

Sisemine reliaablus eneseületamise alla kuuluvate väärtuste puhul oli Cronbachi  $\alpha = 0,67$ , eneseupitamise alla kuuluvate väärtuste puhul Cronbachi  $\alpha = 0,72$ , konservatiivsuse puhul Cronbachi  $\alpha = 0,72$  ja muutusele avatuse puhul Cronbachi  $\alpha = 0,68$ .

Korrelatsioon eneseületamise ja romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe vahel oli statistiliselt oluline ( $r = 0,107$ ;  $p = 0,049$ ) ehk eneseületamine on nõrgas positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes. Korrelatsioon eneseupitamise ja romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe vahel oli samuti statistiliselt oluline ( $r = -0,122$ ;  $p = 0,025$ ) ehk eneseupitamine on nõrgas negatiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes. Korrelatsioon konservatiivsuse ja romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe vahel ei olnud statistiliselt oluline ( $r = -0,007$ ;  $p = 0,895$ ). Korrelatsioon muutusele avatuse ja romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe vahel ei olnud samuti statistiliselt oluline ( $r = 0,014$ ;  $p = 0,799$ ).

### Arutelu

Antud töö keskseks teemaks oli enesetõhusus romantilistes suhetes ja töö eesmärk oli uurida, kuidas on enesetõhusus romantilistes suhetes seotud isiklike väärtustega ning romantilise äkkhülgamise kogemisega, keskendudes sealjuures 18-29-aastastele inimestele, kes on kõige suurema tõenäosusega kursis romantilise äkkhülgamise mõistega ja/või ise seda kogenud. Kokkuvõttes said töö alguses esitatud kuuest hüpoteesis kinnituse vaid kaks hüpoteesi.

Esimene hüpotees „Inimesed, kes on kogenud äkkhülgamist, nende enesetõhusus suhetes on madalam, kui inimestel, kes äkkhülgamist kogenud ei ole“ ei leidnud kinnitust, sest puudus statistiliselt oluline erinevus suhetes kogetud enesetõhususes kui võrrelda inimesi, kes on äkkhülgamist kogenud ja inimesi, kes ei ole äkkhülgamist kogenud. See ei lähe kokku

varasemate uurimustega, mille kohaselt kasutatakse äkkhülgamist romantilise suhte lõpetamisel kohtinguäppides suurema tõenäosusega kui kaaslane arendab igavat või liialt pealetükkivat vestlust või kui kaaslane enam üldse vestlust üleval ei hoia (Dean Marshall et al., 2024). Igava vestluse või vestlusesse mitte panustamise saab liigitada Riggio (2011) enesetõhususe skaala väidete alla nagu „Suhte hoidmine on minu jaoks keeruline“ ning „Ma ei jaksa pidevalt tegeleda suhte arendamisega“, mis on iseloomulikud madalale enesetõhususele. Samuti on eelnevalt leitud, et kui kaaslane kohtinguäpis oli valmis suhtesse rohkem panustama ja tegi plaane päriselus kohtumiseks, mis on Riggio (2011) järgi iseloomulik kõrgele enesetõhususele romantilistes suhetes (skaala väide „Kui teen suhetes plaane, olen kindel, et suudan neid teostada“), siis kasutati temaga suhte lõpetamiseks äkkhülgamist väiksema tõenäosusega (Dean Marshall et al., 2024). Tulemuste erinevus võib tuleneda uurimuste metodoloogilistest erinevustest, viidatud uurimus viidi läbi poolstruktureeritud videointervjuudena (kvalitatiivselt), mis võimaldas katse läbiviijatel saada põhjalikumaid vastuseid võrreldes käesoleva uurimuse veebiküsitlusega, kus kasutati valikvastuseid (kvantitatiivne). Samuti on võimalik, et inimesed võisid äkkhülgamise osaks saada muudel põhjustel nagu nende noor iga või see, et romantilise äkkhülgamise kasutaja oli kohanud kedagi uut, nagu on äkkhülgamise kasutamise põhjustena välja toonud Manning et al. (2019), mis ei ole seotud äkkhülgamise osaks saavate inimeste enesetõhususega romantilistes suhetes.

