

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia Instituut

Maret Kesküla
TARTU ÜLIKOOLI TUDENGITE ELUTEMPO JA EMOTSIONAALNE
ENESETUNNE
Magistritöö

Juhendaja: Kairi Kreegipuu, PhD

Läbiv pealkiri: Tudengite elutempo ja emotsionaalne enesetunne

Tartu 2024

Tartu Ülikooli tudengite elutempo ja emotsionaalne enesetunne

Kokkuvõte

Elutempot - ehk tegevuste ja kogemuste tihedust ajaühikus - on varasemalt vähe uuritud ning tulemused on olnud vastakad. Samas on senistes töödes kasutatud väga erinevaid operatsionaliseerimise viise, mistõttu on tulemusi ka keeruline võrrelda. Käesoleva uurimuse käigus tõlgiti eesti keelde Bergener ja Santarius (2021) loodud Üldise kiirenduse skaala ning tõestati selle sobivus elutempo uurimiseks. Küsimustiku abil uuriti kuidas seostub Tartu Ülikooli tudengite ($n = 259$) elutempo emotsionaalse enesetundega ning millised on neid seoseid vahendavad näitajad. Elutempo oli seotud ärevuse ($r = 0,24, p < 0,001$) ja unehäirete ($r = 0,14, p < 0,05$) riskiga, kuid seost ei leitud näiteks üldise heaolu, depressiooni riski ja vaimse kurnatuse riskiga. Eksploratiivselt leiti medieerimisanalüüsis, et olulised olid mudelid, kuhu kaasati lisaks ärevusele ja elutempole sugu, planeerimata aeg ning tunnetuslik ajapuudus. Mudelid andsid aimdust, et elutempo ja ärevuse vahelises seoses võib olla oluline nii tõlgenduslik kui ka tegutsemisele aktiveeriv komponent.

Märksõnad: elutempo, Üldise kiirenduse skaala, ärevus, depressioon, ajapuudus

Life Pace and Emotional Well-Being of University of Tartu Students

Summary

The concept of pace of life, which refers to the density of activities and experiences within a given time frame, has been relatively understudied. Previous research has employed various operationalizations of life pace, leading to challenges in comparing results. This lack of consensus is also reflected in conflicting findings regarding the relationship between pace of life and emotional well-being. In this study, the General Acceleration Scale developed by Bergener and Santarius (2021) was translated into Estonian, and its suitability for investigating life pace was confirmed. Using this questionnaire, the study explored how life pace is associated with the emotional well-being of University of Tartu students ($n = 259$) and identified potential mediating factors. The results revealed that life pace was weakly correlated with anxiety ($r = 0.24$, $p < 0,001$) and sleep disorders ($r = 0.14$, $p < 0,05$). However, no significant associations were found between pace of life and overall well-being, depression risk, or mental exhaustion risk. Exploratory mediation analysis indicated that models incorporating gender, unplanned time, and perceived time pressure provided insights into the anxiety and pace of life relationship. Both interpretative and action-oriented components may play a role in the link between pace of life and anxiety.

Keywords: Pace of life, General Acceleration Scale, anxiety, depression, time pressure

Sissejuhatus

Elutempo ja selle kiirenemine on midagi, millest kõnekeeles räägitakse palju, kuid mille teaduslik käsitlus on alles noor. Ajakasutust ehk kui palju aega kulutatakse ööpäevas erinevatele tegevustele on juba rohkelt uuritud ning viimastel aastakümnetel on muuhulgas fookus olnud sellel, millised ajakasutuse mustrid on inimese tervist toetavad (Bauman, Bittman, Gershuny, 2019). Seevastu elutempo uuringuid on vähe leida ning elutempo käsitlused neis töödes on üksjagu muutunud. Kuna kirjandust napib, avastame käesoleva magistr töö sissejuhatuses teadustööid elutempo uuringute algusaegadest tänapäevani ning kaasame teisi ajakonstrukte, mis võiksid anda aimdust tudengite elutempo ja emotsionaalse enesetunde teemadel.

Elutempo olemus

Esimesed viited elutempo definitsioonile tulevad Saksa sotsioloog Georg Simmelilt, kes juba 1897. aastal tõi esile, et sageli kuulub elutempost ning selle erisustest erinevates ajaloolistes ajajärgudes, kaasaegse maailma eri piirkondades ning isegi samas riigis ja samasse suhtlusringkonda kuuluvate isikute vahel. Simmeli sõnastuses oli elutempo teadvuse ideelise sisu muutuste arv ja intensiivsus ajaühikus ehk elutempo ei olnud defineeritud läbi tegevuste, vaid peamiselt läbi kogemuse. (Rosa, 2013)

20. sajandi lõpus käsitlesid Werner, Altman ja Oxley (1985) tempot laiemalt kui kogemuste, tähenduste, tajude ja tegevuste suhtelist kiirust või tihedust. Tuuakse esile, et tegevused ja kogemused saavad olla kiiretempolised, kui näiteks detailid ja sündmused muutuvad kiiresti, või aeglased, kui sündmused kulgevad kiirustamata.

Hiljutisemates elutempo uuringutes viidatakse läbivalt Rosa (2013) põhjalikus sotsioloogilises teoreetilises käsitluses välja toodud sotsiaalse aja tihenemise (*social acceleration*) definitsioonile, mille kohaselt on see nähtus, kus tegevuste või kogemuste arv ühe ajaperioodi kohta suureneb ajaliste ressursside nappuse tõttu. Seejuures toob Rosa välja neli peamist strateegiat tempo kiirendamiseks: 1) tegevuse enda kiirendamine (näiteks kiiremini söömine); 2) pauside ärajätmine või täitmine teiste tegevustega; 3) rööprähklemine ehk mitmete tegevuste samaaegselt tegemine ning 4) ajamahukate tegevuste asendamine kiirematel (näiteks kokkamise asemel toidu tellimine).

Kuna nii kõnekeeles kui ka teadustöös kiputakse vaheldumisi kasutama erinevaid ajaga seotud mõisteid, mis ei ole üks-ühele võrreldavad, on elutempo uurimisel oluline mõista, kuidas erineb see teistest ajakonstruktidest.

Ajakasutuse (*time use*) mõiste all vaadeldakse seda, kui palju aega kulub inimesel teatud tegevustele. Vaba aja objektiivset hulka uurides kasutatakse peamiselt mõisteid ajapuudus (*time scarcity*), ajavaesus (*time poverty*) ja ajarikkus (*rich in time*). Ajapuuduse all käsitletakse võrdlemisi vähest vaba aja hulka või vastupidiselt rohkem kohustustele kuuluvat ajahulka. Ajavaestena käsitletakse inimesi, kellel tasustatud töö, majapidamistöde, magamise, söömise ja muude vältimatute tegevuste kõrvalt jääb vaba aega alla 60% antud näitaja populatsiooni mediaanist. (Williams, Masuda ja Tallis, 2016) Teisalt räägitakse ka olukorrast, kus vaba aega jääb üle. Inimesi, kellel jääb aega nõnda üle, et nad ei oska sellega midagi pihta hakata, nimetatakse ajarikasteks. (Nackerdien ja Yu, 2023)

Eelnimetatud ajakasutusega seotud mõisted kajastavad teatud tegevuste kestvust, kuid ei anna otseselt infot tempo kohta. Erisuse ilmestamiseks toob Rosa (2013) esile, et 14 tunnised tööpäevad ei tähenda, et tegevuste ja kogemuste vaheldumine oleksid sel ajal ilmtingimata kiired.

Lisaks mainitud objektiivsetele näitajatele saame rääkida ka tunnetuslikust ajapuudusest ja ajasurvest (*time pressure*) ehk mil määral tunnetatakse, et tööülesannete täitmiseks ei ole piisavalt aega või on vajadus töötada tavapärasest kiiremas tempos (Ohly ja Fritz, 2009). Tunnetatud hõivatus (*busyness*) on aga hinnang oma hiljutisele ja tulevasele ajakasutusele võrreldes nii sotsiaalsete normide kui ka enda ootustega (Gershuny, 2009). Siinkohal on oluline eristada lisaks ajataju (*time perception*) mõistet, mis kajastab inimese teadlikkust ajast enda ümber. See hõlmab enda mineviku mälestuste, oleviku tunnetuse ja tuleviku ootuste kestvuse tajumist aegruumis. (Di Lernia jt, 2018) Seega annavad need mõisted edasi, kuivõrd subjektiivselt tunnetatakse, et oleks vaja tempot tõsta, koormust vähendada või kuidas üldiselt tunnetatakse aja kulgemist, kuid erinevalt elutempost ei kajasta kuivõrd kiirelt päriselt toimetatakse.

Kokkuvõtvalt saab esile tuua, et elutempo uurimise eesmärk on mõista võimalikult objektiivselt indiviidi tegevuste ja kogemuste tihedust tervikuna, hõlmates nii kohustusi kui vaba aja tegevusi.

Elutempo ja emotsionaalne enesetunne

Võimalus autonoomselt otsustada oma ressursside kasutamise üle on seotud üldise eluga rahuloluga, kuid tihti mõeldakse sellest peamiselt finantside ja materiaalsete ressursside kontekstis. Samas alahinnatakse aja ressursi, mis samuti eluga rahulolusse panustab, kuid on veelgi enam piiratud ressurss. (Eriksson, Rice, Goodin, 2007) Nii nagu

autonoomselt finantsotsuste tegemiseks on vaja teatavat rahatarkust, on ka ajaressursside autonoomseks kasutamiseks oluline mõista, millised valikud on indiviidile kasulikud.