Teine hüpotees „Naised, kes on kogenud äkkhülgamist, tunnevad suhetes madalamat enesetõhusust kui mehed, kes on kogenud äkkhülgamist“ ei leidnud samuti kinnitust. Tulemuste põhjal ei ole suhetes kogetud enesetõhususes statistiliselt olulist erinevust äkkhülgamist kogenud meeste ja naiste vahel. See võib tuleneda valimi piiratusest. Analüüsis kasutatud valimisse kuulus 140 inimest, kuid vaid 19 neist olid mehed. Seega oli võrreldavate gruppide vahel arvuliselt ligi kuuekordne vahe ja on tõenäoline, et uuringus osalenud mehed ei ole adekvaatne representatsioon vanuserühmast. Teine põhjendus sellele, miks gruppide vahel ei esinenud olulist erinevust, võib seotud olla esimese hüpoteesiga. Kuna varasemalt ei ole otseselt uuritud seost romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe ja romantilise äkkhülgamise vahel, vaid konstrukte on uuritud pigem eraldi, siis võib-olla ei esine äkkhülgamise kogemise ja romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe vahel statistiliselt olulist seost, mistõttu ei saa seda vaadelda ka eraldi meeste ja naiste puhul.

Kolmanda hüpoteesi esimene alahüpotees „Eneseületamine on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes“ sai töö käigus kinnituse. Analüüsi käigus leiti, et eneseületamine on nõrgas positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes. Seda

kinnitavad ka Zacharopoulos et al. (2021) uurimuse tulemused, mille kohaselt inimesed, kes pidasid teistest rohkem oluliseks eneseületamise alla kuuluvaid väärtusi, on iseloomult ausamad, alandlikumad ja koostöövalmimad, mis toob kaasa paremad suhted kaaslastega. Samuti on uurimustes varem leitud, mida suuremat enesetõhusust tunneb inimene probleemilahenduse, empaatia ja interpersonaalse suhtluse puhul, seda suurema tõenäosusega on nad abivalmid emotsionaalselt kriitilistes olukordades ja käituvad avalikult prosotsiaalselt (Caroli & Sagone, 2013). Arvestades, et eelnevalt mainitud enesetõhususe liigid on olulised ka enesetõhususe puhul romantilistes suhetes ning prosotsiaalne käitumine väljendub Schwartzi (2012) väärtustest eneseületamises, siis toetab viidatud uurimus antud hüpoteesi, kuigi see ei ole läbi viidud romantiliste suhete kontekstis.

Kolmanda hüpoteesi teine alahüpotees „Eneseupitamine on negatiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes“ sai samuti kinnituse. Analüüsi käigus leiti, et eneseupitamine on nõrgas negatiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes. Seda toetab Zacharopoulos et al. (2021) uurimus, mille põhjal eneseupitamisega seotud väärtusi nagu võim, saavutus ja hedonism vähem oluliseks pidavatel inimestel väljenduvad tugevamalt iseloomuomadused nagu ausus, alandlikkus ja koostöövalmidus, mis on vajalikud teistega heade suhete hoidmiseks. Ehk ka Zacharopoulos et al. (2021) artikli põhjal võib eeldada negatiivset seost eneseupitamise ja romantilistes suhetes kogetud enesetõhususe vahel.

Kolmanda hüpoteesi kolmas alahüpotees „Konservatiivsus on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes“ ei saanud kinnitust. Kahe muutuja vahel ei esinenud statistiliselt olulist seost. See ei lähe kokku varem ilmunud artikliga, mille kohaselt traditsiooni väärtustamine, mis Schwartzi (2012) järgi kuulub konservatiivsuse alla, toob kaasa teiste inimeste suhtes positiivsed iseloomuomadused (Zacharopoulos et al., 2021), mis omakorda võiks viidata suuremale enesetõhususele suhetes. Kuid kuna viidatud uuring viidi läbi valimis, millest 55% moodustasid usklikud inimesed ja antud uurimus osalejate religioosset tausta ei küsinud, kuigi lähtuvalt statistikaameti 2021. aastal läbiviidud rahvaloendusest on Eestis 15-aastaste ja vanemate seas mõnd usku omaks pidavaid inimesi 29% (Statistikaamet, 2022), on tõenäoline, et tulemused ei ole seetõttu võrreldavad. Teine põhjus, miks romantiliste suhete enesetõhususe ja konservatiivsuse vahel olulist seost ei leitud, võib tuleneda sellest, et konservatiivsus ei pruugi olla nii otseses seoses romantiliste suhete enesetõhususega kui töö hüpoteeside püstitamisel eeldati. Konservatiivsuse kui kõrgema väärtuse alla kuuluvad Schwartz et al. (2012) järgi ka maine, isikliku ja ühiskondliku turvalisuse ning reeglite järgimisega seotud väärtused, mis ei ole nii otseselt seotud isiklike suhetega. Seega võib seos esineda küll konservatiivsuse alla kuuluvatest väärtustest

traditsiooni ja alandlikkuse ning romantiliste suhete enesetõhususe vahel, nagu võib eeldada Zacharopoulos et al. (2021) uurimuse põhjal, kuid see võib avalduda teisi mehhanisme pidi.