Ajakasutuse uuringutes on proovitud leida vastuseid, mil moel aja kasutamine on seotud emotsionaalse enesetundega. Seosed näivad olevat keerukad ning ühtseid vastuseid on raske leida. Seejuures on välja toodud, et osa tajutavast pingest võib tuleneda hoopis soovist tegutseda kiiremini, mitte tegevuste rohkusest endast (Southerton, 2003). Paraku on erinevate ajakonstruktide rolli, täpsemalt elutempo ja emotsionaalse enesetunde vahelisi seoseid, veel vähe uuritud. Samas võiks taolised uurimused aidata kaasa teadlikkusele, kuidas oma päevades lisaks erinevate tegevuste kestvusele planeerida ka nende üldist tempot.

Levine ja Norenzayan (1999) uurimuses ilmnes, et linna elutempo näitaja, mis oli kombineeritud kolmest indikaatorist (kesklinna keskmine kõnnikiirus, postiametnike töökiirus ja kellade täpsus), ning postiametnike töökiirus eraldiseisvalt olid seotud piirkonna keskmise heaoluga. Seevastu Lippke ja kolleegid (2021), kes uurisid küsitluse abil tudengite elutempot ja vaimset tervist, leidsid, et elutempo oli seotud küll töö-eraelu tasakaaluga, kuid mitte otseselt eluga rahulolu, stressitaseme ja tervisliku seisundiga.

Gärlingi ja kolleegide (2016) töös uuriti ajasurvet ning leiti nõrk negatiivne seos ajasurve ja heaolu vahel ehk kui tunnetuslikult ei olnud piisavalt aega oma kohustusteks ja soovitud vaba aja tegevusteks, oli ka heaolu madalam. Garhammer (2002), kes on oma töö peamiseks konstruktsiooniks nimetanud küll elutempo, käsitles oma arutelus vaheldumisi laiemat valikut konstrukte, mis olid seotud eelkõige tööstressi ja ajasurvega. Tuginedes erinevatele töökoormuse, ajasurve, stressi ja tervise uuringutele, proovis Garhammer leida vastuseid, miks nähakse kiirenevat elutempot ja ajasurvet suure sotsiaalse probleemina, kui Veenhoven (2000) Maaailma Õnnelikkuse andmebaasi näitel kiirenev elutempo ei vähenda eluga rahulolu ja õnnelikkust. Peamise selgitusena individuaalsetele erisustele pakub Garhammer välja, et kuigi enamik inimesi võib kiirenevat tempot kogeda ergastavalt ning seetõttu kogeda enam õnnelikkust ja eluga rahulolu, siis ajasurve võib erinevaid inimgrupe mõjutada erinevalt. Näiteks võivad madalapalgalise tööga üksikemad kiire tempo puhul enam probleeme kogeda kui noored, kes naudivad ehk tegevusterohkust oma igapäevas enam. Garhammeri sõnul on erisuste mõistmisel oluline kindlaks teha, kas stress ja ajasurve on kroonilised või vahelduva iseloomuga, ning mil määral on indiviidil kontrolli oma olukorra üle.

Sarnasele järeltulele jõudsid ka Vihalemm ja kolleegid (2017), kes tõid esile, et sotsiaalse ja personaalse aja kiirenemine polariseerib Eesti ühiskonda: ühtede

rahvarühmade jaoks aeg kiireneb ning teiste jaoks hoopis aeglustub. Võrreldes erinevaid ajakasutussuutlikkuse klastreid selgus, et tihedam ja intensiivsem ajakasutus võib võimaldada tõhusamalt säilitada ja kasvatada isiklikke ressursse (nii majanduslikku, kultuurilist kui ka sotsiaalset kapitali) ning ilmselt seetõttu võivad mõned sotsiaalse aja kiirenemisest haaratud inimesed tunnetada seda pigem soodsama sotsiaalse positsiooni näitajana kui ilmajäätusena. Teisalt on inimgrupe, kellel ei ole piisavalt ressursse, kiireneva tempoga toimetulekuks ning ajapuudus koloniseerib ka teisi kapitale. Lisaks tuleb klastrite võrdluses välja ka inimgrupp, kellel kipub aega üle jääma ning nad ei oska sellega midagi peale hakata, mistõttu kogevad nad mahajäetusest tingitud stressi olukorras, kus ülejäänud ühiskond kiirustab.

Selle mõttekäigu võtavad lihtsustatult kokku Zuzaneki (1998) ning Sharifm, Mogilner ja Hershfield (2021) järeldused. Nimelt leidis Zuzanek (1998), et vaimse tervise kehvem seis oli seotud nii kõrge kui ka madala tunnetatud ajasurve tasemega, ning Sharifm, Mogilner ja Hershfieldi (2021) töös ilmnis, et väga vähe vaba aega ning väga palju vaba aega seostusid madalama subjektiivse heaoluga. Kuigi ühes töös mõõdeti subjektiivset hinnangut ning teises hinnangut reaalsele ajalisele kestvusele, jõuti mõlemas järeldusele, et ekstreemsused olid seotud madalamate vaimse tervise näitajatega.

Kuivõrd võiks elutempo olla seotud tunnetusliku ajapuudusega ning mil moel võivad olukorra tõlgendused vahendada emotsionaalset heaolu, jääb siiski varasema kirjanduse põhjal ebaselgeks. On ju teada, et üldlevinud emotsionaalse enesetunde probleemid, nagu ärevus ja depressioon, on seotud tõlgenduslike kõrvalekalletega (Mineka, Watson, Clark, 1998). See tekitab küsimusi, kas võib olla, et kiire tempo negatiivsel tõlgendamisel väljenduvad ka emotsionaalse enesetunde probleemid. Käesoleva magistr töö autorile teadaolevalt ei ole seni uuritud elutempo seoseid konkreetsemalt erinevate laia levimusega emotsionaalse enesetunde probleemidega, nagu näiteks depressiooni, ärevuse ja vaimse kurnatusega.

Smith (2019) uuringus ilmnis, et negatiivse heaolu näitaja, mis oli kombineeritud ärevuse, depressiooni ja stressi näitajast, seostus nii suurema õppekoormuse kui ka ajasurvega. Ka Roxburgh (2004) uurimuses ilmnis, et depressioon oli seotud suurema tunnetatud ajasurvega. Sarnaselt Smith (2019) tulemustele leidsid Hoppe ja kolleegid (2023), et ajasurve ja vaimse kurnatuse vahelist seost õpetajatel vahendas tööaja pikendamine. Kuigi võiks eeldada, et kiirem tempo viib kurnatuseni, ei leitud vahendavat mõju tööaja intensiivistamisel. Seega võivad erinevate emotsionaalse enesetunde probleemidega inimesed tunnetada vajadust tegutseda kiiremini, kuid käesoleva info põhjal

on keeruline mõista, kas see jõuab ka tegudesse ehk on seotud reaalse elutempoga ning kui võrd on sellisel tempo intensiivistamisel seost emotsionaalse enesetundega.

Samuti võib emotsionaalse enesetunde probleemide avaldumise viisidest leida vihjeid võimalikest seostest elutempoga. Arvestades, et depressiooni üheks põhisümptomiks on energia vähenemine (Kleinberg jt, 2011) ning vaimset kurnatust seostatakse loidustunde ja aeglustumisega (Aluoja, Shilk, Vasa, 1999), võiks arvata, et need on seotud madala elutempo tasemega ehk depressiooni või vaimse kurnatusega indiviididel on eeldatavasti vähem energiat, et toimetada kiire tempoga. Teisalt ärevust on seostatud rahutusega, millest tulenevalt on raske paigal püsida (Aluoja, Shilk, Vasa, 1999). Sellest tulenevalt võiks oletada, et kõrge ärevus on seotud kõrgema elutempoga, eelkõige läbi pausihetkede täitmise uute tegevustega.

Kuigi sinne arutelu tugineb üksikutele sümptomitele, tekitab see küsimuse, kas võib olla, et depressioon ja ärevus, mis muidu sageli koos esinevad ja on võrdlemisi sarnased (Mineka, Watson, Clark, 1998), seostuvad elutempoga vastupidises suunas. Seda oletust toetab ka erisus, et ärevus on seotud pigem tähelepanu kalduvusega tajuda olukorda ohtlikuna ning depressioon on pigem seotud mälu kalduvusega tajuda olukordi negatiivsena (Mineka, Watson, Clark, 1998). Sellest tulenevalt võib oletada, et ärevus võiks olla seotud pigem kohustuste ja ressursside väärtõlgendamisega hetkes, millel võiks olla kas tempot tõstev mõju või ka vastupidiselt kiire tempo kogemine hirmutavana. Samas depressiooni puhul ei ole põhjust eeldada, et mäluline kõrvalekalle suunaks kiiremini tegutsema, ja seda eriti olukorras, kus energiatase on alanenud. Küll aga võidakse tajuda kõrge ajasurve ning tõlgendada olukorda negatiivselt, millest tulenevalt võidakse ka kiiret elutempot seega tõlgendada negatiivselt. Paraku jääb sinne arutelu võimalikest seostest kaudseks oletuseks, mis vajaksid empiirilist kinnitust.