Kolmanda hüpoteesi neljas alahüpotees „Avatus muutusele on positiivses seoses enesetõhususega romantilistes suhetes“ ei saanud kinnitust. Kahe muutuja vahel ei esinenud statistiliselt oluliselt seost. Kuna hüpotees lähtus Sousa et al. (2012) uurimusest, mille kohaselt avatus muutusele tagas töökeskkonnas paremad suhted teiste inimestega, on võimalik, et sarnane seos romantiliste suhete kontekstis vähemalt meie valimis ei esine. Varasemalt on leitud, et Suure Viisiku isiksuseomadustest on kogemusele avatus korrelatsioonis enesele suunatuse, stimulatsiooni ja hedonismiga ning kõikehõlmavusega (Vecchione, 2023), mis kuuluvad vastavalt Schwartzi (2012) neljast kõrgemast väärtusest muutustele avatuse ja eneseületamise alla. Lisaks on uuringud näidanud positiivset seost kogemusele avatuse ja üldise enesetõhususe vahel (Barańczuk, 2021). Seega ei lähe antud uurimuse tulemused kokku eelneva kirjandusega. On võimalik, et enesetõhusus romantilistes suhetes on avatuse osas seotud rohkem kogemusele avatuse kui isiksuseomadusega, mis näitab, milline inimene tegelikult on, mitte muutusele avatuse kui väärtusega, mis näitab, millist käitumist inimene oluliseks peab.

Uurimuse piiranguteks võib pidada valimi demograafilist esindatust soo ja vanuse osas. Keskmise küsitlusele vastanu oli 22-aastane naine, mehi oli vaid 15,93%, seega on tulemused suure tõenäosusega naiste suunas kallutatud ning valim on koondunud vanusegrupi nooremaste osasse. Samuti ei saa eeldada, et tulemused on üldistatavad väljaspool Eestit, sest kultuuridevaheliste erinevuste tõttu võivad inimesed sarnaselt erinevustele üldises enesetõhususes (Scholz et al., 2002) kogeda erinevat enesetõhusust romantilistes suhetes.

Kuna varasemalt ei ole täpselt sama teemat uuritud, siis võib antud tööd kasutada lähtepunktina tulevikus sarnaste uurimuste läbiviimiseks. Tulevastes uuringutes oleks oluline tagada valimis parem demograafiline representeeritus nii soo kui vanuse mõttes, seega võiks mugavusvalimi asemel võimalusel eelistada kihtvalimit või juhuslikku valimit. Samuti võiks mitte-vastajate protsendi alandamiseks kaaluda paberil küsitluse läbiviimist või uurimuses osalemise kompenseerimist. Kultuuridevaheliste erinevuste uurimiseks võiks samade hüpoteeside paikapidavust kontrollida ka teistes riikides, et paremini mõista, kas ja kuidas kultuurist tulenevad erinevused isiklikes väärtustes ja enesetõhususes võiksid mõjutada inimeste kogemusi romantilistes suhetes ning suhete lõpetamisel.

Kokkuvõttes näitab uurimus, et romantilises suhetes kogetud enesetõhusus on Schwartzi (2012) isiklikest väärtustest positiivses seoses eneseületamisega ning negatiivses seoses eneseüpitamise, kuid enesetõhususe määr ei erine statistiliselt olulisel määral romantilist

äkkhülgamist kogunud ja mitte kogunud inimeste vahel. Samuti ei ole statistiliselt olulist erinevust enesetõhususes äkkhülgamist kogunud meeste ja naiste vahel, valimis puuduvad seosed ka enesetõhususe ja konservatiivsuse ning muutustele avatuse vahel. Tulemused võiksid eelkõige aidata mõista, milliste väärtustega inimesed kogevad romantilistes suhetes kõrgemat või madalamat enesetõhusust. Seepärast saaks neid rakendada ka suhtenõustamises, kus suhetes toimetuleku parandamiseks võiks olla abi inimese romantilistes suhetes kogitud enesetõhususe tõstmisest koos isiklike väärtuste kaardistamisega. Uurimus aitab täiendada olemasolevaid teadmisi põhjustest, miks inimesed romantilise äkkhülgamise osaks saavad, mis on oluline, arvestades, et romantilise äkkhülgamise kasutamine ja kogemine on kohtingüäppide laialdase leviku tõttu tõusev trend.