Elutempo ja isiksus

Eelnevas peatükis ilmnis, et inimeste võimekus kiire või aeglase elutempoga toime tulla võib olla erinev (Garhammer, 2002; Vihalemm jt, 2017). Kas individuaalsed erinevused võivad tulla ka isiksusest? Kas võib olla, et teatud isikuomadustega inimestele ongi kiire või aeglane tempo omasem ning äärmuslik tempo ei tekita erisusi nende emotsionaalses enesetundes?

Potentsiaalsetele isiksuse ja elutempo seostele leiab vihjeid juba isiksuse küsimustike väidetest endist. Näiteks Lee ja Ashton (2009) loodud HEXACO 100 väitega küsimustikust leiame muu hulgas väiteid "*People think of me as someone who has a quick*

temper”, mis pööratud väitena skooritakse koostöövalmiduse mõõdikuks, ning “*I often push myself very hard when trying to achieve a goal*”, mis skooritakse meelekindluse näitajana. Mõttuse ja kolleegide (2006) välja töötatud EE.PIP-NEO küsimustikus on üheks väiteks suisa “Mulle meeldib aeglane elustiil”, mis kuulub ekstravertsuse dimensiooni mõõdikute sekka.

Eelkõige bioloogia valdkonnas on erinevate liikide põhjal uuritud ka eraldi elutempo sündroomi (*POLS- Pace of life syndrome*) kontseptsiooni, mille kohaselt aeglasekiire teljel vaadatult on aeglasem elutempo seotud pikema eluea ja turvalisema elustiiliga ning kiirem elutempo lühema eluea ning riskantsema käitumisega (Bergeron, 2021). Nii arvatakse, et elutempo võib olla seotud ka isiksusega. Elutempo sündroomi on uuritud eelkõige erinevate loomaliikide võrdluses, kuid tasapisi on teemat uuritud samuti liigisiselt ning konkreetsemalt ka inimeste seas. Tuginedes bioloogia uuringutele eeldasid Goldbach ja kolleegid (2020) et elutempo on seotud riskialti suhtumisega, mida mõõdeti nende uurimuses väitega "Kas olete üldiselt inimene, kes on valmis riskima või proovite riskimist vältida?". Mõõtes elutempot läbi erinevate tegevuste kiiruse, eksperimendis oodatud seost siiski ei leitud.

Küll aga on elutempo sündroomi uurides leitud inimestel seos ekstravertsuse ja puhkeoleku ainevahetuse vahel (Bergeron, 2021). Tolea ja kolleegide uurimuses (2010) seostus kõnnikiirus naistel ekstravertsuse ja kogemustele avatusega ning meestel sotsiaalsusega. Samas on Royauté ja kolleegid (2018) välja toonud, et elutempo sündroomi puhul on tegemist väga suure lihtsustusega, mille kinnituseks - eriti liigisisest varieeruvust silmas pidades - ei ole veel piisavalt infot kogutud ning seda kontseptsiooni on vaja veel põhjalikult uurida.

Mõeldes, millised isikuomadused võiksid vahendada äärmusliku elutempoga toimetulekut, võiks lähemalt vaadata ka säilenõtkuse kontseptsiooni. Säilenõtkust on käsitletud kui kombinatsiooni isiku omadustest ja protsessidest, mis leevendavad stressi negatiivseid mõjusid ja soodustavad kohanemist. Metaanalüüsi kohaselt korreleerub säilenõtkus suure viisiku dimensioonidest negatiivselt neurootilisusega ($r = -0,46$) ning positiivselt ekstravertsusega ($r = 0,42$), meelekindlusega ($r = 0,42$), kogemustele avatusega ($r = 0,34$) ja sotsiaalsusega ($r = 0,31$) ehk negatiivse stressiga võiksid paremini toime tulla just ekstravertsemad, meelekindlamad, kogemustele avatud ja sotsiaalsemad inimesed (Oshio jt, 2018). Anglimi ja kolleegide (2020) läbiviidud metaanalüüsi kohaselt on ka subjektiivne heaolu seotud kõigi Suure viisiku isiksuse joontega samasuunalisena nagu

säilenõtkus: neurootilisus ($r = -0,46$), ekstravertsus ($r = 0,37$), meelekindlus ($r = 0,36$), sotsiaalsus ($r = 0,25$), avatus kogemustele ($r = 0,19$).

Kuigi esmalt oleks vaja kindlamat teadmist elutempo ja isiksuse vahelisest seosest, võiks isiksuse vahendava mõju uurimine elutempo ja emotsionaalse enesetunde uuringutes olla asjakohane, sest nii kõrgemat heaolu, säilenõtkust kui ka elutempot on seostatud kõrgema ekstravertsuse ja meelekindlusega.

Elutempo ja demograafilised näitajad

Samuti viitavad mõningad teadusartiklid vajadusele uurida veelgi enam elutempo seoseid demograafiliste näitajatega.

On leitud, et naised kogeavad oluliselt suuremat ajasurvet kui mehed (Roxburgh, 2004). Eesti ajakasutuse uuringus ilmnes, et kuigi naistel oli rohkem kohustusi, ei tajunud nad oma päevi pingelisemana kui mehed. Kui aga võrreldi samasuguste sotsiaalmajanduslike näitajatega naisi ja mehi, oli naistel vähem vaba aega ning nad olid ka oma vaba ajaga vähem rahul. (Statistikaamet, 2012) Royaute jt (2018) tehtud metaanalüüsis selgus, et naiste grupis ilmnunud korrelatsioonid käitumise, eluloo ja füsioloogia vahel olid vastupidised elutempo sündroomi hüpoteesi ennustusele ($r = -0,16$) ning olid statistiliselt erinevad meestel arvatud korrelatsioonist ($r = 0,01$) elutempo sündroomi hüpoteesid leidsid naistel vähem kinnitust kui meestel. Sellest tulenevalt oleks veel vaja uurida sooliste erinevuste kohta elutempos.

Frydrychova ja kolleegid (2017) uurisid, kuidas tajuvad erinevate piirkondade tempot Tšehhi vanurid, kes on valdava osa oma aktiivsest täiskasvanueast elanud suurlinnas, keskmise suurusega linnas ja maapiirkonnas. Leiti, et Praha suurlinnas elanud inimesed tajusid tempot Prahast ja keskmise suurusega linnades oluliselt vähem kiirustavana kui keskmise suurusega linnade ja maapiirkonna elanikud. Teisalt leiti, et Praha elanikud tajusid maaelu rahulikumana kui sealsed elanikud ise. Kokkuvõtvalt järeldasid autorid, et üksikasjalikumalt tuleks veel uurida, kuidas keskkond ja sealne tempo mõjutab inimeste arengut. Samuti on Eestis leitud statistiliselt olulisi erinevusi eestlaste ja siin elavate välismaalaste ajatajus, kuid ka need põhjused on ebaselged ja vajavad põhjalikumat käsitlust (Maar, 2013). Seega oleks alust arvata, et suhestumisel ajaga võib olla oluline ka päritolu või elukoha komponent. Lippke jt (2021) uurimuses seevastu ei leitud, et rahvusvaheliste tudengite kultuuriline taust või antud ülikoolis õpitud aeg oleks seotud erisustega elutempos.

Olukorras, kus ka demograafiliste näitajate ning elutempo vahelisi seoseid on vähe uuritud, on väga oluline, et antaks välja uusi uuringuid, mis toetaks või lükkaks ümber neis üksikutes töödes püstitatud hüpoteesid.

Tudengite emotsionaalne enesetunne

EUROSTUDENT uuringu kohaselt kasvas Eesti üliõpilaskonnas aastatel 2016-2022 vaimse tervise probleeme tajuvate üliõpilaste osakaal ligi viiekordseks (2016. aastal 3% vs 2022. aastal 16%) (Haugas, Kendrali, Kletter, 2023). Kusjuures 2021. aastal koostatud EUROSTUDENT VII vaimse tervise raportis võrreldi Eesti tudengite emotsionaalset enesetunnet Eesti üldpopulatsiooniga ning selles võrdluses ilmnis, et 43,3% tudengitest oli kõrge depressiooni tasemega ning 25,8% tudengitest oli üldpopulatsiooniga võrreldes kõrge ärevuse tasemega (Käosaar ja Purre, 2021).

Õppeastmete võrdluses esineb vaimse tervise probleeme sagedamini bakalaureuse õppeastmes ning nooremate tudengite emotsionaalne enesetunne on kehvem kui vanematel. Õppevaldkondade lõikes esineb vaimse tervise probleeme kõige sagedamini loodusteaduste, matemaatika ja statistika, põllumajanduse ning humanitaaria ja kunstide valdkonna üliõpilaste seas. (Käosaar ja Purre, 2021)

Seega on Eesti tudengite vaimne tervis üldise Eesti rahvastikuga võrreldes enam ohustatud ning vaimse tervise probleemide tajumine on viimase 10 aasta jooksul märkimisväärselt tõusnud. Usutavasti on probleemi vähendamiseks igasugune teadmine, mis aitaks tudengite - eriti bakalaureuseastme tudengite - väljakutsetega paremini toime tulla, abiks.