### Kasutatud allikad

- Açıkgöz Çepni, S., & Kitiş, Y. (2016). Relationship between healthy lifestyle behaviors and health locus of control and health-specific self-efficacy in university students. *Japan Journal of Nursing Science*, 14(3), 231–239. <https://doi.org/10.1111/jjns.12154>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- Barańczuk, U. (2021). The five-factor model of personality and generalized self efficacy. *Journal of Individual Differences*, 42(4), 183–193. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000345>
- Caroli, M. E., & Sagone, E. (2013). Self-efficacy and prosocial tendencies in Italian adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 92, 239–245. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.666>
- Dean Marshall, N., O’Shea, A., Akhtar, R., Abbs, T., Fogarty, E., Sajiv Kumar, P., & Partridge, B. J. (2024). “I expect it as part of the kind of package deal when you sign up to these things”—motivations and experiences of ghosting. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000504>
- Farr, K. (2019). Trouble with the other: The role of romantic rejection in rampage school shootings by adolescent males. *Violence and Gender*, 6(3), 147–153. <https://doi.org/10.1089/vio.2018.0046>
- Freedman, G., Hales, A. H., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2022a). The role of gender and safety concerns in romantic rejection decisions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 102, 104368. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2022.104368>

- Freedman, G., Powell, D. N., Le, B., & Williams, K. D. (2022b). Emotional experiences of ghosting. *The Journal of Social Psychology*, 1–20.  
<https://doi.org/10.1080/00224545.2022.2081528>
- Gibbons, D. E., & Weingart, L. R. (2001). Can I do it? will I try? personal efficacy, assigned goals, and performance norms as motivators of individual performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(3), 624–648. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02059.x>
- Kay, C., & Courtice, E. L. (2022). An empirical, accessible definition of “ghosting” as a relationship dissolution method. *Personal Relationships*, 29(2), 386–411.  
<https://doi.org/10.1111/per.12423>
- Koessler, R. B., Kohut, T., & Campbell, L. (2019). When your Boo becomes a ghost: The association between breakup strategy and breakup role in experiences of relationship dissolution. *Collabra: Psychology*, 5(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.230>
- LeFebvre, L. E. (2017). Swiping me off my feet. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(9), 1205–1229. <https://doi.org/10.1177/0265407517706419>
- LeFebvre, L. E., Allen, M., Rasner, R. D., Garstad, S., Wilms, A., & Parrish, C. (2019). Ghosting in emerging adults’ romantic relationships: The Digital Dissolution Disappearance Strategy. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(2), 125–150.  
<https://doi.org/10.1177/0276236618820519>
- Manning, J., Denker, K. J., & Johnson, R. (2019). Justifications for ‘ghosting out’ of developing or ongoing romantic relationships: Anxieties regarding digitally-mediated romantic interaction. In A. Hetsroni & M. Tuncez (Eds.), *It happened on Tinder: Reflections and studies on internet-infused dating*, 114–132. Institute of Network Cultures.
- Merriam-Webster. (kuupäev puudub). *Ghosting: A word we’re watching*. Vaadatud 19.05.2023 <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/ghosting-words-were-watching#:~:text=Update%3A%20This%20word%20was%20added%20in%20February%202017.&text=They%20won't%20answer%20your,They've%20ghosted>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2020). Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing experiences: A preliminary study among adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 1116.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17031116>
- Navarro, R., Larrañaga, E., Yubero, S., & Villora, B. (2021). Ghosting and breadcrumbing: Prevalence and relations with online dating behaviors among young adults. *Escritos De*

*Psicología - Psychological Writings*, 13(2), 45–59.

<https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v13i2.9960>

Parks-Leduc, L., Feldman, G., & Bardi, A. (2015). Personality traits and personal values.

*Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 3–29.