Tudengite ajakasutus

Nagu varasemalt mainitud, on tudengite elutempo ja enesetunde vahelisi seoseid uuritud Lippke jt (2021) töös, kus püstitatud hüpotees elutempo ja eluga rahulolu seosest ei leidnud kinnitust. Paraku tudengite seas teadaolevalt rohkem elutempo ja enesetunde seoseid ei ole uuritud, mistõttu tasub taaskord vaadata pisut laiemalt, kuidas on tudengite enesetunne seotud nende ajakasutusega.

Vako (2015) leidis, et töötavad üliõpilased tunnevad, et on pidanud loobuma ajast sõpradega, puhkusest, parematest hinnetest ja hobidest. Antud uuringus tõdesid pooled töötavad tudengid, et töötamise tõttu kannatab nende õppeedukus. Samas täheldasid Koppel, Haugas ja Mägi (2020), et töötavate üliõpilaste emotsionaalne seisund on mittetöötavate omast parem. Sellegipoolest kannatavad ka töötavad tudengid väsimuse ja keskendumishäirete käes, kuid ei saa väita, et sellised tulemused tulenevad ajapuudusest

ning enda aja erinevate kohustuste vahel jagamisest. Võrdlus antud uuringute vahel toob hästi esile tudengite elutempo ja heaolu vaheliste seoste uurimise olulisust, sest ühest küljest võivad erinevate kohustustega seotud tudengid tunnetada, et kiire tempo tõttu on neil rohkem kannatusi, kuid emotsionaalse enesetunde näitajate järgi võib nende heaolu olla hoopis parem. Samuti võivad siinsed erisused olla põhjendatavad Garhammeri (2002) hüpoteesiga, et mõned inimesed (näiteks noored) lihtsalt naudivad kiiremat tempot ning sellega kaasnevat erksuse tunnet.

Elutempo mõõtmine

Elutempo uuringutes on raske leida sarnaste tulemustega töid. Siinkohal on oluline pöörata tähelepanu sellele, kuidas on elutempot operatsionaliseeritud. Kuigi elutempo definitsioonid on ajas jäänud võrdlemisi sarnaseks, on seda mõõdetud väga erineval viisil.

Objektiivsete näitajate mõõtmistega uurisid Levine ja Norenzayan (1999) elutempot linnade tasandil kolme indikaatori abil: kesklinna keskmine kõndimiskiirus, postiametnike lihtpäringu täitmise kiirus (töökiirus) ja avalike kellade täpsus. Edasiarendusena Levine ja Norenzayani lähenemisest mõõtsid Goldbach ja kolleegid (2020) katseisikute elutempot eksperimentaalselt nelja indikaatoriga: kõndimise aeg, kirjutamise aeg, küsimustiku täitmise aeg ning otsustamise aeg. Bergeron, Pagé ja Trempe (2021) mõõtsid aga elutempo sündroomi teooriast lähtuvalt katseisikute eelistatud kõnnikiirust ning puhkeoleku ainevahetust.

Elutempot on proovitud mõõta ka enesekohaste küsimustikega. Eestis elutempot uurinud Vihalemm ja kolleegid (2017) valisid elutempo pingelisuse mõõtmiseks oma töösse küsimused tunnetatud ajapuudusest, ületöötamise määrast ning rööprähklemisest. Lippke jt (2021) uurimuses mõõdeti elutempot 10 küsimusega, mis kajastasid teemadena infotehnoloogia käitumist, toitumist, magamist, rööprähklemist, täpsust, vaba aja tegevusi ning ärritumise sagedust. Samas tõid autorid esile, et küsimustik oli ise koostatud, eelnevalt valideerides seda asjakohastest viidetest kogutud üksustega, kuid edasiste uurimuste tarbeks oleks vaja neid muutujaid täpsemalt hinnata, kavandades süstemaatilisemaid ja paremini valideeritud tööriistu.

Kuna seni puudus teaduslikul teorial tuginev vahend elutempo empiiriliseks mõõtmiseks ja otseseks võrdlemiseks, siis Bergener ja Santarius (2021) koostasid Rosa (2013) teooriale tuginedes elutempo mõõtmiseks saksakeelse Üldise kiirenduse skaala (*General Acceleration Scale*). Selle valiidsuse ja reliaabluse testimiseks viidi läbi 4 eeluuringut ($n = 52$, $n = 114$, $n = 33$, $n = 115$) ning partnerorganisatsiooni abil lõplik

uuring (n = 1161), millesse valiti osalejaid nõnda, et nende jaotus oleks esinduslik Saksamaa rahvastiku suhtes. Üldise kiirenduse skaala koosneb enesekohastest küsimustest, mis käsitlevad vabal ajal nelja elutempo kiirendamise strateegia kasutamist: rööprähklemine, ajakulukate tegevuste asendamine kiiremate tegevustega, tegevuste kiirem sooritamine ning pauside täitmine tegevustega. Strateegiate kasutamist uuritakse just vabal ajal, sest see kajastab rohkem indiviidide isiklikku eripära ja valikut kui organisatsioonikultuuridest tulenevaid tegureid.

Kokku testiti skaala väljatöötamisel 32 erinevat väidet, millest lõppuuringsusse jõudis 16 (iga alaskaala kohta 4 väidet). Andmeanalüüsi käigus näitas aga parimat sobivust mudel, kust oli eemaldatud üks küsimus tegevuste asendamise kohta. Alaskaalade kriteeriumi valiidsust testiti olemasolevate skaaladega (Polükroonilisuse skaala, Majanduslik ajakasutus, Lakkamatu aktiveerumine, Edasilükkamine). Kuigi tõdeti, et üheselt teooriaga kokku langevaid võrdlevaid skaalasisid hetkel saadaval ei ole, siis valitud skaaladega seosed esinesid. 15 väitega skaala diskrimineeriv valiidsus tõestati nelja faktori vahel *Heterotrait-Monotrait* korrelatsioonide suhtarvudena (*HTMT*), mis olid kõik väiksemad kui 0,85. Konvergentne valiidsus oli samuti hea ($AVE = 0,57$; $MaxR(H) = 0,87$). Skaala reliaablus oli samuti väga hea ($\alpha = 0,90$; $CR = 0,84$)

Taalise teooriale tugineva ja testitud mõõteviisi loomine annab potentsiaalselt pärast rohkelt eri moel elutempo uurimist võimaluse elutempo uuringutes kasutusele võtta skaala, mille tulemused saaksid olla ka uurimuste vaheliselt paremini võrreldavad. Selleks on aga vajalik küsimustikku testida lisaks saksa keelele ka teistes keeltes.

Käesoleva uurimuse eesmärk

Eelnevast lähtuvalt on näha, et elutempo uuringutes on veel palju lahtiseid otsi (sh seosed elutempo ning emotsionaalse heaolu vahel), mis vajavad täiendavaid uuringuid.

Senistes elutempo uuringutes on näha, et räägitakse vaheldumisi erinevatest konstruktidest nii aja valdkonnas (näiteks elutempo, ajasurve, ajakasutus) kui ka emotsionaalse enesetunde valdkonnas (näiteks stress, eluga rahulolu, õnnelikkus, heaolu). Kuigi erinevate konstruktidest uurimine on kasulik ajaga suhestumise viiside mõistmisel, on problemaatiline, et mitmetes töödes võrreldakse näitajaid, mis ei ole üheselt võrreldavad. Seega on eriti oluline esmalt luua ühtsust elutempo mõõteviisides, et tulemused oleksid paremini võrreldavad.

On leitud, et Eesti tudengite vaimse tervise näitajad on oluliselt kõrgemad Eesti rahvastiku keskmistest näitajatest (Käosaar ja Purre, 2021). Seega on oluline põhjalikumalt

uurida, kas ja mil moel on nende elutempo emotsionaalse enesetundega seotud. Selline teadmine aitaks kujundada ülikoolide juures tegutsevatel nõustamiskeskustel ja organisatsioonidel tudengitele tugiprogramme, mis abistaks teadlike otsuste tegemisel ajakasutuses ning kujundaks tervislikumaid ajaga suhestumise viise, mis oleksid toetavad ka hilisemas töö- ja eraelus.

Eelmainitust lähtuvalt on käesoleva magistritöö eesmärgiks tõlkida eesti keelde Bergener ja Santarius (2021) Üldise kiirenduse küsimustik ning mõista, mil moel on seotud Tartu Ülikooli tudengite elutempo ja emotsionaalne enesetunne ning millest võivad tuleneda individuaalsed erinevused.

Antud eesmärkide täitmiseks püstitatakse 3 peamist uurimisküsimust:

1. Kuidas sobib eesti keelde tõlgitud Üldise kiirendus skaala elutempo mõõtmiseks?
2. Kuidas on Üldise kiirenduse skaalal mõõdetud elutempoga seotud emotsionaalne enesetunne, ajakasutus, ajatunnetus, isiksus, õpingute iseloom ja tulemused ning demograafiline taust?
3. Millised näitajad vahendavad elutempo ja emotsionaalse enesetunde vahelisi seoseid?

Meetod

Protseduur

Andmeid koguti perioodidel 2. november 2023 kuni 12. detsember 2023 ($n=186$) ning 1. kuni 31. märts 2024 ($n=73$) veebiküsitlusega. Katses osalemise kutset levitati peamiselt Tartu Ülikooli meililistides, sotsiaalmeedias ning tudengiorganisatsioonide ja teiste ülikooliga seotud struktuuriüksuste infokanalites.

Küsimustiku sai täita LimeSurvey platvormil anonüümselt. See tähendab, et vastamise aegu ja Limesurvey kogutud IP aadresse ei ole autoritel võimalik vastustega seostada. Taustainfot koguti üldistatuse astmel, mis vähendaks võimalust andmeid seostada konkreetsete inimestega. Küsimustiku täitmine oli vabatahtlik ning selle täitmist oli võimalik igal ajahetkel lõpetada. Enne uuringus osalemist kuvati platvormil uuringu tutvustust ning nõusoleku vorm, millega nõusolekut said osalejad kinnitada digitaalselt suundudes uuringut täitma.

Valim

Valimi moodustasid 259 Tartu Ülikooli tudengit. Küsimustiku täitmist alustati 286 korral, kuid andmeanalüüsi kaasati vastused, kus oli täidetud vähemalt esimene küsimustiku vaheleht ehk elutempo küsimustik (välja jäeti 14 vastust) ning vastaja kinnitas, et ta on Tartu Ülikooli tudeng (välja jäeti 9 vastust). Kuna andmeid koguti kahel semestril, esitati ka kontrollküsimus, kas varasemalt on antud küsimustikku täidetud. Juhul kui teisel korral vastati, et küsimustikku on varasemalt täidetud, jäeti alles ainult esimene vastus ning teine eemaldati andmeanalüüsist (välja jäeti 4 vastust). Ankeedile oli täielikult vastanud 211 tudengit. Valimi kirjeldav statistika on välja toodud Tabelis 1.

Mõõdikud

Elutempo

Elutempo mõõtmiseks kasutati Bergener ja Santarius (2021) loodud Üldise kiirenduse skaalat. Saksa keeles testitud küsimustiku eesti keelde tõlkimiseks kasutati Bergener ja Santariuse inglise keeles avalikustatud versiooni. Käesoleva töö autor ning juhendaja tõlkisid esmalt ingliskeelsed väited eesti keelde üksteise vastuseid nägemata. Seejärel arutleti üheskoos erisuste üle tõlgetes ning valiti välja sobilikumad tõlked. Valminud eestikeelsed väited tõlkis tagasi saksa keelde teadustekstidele keskenduv tõlkebüroo Keelekord OÜ ning saksa keelde tõlgitud väited vaatas üle ja tagasisidestas originaalküsimustiku autor Jens Bergener. Saadud tagasiside põhjal kohandati tõlkebüroo poolt veel viie väite sõnastust.

16 enesekohast väidet käsitlesid alaskaaladena nelja elutempo kiirendamise strateegiat (Rööprähklemine, Ajakulukate tegevuste asendamine kiirematega, Tegevuste kiirem sooritamine ja Pauside täitmine), millest igasse kuulus neli väidet. Uurimuses osalejad hindasid, kui tihti nad nimetatud strateegiat oma tavapärase vaba aja tunni vältel kasutavad skaalal 1 (mitte kunagi) kuni 5 (alati). Küsimused esitleti uuringus osalejatele juhuslikus järjekorras. Elutempo koondindeksi arvutamiseks liideti kõigi 16 väite punktisumma kokku ning samuti summeeriti alaskaalade väidete punktisummad. Lisaks jagati valim elutempo alusel kolme gruppi (madala, keskmise ja kõrge elutempoga), et uurida mil moel erineb emotsionaalne elutempo äärmusliku elutempo korral. Äralõikepunktidena kasutati 25. ja 75. protsentiili.

Emotsionaalne enesetunne

Emotsionaalse enesetunde mõõtmiseks kasutati Aluoja ja kolleegide (1999) loodud emotsionaalse enesetunde küsimustiku EEK-2 ning Maailma Terviseorganisatsiooni heaoluindeksit WHO-5.

EEK-2 võimaldab 28 enesekohase väite abil mõõta inimeste emotsionaalset seisundit, sealhulgas depressiooni, ärevushäire, paanikahäire, unehäirete, vaimse kurnatuse, agorafobia ja sotsiaalfobia riski. Küsimustiku abil hindasid uurimuses osalejad subjektiivselt nimetatud sümptomite esinemist viimase kuu vältel 5-punktilisel Likerti tüüpi skaalal 0 (Üldse mitte) kuni 4 (Pidevalt). Küsimusi esitleti juhuslikus järjekorras. Iga alaskaala skoor liideti kokku. Lisaks kasutati valimi kirjeldamisel küsimustiku lõikepunkte, mille kohaselt Depressiooni alaskaala skoor üle 11 võib viidata depressiooni riskile, Ärevuse alaskaala skoor üle 11 võib viidata ülemäärasele ärevusele, Vaimse kurnatuse alaskaala skoor üle 6 võib viidata vaimse kurnatuse riskile ning Unehäirete alaskaala skoor üle 5 võib viidata depressiooni ja ärevusega kaasuvate unehäirete riskile. Küsimustiku väljatöötamisel on kogu skaala reliaabluseks arvatud Cronbachi $\alpha = 0,88$ ning alaskaalade Cronbachi α näitajad vahemikus 0,69 - 0,87. Küsimustiku diskrimineeriv valiidsus on kinnitatud, täheldades alamskaalade skooride vahel olulisi erinevusi depressiooni ja ärevushäirega patsientide ning üldpopulatsiooni vahel. Küsimustiku konvergentse valiidsuse testimisel on leitud, et depressiooni, ärevuse ja agorafobia-paanika alamskaalade skoorid kattuvad vastavate diagnostiliste rühmadega. (Aluoja jt, 1999; Ööpik jt, 2006)

Üldise heaolu hindamiseks kasutatud WHO-5 küsimustik koosneb viiest elukvaliteeti hindavast väitest, millele vastatakse viimase kahe nädala põhjal 6-punktilisel skaalal 0 (üldse mitte) kuni 5 (kogu aeg). Heaolu indeksi arvutamiseks väidete skoorid summeeriti. Kõik väited olid sõnastatud positiivselt ehk kõrgem skoor näitab kõrgemat heaolu. WHO-5 valiidsust on tõestatud kliiniliste uuringute tulemusnäitaja ning seda on edukalt rakendatud üldise heaolu skaalana paljudes eluvaldkondades. Küsimustik võimaldab hinnata heaolu muutusi ajas ning võrrelda heaolu erinevate katsegruppide vahel. (Topp jt, 2015)

Ajakasutus

Ajakasutuse küsimused mõõtsid, kui palju katseisikute hinangul kulus neil viimase kuu vältel keskmiselt ühel argipäeval aega erinevatele tegevuse liikidele tundides. Vastusevariandid olid järjestusskaalal (Ei kuluta sellele aega, alla tunni, 1-2 tundi, 3-4

tundi, 5-6 tundi, 7-8 tundi, üle 8 tunni). Subjektiivsete hinnangute kasutamise eesmärk oli eelkõige luua võrreldavus küsimustiku täitjatele hoomataval viisil ning tulemusi kasutati järjestusskaalana. Tegevuse kategooriat “Planeerimata ärkvelolekuaeg, mida saate kasutada täiesti vabalt oma hetke soovide järgi”, kasutati kui ajapuuduse ja -rikkuse näitajat.

Ajatunnetus

Mõistmaks, kuidas osalejad ise enda kiirust tunnetavad, paluti 5-punktilisel järjestusskaalal hinnata, kuidas nad tunnetavad oma kõndimise, söömise, rääkimise, mõtlemise ja autoga sõitmise kiirust ning hüplikust mõtete ja meedia sisu vahel võrreldes teistega. Omavahel seotud tegevuste kiirustest pandi kokku enesehinnanguline tegutsemise kiiruse indeks.

Tunnetusliku ajapuuduse, ajarikkuse ja ajasurve mõõtmiseks paluti osalejatel 5-punktilistel skaaladel hinnata, kui võrd vaevab neid ajapuudus, kui sageli jääb aega üle nii, et seda ei osata millegagi täita ning kui võrd tunnetatakse, et ümbritsev maailm on nende jaoks liiga kiire või aeglane. 4-punktilisel skaalal hindasid tudengid, kui võrd tunnetatakse, et ollakse oma õpingutega järje peal. Samuti kasutati ajatunnetuse paremaks mõistmiseks isiksuseküsimustiku väidet “Mulle meeldib aeglane elustiil”.

Lisaks sooviti mõõta, kas realselt küsimustiku täitmisele kuluv aeg on seotud elutempoga. Paraku esimesel vastamise perioodil aegade kogumine tehniliselt ebaõnnestus ning andmeid koguti üksnes kevadsemestril (n=73).

Suure viisiku isiksuse dimensioonid

Suure viisiku isiksuse dimensioonide - avatus kogemustele, meelekindlus, ekstravertsus, koostöövalmidus, neurotilisus - mõõtmiseks kasutati Mõttus jt (2006) EE.PIP-NEO lühendatud 60-väitelist EE.PIP-NEO-S küsimustikku. Iga dimensiooni kohta esitati 6 positiivse suunaga väidet ning 6 pööratud väidet. Kõiki väiteid hindasid küsimustiku täitjad 5-punktilisel skaalal “vale / ei ole nõus” kuni “õige / täiesti nõus”. Küsimusi esitleti juhuslikus järjekorras.