<https://doi.org/10.1177/1088868314538548>

Riggio, H. R., Weiser, D., Valenzuela, A., Lui, P., Montes, R., & Heuer, J. (2011). Initial validation of a measure of self-efficacy in romantic relationships. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 601–606.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.05.026>

Riggio, H. R., Weiser, D. A., Valenzuela, A. M., Lui, P. P., Montes, R., & Heuer, J. (2013). Self-efficacy in romantic relationships: Prediction of relationship attitudes and outcomes. *The Journal of Social Psychology*, 153(6), 629–650.

<https://doi.org/10.1080/00224545.2013.801826>

Scholz, U., Gutiérrez Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242–251.

<https://doi.org/10.1027//1015-5759.18.3.242>

Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1–65.

[https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(08\)60281-6](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(08)60281-6)

Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 50(4), 19–45.

<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1994.tb01196.x>

Schwartz, S. H. (2006). Les valeurs de base de la personne : Théorie, mesures et applications. *Revue Française de Sociologie*, Vol. 47(4), 929–968.

<https://doi.org/10.3917/rfs.474.0929>

Schwartz, Shalom. (2016). Coding and analyzing PVQ-RR data (instructions for the revised Portrait Values Questionnaire). DOI: [10.13140/RG.2.2.35393.56165](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35393.56165)

Schwartz, S. H., & Cieciuch, J. (2021). Measuring the refined theory of individual values in 49 cultural groups: Psychometrics of the revised portrait value questionnaire.

*Assessment*, 29(5), 1005–1019. <https://doi.org/10.1177/1073191121998760>

Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., Ramos, A., Verkasalo, M., Lönnqvist, J.-E., Demirutku, K., Dirilen-Gumus, O., & Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688. <https://doi.org/10.1037/a0029393>

- Sousa, C. M., Coelho, F., & Guillamon-Saorin, E. (2012). Personal values, autonomy, and self-efficacy: Evidence from Frontline Service Employees. *International Journal of Selection and Assessment*, 20(2), 159–170. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2389.2012.00589.x>
- Statistikaamet (2022). *Rahvastiku demograafilised ja Etno-kultuurilised näitajad*. Vaadatud 29.03.2024 <https://rahvaloendus.ee/et/tulemused/rahvastiku-demograafilised-ja-etno-kultuurilised-naitajad#usk>
- Zacharopoulos, G., Hanel, P. H. P., Wolfradt, U., Maio, G. R., & Linden, D. E. J. (2021). The relations between pathological personality traits and human values. *Personality and Individual Differences*, 179, 110766. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110766>
- Zakiei, A., Vafapoor, H., Alikhani, M., Farnia, V., & Radmehr, F. (2020). The relationship between family function and personality traits with general self-efficacy (parallel samples studies). *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00462-w>
- Tamme, A. (2017). *Suhtega rahulolu ning selle seosed tunnetatud võimekuse ja partneri valikuga* [Avaldamata seminaritöö]. Tallinna Ülikool.
- Tart, I., Realo, A. & Aavik, T. (2014). PVQ adapteerimine (avaldamata materjalid).
- Thomas, J. O., & Dubar, R. T. (2021). Disappearing in the age of hypervisibility: Definition, context, and perceived psychological consequences of social media ghosting. *Psychology of Popular Media*, 10(3), 291–302. <https://doi.org/10.1037/ppm0000343>
- Timmermans, E., Hermans, A.-M., & Oprea, S. J. (2020). Gone with the wind: Exploring mobile daters' ghosting experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(2), 783–801. <https://doi.org/10.1177/0265407520970287>
- Vecchione, M. (2023). The five factors of personality and personal values: An update with the refined theory. *Personality and Individual Differences*, 203, 112033. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112033>
- Web of Science. (kuupäev puudub). *Search: Results for self-efficacy (Title)*. Vaadatud 26.05.2023 <https://www-webofscience-com.ezproxy.utlib.ut.ee/wos/woscc/summary/5c239073-8b7c-4b3e-b205-f69cbb7d6b3a-8d3f8538/date-descending/1>
- Weisberg, Y. J., DeYoung, C. G., & Hirsh, J. B. (2011). Gender differences in personality across the ten aspects of the big five. *Frontiers in Psychology*, 2. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00178>

Weiser, D. A., & Weigel, D. J. (2016). Self-efficacy in romantic relationships: Direct and indirect effects on relationship maintenance and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 89, 152–156. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.013>

*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 digitaalarhiivis DSpace.*

*Triinu Piliste*