Riskivalmidus

Tudengite riskivalmidust mõõdeti Ühepunktilise üldise riskivalmiduse mõõdikuga (Dohmen jt, 2011), kus küsimustiku täitjad hindasid, kas nad on valmis võtma riske või proovivad riskide võtmist vältida skaalal 1 (Ei ole üldse valmis riske võtma) kuni 10 (Olen valmis kergesti riske võtma).

Säilienõtkus

Säilienõtkuse indeksi arvutamiseks kasutati 2-väitelist skaalat, millest üks väide oli positiivselt sõnastatud (Toibun elu tagasilöökidest kiiresti) ning teine negatiivselt (Mul on raske ebameeldivatest sündmustest üle saada). Küsimustiku täitjad hindasid väidetega nõustumist 4-punktilisel skaalal 1 (Üldse ei nõustu) kuni 4 (Nõustun täielikult). Säilienõtkuse indeksi arvutamiseks lahutati positiivse väite skoorist negatiivse väite skoor.

Õpingud

Uuringus osalejate õpingute kohta küsiti valdkonda, õppeastet, mitmendat aastat õpitakse antud õppeastmel, kas on võetud akadeemilist puhkust, ainepunktide arvu antud semestril ning kõigi tulemuste keskmist hinnet. Viimase kahe mainitud näitaja sisestamiseks oli küsimustiku täitjatel võimalik kasutada linki, mis viis neid õppeinfosüsteemis vastavate näitajate juurde.

Demograafilised näitajad

Demograafilistest näitajatest küsiti uuringus osalejatelt nende sugu, vanust ja emakeelt. Lisaks küsiti päritolu ja praegust elukohta, valiku variantidena oli välja toodud Eesti 4 suurimat linna ning kõik maakonnad. Lähtuvalt valimi jaotusest koondati andmeanalüüsiks kõik maakonnad ning Pärnu ja Narva linn. Seega võrreldi elutempot Tartu, Tallinna ja muude piirkondade vahel.

Andmeanalüüs

Kogutud andmete analüüsiks kasutati vabavaralist tarkvara JASP 0.18.1.0.

Valimi kirjeldamiseks ning järgnevate analüüside eelduste kontrollimiseks kasutati kirjeldava statistika analüüsi. Kinnitava faktoranalüüsi abil hinnati Üldise kiirenduse skaala eestikeelse tõlke sobivust elutempo mõõtmisel. Hindamisel lähtuti Marsh, Hau, Wen (2004) soovitatud mudeli headusindeksite väärtustest, mille kohaselt RMSEA (*root mean square error of approximation*) ja SRMR (*standardized root mean square residuals*) väärtused võiksid olla väiksemad kui 0,8 ning TLI (*Tucker–Lewis index*) ja CFI (*comparative fit index*) võiksid olla suuremad kui 0,9. Spearman roo korrelatsioonianalüüsiga uuriti elutempo seoseid arvtunnustega nagu näiteks emotsionaalse enesetunde, isiksuse dimensioonide, ajakasutuse ja ajatunnetuse näitajatega. T-testi ning ANOVA analüüsiga uuriti elutempo seoseid kategoriaalsete tunnustega nagu näiteks sugu, õppevaldkond ja õppeaste ning võrreldi emotsionaalse enesetunde näitajaid elutempo tasemetega lõikes. Mitmese regressioonanalüüsi abil võrreldi, kuidas

korrelatsioonianalüüside käigus leitud seosed omavahelises võrdluses ennustavad elutempot. Mudelisse valiti eksploratiivselt sõltumatud muutujad, mis olid elutempoga seotud, kuid millel omavahelisi märkimisväärseid seoseid polnud. Medieerimisanalüüsi abil otsiti elutempo ja emotsionaalse enesetunde seoste vahendajaid. Vahendajaid otsiti üksnes seostele, mis olid varasemalt korrelatsioonianalüüsis näidanud statistiliselt olulisi seoseid, ning vahendavat mõju uuriti eksploratiivselt eri suundadel näitajatega, mis seostusid varasemates analüüsides nii elutempo kui emotsionaalse enesetunde näitajaga.

Kirjanduse analüüs

Antud magistritöö raames kasutati kirjanduse otsimiseks peamiselt Web Of Science, APA Psycinfo ja Google Scholar platvorme ning tehisintellektil põhinevat teaduskirjanduse otsingumootorit Elicit.

Tulemused

Kirjeldav statistika

Käesoleva magistritöö valimi moodustavad 259 Tartu Ülikooli tudengit. Neist 183 olid naissoost, 27 olid meessoost ning 49 korral oli sugu märkimata. Vastanutest 126 olid bakalaureuseastme tudengid, 66 olid magistriastme tudengid, 19 olid doktoriastme tudengid. 48 korral puudus info õppeastme kohta. Vastanutest 87 olid sotsiaalvaldkonna tudengid, 47 olid loodus- ja täppisteaduste valdkonna tudengid, 42 olid meditsiinivaldkonna tudengid ning 35 olid humanitaarteaduste ja kunstide valdkonna tudengid. Tabelis 1 on välja toodud antud näitajate võrdlus Tartu Ülikoolis õppivate Eesti tudengitega.

Emotsionaalse enesetunde küsimustiku näitajate põhjal oli 51,29% vastanutest depressiooni risk, 43,24% üldise ärevushäire risk, 79,74% astenia ehk vaimse kurnatuse risk ning 30,12% unehäirete ehk insomnia risk. Valimi emotsionaalse enesetunde võrdlemiseks Eesti tudengite seas läbi viidud EUROSTUDENT VII (Käosaar ja Purre, 2021) uuringuga (n=2760), kus kasutati EEK-2 lühendatud enesetunde küsimustikku, arvutati välja ka käesoleva valimi keskmised ja standardhälve lühendatud versiooni väidetega EURSOSTUDENT VII raames lühendatud versioon hõlmas 4 väidet depressiooni alaskaalast (kurvameelsus, huvi kadumine, korduvad surma- või enesetapumõtted ja võimetus rõõmu tunda), 3 väidet ärevuse alaskaalast (ärevus- või hirmutunne, pingetunne või võimetus lõdvestuda ja liigne muretsemine paljude asjade pärast) ning 4 väidet vaimse kurnatuse alaskaalast (loidus või väsimustunne, vähenenud

tähelepanu ja keskendumisvõime, puhkamine ei taasta jõudu ja kiire väsimine). T-testi analüüsis ilmnis, et käesolevas uuringus olid ärevuse ja vaimse kurnatuse riskide tase statistiliselt oluliselt kõrgemad kui EUROSTUDENT VII uuringus. Depressiooni riskide vahel ei esinenud statistiliselt olulist erinevust (Tabel 2).

Tabel 1

Valimi jaotus soo, õppeastme ja valdkonna lõikes võrdluses Tartu Ülikooli statistikaga

	Sagedus valimis	Protsent vastanutest	Protsent Tartu Ülikooli Eesti üliõpilastest (TÜ Statistika, n.d.)
Sugu			
Naine	183	87,14%	65,23%
Mees	27	12,86%	34,77%
N/A	49		
Õppeaste			
Bakalaureus	126	59,72%	67,49%
Magister	66	31,28%	26,63%
Doktor	19	9,01%	5,87%
N/A	48		
Valdkond			
Sotsiaalteaduste valdkond	87	41,23%	44,70%
Loodus- ja täppisteaduste valdkond	47	22,28%	22,61%
Meditsiiniteaduste valdkond	42	19,91%	14,72%
Humanitaarteaduste ja kunstide valdkond	35	16,59%	17,97%
N/A	48		

Tabel 2

Emotsionaalse enesetunde näitajad võrdluses EUROSTUDENT VII andmetega koos t-testi tulemustega

	Käesolev uuring		Eurostudent VII (Käosaar & Purre, 2021)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Depressioon	5,57	3,37	5,32	3,44	1,06	0,29
Ärevus	6,75	2,94	6,09	3,24	3,00	< 0,01
Vaimne kurnatus	9,36	3,58	8,01	4,06	4,91	< 0,001

Märkused: *M* = keskmine; *SD* = standardhälve

Elutempo mõõtmine

Vastamaks esimesele uurimisküsimusele, kuidas sobitub eesti keelde tõlgitud Üldise kiirenduse skaala elutempo mõõtmiseks, viidi läbi kinnitav faktoranalüüs. Ilmnes, et kõigi 16 tunnuse *p*-väärtus oli väiksem kui 0,001 ehk kõik tunnused sobitusid mudelisse ning nende standardiseeritud faktorlaadungid jäid vahemikku 0,55 kuni 0,92 (Tabel 3). Samuti vastasid faktoranalüüsi headusindeksid soovitudele (*RMSEA* = 0,06 ; *TLI* = 0,93 ; *CFI* = 0,95; *SRMR* = 0,05). Analüüsi käigus ei ilmnenud vajadust ühtegi väidet mudelist välja jätta.

Mudeli üldine reliaablus oli hea (*Cronbachi* α = 0,85). Rööprähklemise alaskaala reliaablus oli suurepärane (*Cronbachi* α = 0,91). Tegevuste kiiremini sooritamise alaskaala reliaablus oli hea (*Cronbachi* α = 0,84). Ajakulukate tegevuste asendamise (*Cronbachi* α = 0,77) ja Pauside täitmise (*Cronbachi* α = 0,79) alaskaalade reliaablusnäitajad olid aktsepteeritavad.

Elutempo ja emotsionaalne enesetunne

Uurimaks elutempo ja emotsionaalse enesetunde näitajate vahelisi seoseid viidi läbi korrelatsiooni analüüsid (Tabel 4). Elutempo ja heaolu vahel statistiliselt olulist seost ei ilmnenud. Küll aga oli statistiliselt oluline positiivne seos elutempo ja ärevuse vahel ($r = 0,24$, $p < 0,001$) ehk kõrgema elutempo korral kogeti ka enam ärevuse sümptomeid. Kusjuures Üldise kiirenduse skaalal mõõdetud elutempo alaskaaladest seostusid ärevuse riskiga Rööprähklemine ($r = 0,27$, $p < 0,001$) ja Ajamahukate tegevuste asendamine kiirematega ($r = 0,13$, $p < 0,001$). Nõrgem seos leiti ka elutempo ja unehäirete riski vahel ($r = 0,14$, $p < 0,001$) ehk kõrgema elutempo korral esines ka enam unehäire sümptomeid.

Tabel 3*Eestikeelse Üldise kiirenduse skaala väidete faktorlaadungid kinnitavas faktoranalüüsis*

Faktor	Väide	Standardiseeritud faktorlaadung
Rööp- rähklemine	... teen mitut asja samal ajal	0,90
	... teen rohkem kui ühte asja	0,75
	... rööprähklen (ingl. k. multitasking)	0,80
	... teen korraga mitmeid tegevusi	0,92
Ajakulukate tegevuste asendamine	... valin ajaliselt tõhusaid tegevusi, mitte aeganõudvaid	0,72
	... asendan ajamahukad ülesanded, et aega kokku hoida	0,68
	... proovin asendada ajamahukad ülesanded teistega, mis säästavad aega	0,73
	... eelistan aeganõudvate tegevuste asemel meelsamini valida tegevusi, mis ei kuluta palju aega	0,55
Tegevuste kiiremini sooritamine	... viin asju kiirelt läbi	0,75
	... teen tegevusi võimalikult kiiresti	0,76
	... viin asjad lõpuni nii kiiresti kui võimalik	0,78
	... ma saan asjad tehtud nii kiiresti kui võimalik	0,73
Pauside täitmine	... kasutan ooteaegu teiste tegevuste jaoks	0,60
	... kasutan pause ja seisakuid lisategevuste jaoks	0,70
	... proovin pausid täita võimalikult produktiivselt	0,76
	... kasutan tegevuste vahelisi ülemineku hetki, et asju ära teha	0,72

Märkused. Kõikide tunnuste p -väärtus oli $< 0,001$

Tabel 4

Üldise kiirenduse skaalal mõõdetud elutempo ning selle alaskaalade Spearman korrelatsioonid emotsionaalse enesetunde näitajatega

	Elutempo	Rööp- rähklemine	Ajamahukate tegevuste asendamine	Tegevuste kiirem sooritamine	Pauside täitmine
Heaolu	-0,01	-0,12	0,00	0,02	0,09
Depressioon	0,08	0,19**	0,08	-0,01	-0,07
Ärevus	0,24***	0,27***	0,13*	0,09	0,11
Paanikahäire- agorafoobia	0,12	0,16*	0,05	0,10	-0,02
Sotsiaalfoobia	-0,01	0,01	-0,01	0,01	-0,06
Unehäired	0,14*	0,16*	0,10	0,14*	-0,02
Vaimne kurnatus	0,10	0,20***	0,11	-0,03	-0,04

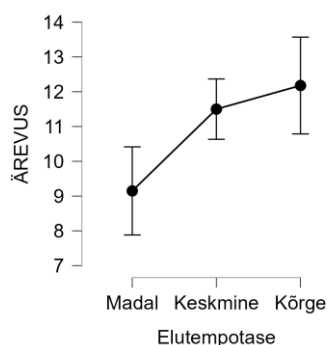
Märkused: $N = 232$; * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Depressiooni, paanikahäire, vaimse kurnatuse, agorafoobia ja sotsiaalfoobia riski puhul ei ilmnenud elutempoga statistiliselt olulisi seoseid.

Statistiliselt olulisi erisusi emotsionaalses enesetundes madala, keskmise ja kõrge elutempo võrdluses ilmnis ainult ärevuse näitaja puhul ($F(2) = 6,09$; $p < 0,01$; $\eta^2 = 0,05$). Nagu on välja toodud Joonisel 1, oli madala elutempo tasemega uuritavate ärevus madalaim ($M = 9,15$; $SD = 4,64$), erinedes statistiliselt nii keskmise ($p < 0,01$; $M = 11,50$; $SD = 4,84$) kui ka kõrge elutempo tasemega vastajate ärevuse näitajatest ($p < 0,01$; $M = 12,18$; $SD = 5,20$). Teistel emotsionaalse enesetunde näitajatel ei ilmnenud erisusi elutempo tasemete lõikes (Tabel 5).

Joonis 1

Ärevuse riski erinevused elutempo tasemete lõikes



Tabel 5*Emotsionaalse enesetunde näitajad elutempo tasemete lõikes*

	Elutempo tase	N	M	SD	95% usaldusvahemiku keskmine alumine piir	95% usaldusvahemiku keskmine ülemine piir
Heaolu	madal	54	11,63	4,74	10,34	12,92
	keskmine	122	11,34	4,26	10,58	12,11
	kõrge	56	11,45	5,58	9,95	12,94
Depressioon	madal	54	11,26	7,14	9,31	13,21
	keskmine	122	12,98	6,75	11,77	14,19
	kõrge	56	12,55	7,24	10,61	14,49
Ärevus	madal	54	9,15	4,64	7,88	10,41
	keskmine	122	11,50	4,84	10,63	12,37
	kõrge	56	12,18	5,20	10,79	13,57
Vaimne kurnatus	madal	54	8,52	3,45	7,58	9,46
	keskmine	122	9,75	3,38	9,14	10,35
	kõrge	56	9,34	4,04	8,26	10,42
Unehäired	madal	54	3,65	2,72	2,91	4,39
	keskmine	122	4,62	2,71	4,14	5,11
	kõrge	56	4,73	3,15	3,89	5,58
Paanikahäire- agorafaobia	madal	54	1,30	2,04	0,74	1,85
	keskmine	122	2,60	3,32	2,00	3,19
	kõrge	56	1,64	1,81	1,16	2,13
Sotsiaalfobia	madal	54	2,50	2,45	1,83	3,17
	keskmine	122	2,65	1,97	2,29	3,00
	kõrge	56	2,48	2,49	1,81	3,15

Märkused: *N* = vastajate arv; *M* = keskmine; *SD* = standardhälve

Elutempo ja ajakasutus

Ajakasutusest oli elutempo statistiliselt olulises negatiivses seoses planeerimata aja ($r = -0,30$, $p < 0,001$), elektroonika kasutamisega meelelahutuseks kuluva aja ($r = -0,25$, $p < 0,001$), pere ja sõpradega suhtlemisele kuluva aja ($r = -0,16$, $p < 0,001$) ning transpordis veedetud ajaga ($r = -0,17$, $p < 0,001$). Positiivne seos ilmnes elutempo ning aja vahel, mil elektroonilisi seadmeid kasutatakse töö ja koolitööde tegemiseks ($r = 0,15$, $p < 0,001$). Ajakasutuse ja elutempo vahelised seosed on välja toodud Tabelis 6.

Tabel 6.

Üldise kiirenduse skaalal mõõdetud elutempo ja ajakasutuse näitajate Spearmani korrelatsioonid

	N	Elu- tempo	Rööp- rähklemine	Ajamahukate tegevuste asendamine	Tegevuste kiirenda- mine	Pauside täitmine
Palgatöö	243	0,12	0,24***	-0,06	0,03	0,11
Vabatahtlik töö	240	0,10	0,11	-0,05	0,07	0,12
Auditoorne õpe	243	-0,02	-0,03	0,05	0,04	-0,03
Iseseisev õpe	243	0,04	-0,07	0,03	0,06	0,11
Magamine	244	-0,12	-0,20**	-0,09	-0,06	-0,01
Majapidamistööd	243	-0,03	-0,01	-0,06	-0,03	0,05
Suhtlemine sõprade ja perega	243	-0,16*	-0,05	-0,14*	-0,11	-0,17***
Elektroonika kasutamine tööks ja koolitöödeks	244	0,15*	0,14*	0,04	0,03	0,16*
Elektroonika kasutamine meelelahutuseks	244	-0,25***	-0,15*	0,01	-0,16*	-0,38***
Hobid	244	-0,11	-0,06	-0,03	-0,08	-0,16*
Füüsiline aktiivsus	243	-0,05	-0,05	-0,10	-0,01	0,02
Transport	244	-0,13*	-0,07	-0,06	-0,14*	-0,05
Planeerimata aeg	244	-0,30***	-0,18**	-0,05	-0,24***	-0,34***

*Märkused: N = vastanute arv; * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$*

Elutempo ja ajatunnetus

Üldise kiirenduse skaalal mõõdetud elutempo oli seotud enesehinnangulise tegutsemise kiirusega ($r = 0,37$, $p < 0,001$) ning tunnetusliku ajapuuduse hinnanguga ($r = 0,22$, $p < 0,001$). Samuti oli elutempo seotud isiksuse skaala väitega “Mulle meeldib aeglane elustiil” ($r = -0,17$, $p < 0,01$). Tunnetustega, et aega jääb üle, maailm isiku ümber on tema jaoks liiga kiire või aeglane ning kas õpingutega ollakse järje peal, seoseid ei leitud. Samuti ei ilmnenud seost küsimustiku täitmise ajaga, mida mõõdeti üksnes teise andmete kogumise perioodi käigus ($n=73$). Erinevate ajakonstruktide vahelised seosed on esitatud Lisas 1.

Elutempo ja isiksus

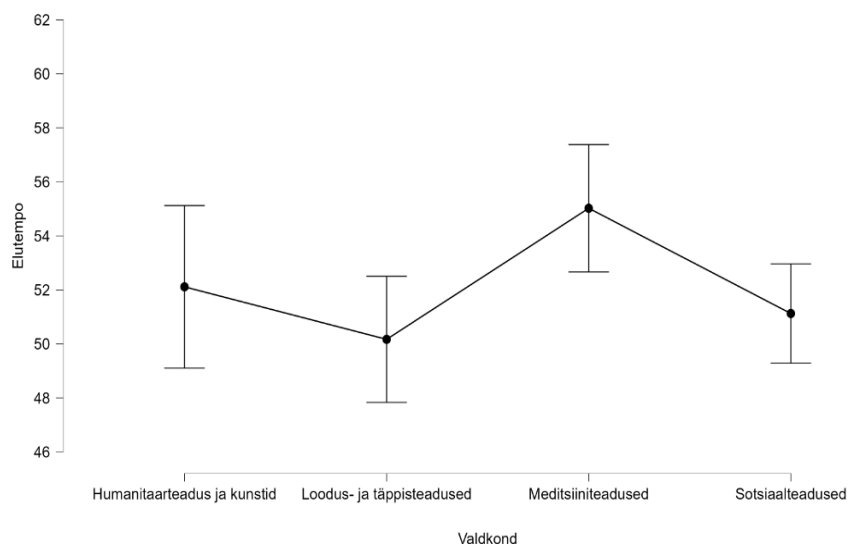
EE.PIP-NEO lühiversiooniga mõõdetud isiksuse dimensioonidest korreleerus statistiliselt oluliselt elutempoga üksnes meelekindlus ($r = 0,16$, $p < 0,05$). Riskivalmiduse ja elutempo vahel ilmnis positiivse suunaga statistiliselt oluline seos ($r = 0,23$, $p < 0,001$). Säilenõtkus ja elutempo ei olnud statistiliselt oluliselt seotud.

Elutempo ja õpingud

Ühesuunaline dispersioonanalüüs (ANOVA) näitas, et elutempo erines oluliselt õppe valdkondade vahel ($F(3) = 2,92$; $p < 0,05$, $\eta^2 = 0,04$). Post-hoc keskmiste võrdlused näitasid, et meditsiini valdkonna tudengite elutempo oli kõrgeim ($M = 55,02$; $SD = 7,57$), erinedes statistiliselt oluliselt kõige madalama keskmise elutempo skooriga loodus- ja täppisteaduste valdkonna tudengitest ($p < 0,05$; $M = 50,17$; $SD = 7,96$). Teiste valdkondade vahel statistiliselt olulisi erinevusi ei ilmnenud (Joonis 2).

Joonis 2.

Elutempo erinevused Ülikooli õppevaldkondade lõikes



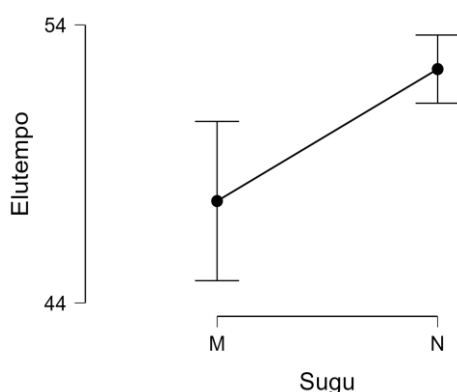
Statistiliselt olulist erinevust elutempos ei leitud õppeastmete ning antud õppetaselmel õpitud aastate lõikes. Lisaks ei ilmnenud statistiliselt olulist seost elutempol keskmise hinde ning käesoleva semestri jooksul läbitavate ainepunktidega. Samuti ei olnud statistiliselt olulist elutempo erinevust akadeemilist puhkust võtnud ja mitte-võtnud tudengite vahel.

Elutempo ja demograafiline taust

T-testi tulemustest selgus, et naiste elutempo ($M = 47,67$, $SD = 7,24$) on statistiliselt oluliselt kiirem kui meestel ($M = 52,41$, $SD = 8,40$), $t(208) = -2,78$, $p < 0,01$, *Coheni d* = 0,22 (Joonis 3). Päritolu ja vanuse puhul statistiliselt olulisi erinevusi elutempos ei leitud.

Joonis 3

Elutempo erisused sugude lõikes



Sõltumatud muutujad elutempo ennustamisel

Et võrrelda eelnevate analüüside käigus ilmnenud elutempoga statistilises seoses olnud sõltumatute muutujate võimet ennustada Üldise kiirenduse skaalal mõõdetud elutempo skoori, viidi läbi mitmene regressioonanalüüs. Mudelisse valiti sõltumatuteks muutujateks riskivalmidus, ärevus ja planeerimata aeg, sest need olid elutempoga märkimisväärselt seotud, kuid omavahelised seosed olid nõrgad ning ei olnud statistiliselt olulised.

Mitmene regressioonanalüüs näitas, et ajavaesust ja rikkust mõõtev Planeerimata aeg ($\beta = -0,30$; $p < 0,001$), isiksuseomadus Riskivalmidus ($\beta = 0,26$; $p < 0,001$) ja Ärevuse risk ($\beta = 0,21$; $p < 0,001$) ennustasid elutempot statistiliselt olulisel ja võrdlemisi sarnasel määral (Tabel 7). Kui kõrgem riskivalmidus ja ärevuse risk olid seotud kõrgema elutempoga, siis planeerimata aja puhul oli seos vastassuunaline ehk vähem planeerimata aeg seostus kiirema elutempoga. Mudel seletas 21% variatiivsust elutempost ($R^2 = 0,21$; $F = 18,64$, $p < 0,001$).

Tabel 7*Mitmes regressioonanalüüsi tulemused elutempo ennustamisel*

	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Vabaliige	44,97		19,41	< ,001
Ärevus	0,37	0,21	3,42	< ,001
Riskivalmidus	1,13	0,26	4,21	< ,001
Planeerimata aeg	-2,01	-0,30	-4,78	< ,001

Märkmed. *B* = standardiseerimata koefitsient, β = standardiseeritud koefitsient**Vahendajad elutempo ja emotsionaalse enesetunde seostes**

Medieerimisanalüüsidest võeti fookusesse varem tuvastatud elutempo ja ärevuse seos ning kaasati üksnes tunnuseid, mis olid statistiliselt oluliselt seotud nii elutempo kui ärevuse riskiga. Sellisteks tunnusteks osutusid: unehäirete risk, tunnetuslik ajapuudus, enesehinnanguline tegutsemise kiirus, planeerimata aeg, lähedastega suhtlemisele kuluv aeg ja sugu (Tabel 8).

Tabel 8*Nii elutempo kui ärevuse riskiga seotud tunnuste Spearmani korrelatsioonid elutempo ja ärevusega*

	Unehäired	Tunnetuslik ajapuudus	Enesehinnanguline tegutsemise kiirus	Planeerimata aeg	Lähedastega suhtlemisele kuluv aeg
Elutempo	0,14*	0,22***	0,37***	-0,3***	-0,16*
Ärevus	0,38***	0,45***	0,33***	-0,16*	-0,14*

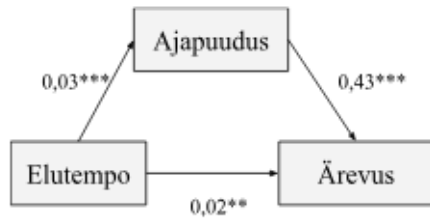
Märkused: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Medieerimisanalüüsis ilmnes, et olulised olid mudelid, kus kaasati tunnetuslik ajapuudus, planeerimata aeg ning sugu.

Esmalt vaadeldi elutempo, ärevuse ja ajapuuduse vahelisi seoseid ning leiti, et tunnetuslik ajapuudus vahendas osaliselt elutempo ja ärevuse riski vahelisest seost (vahendav efekt $\beta = 0,01$, $SE = 0,003$, $z = 3,13$, $p < 0,01$). Medieerimismudeli skeem on välja toodud Joonisel 4.

Joonis 4

Elutempo ja ärevuse medieerimismudel, kus vahendajaks on tunnetuslik ajapuudus



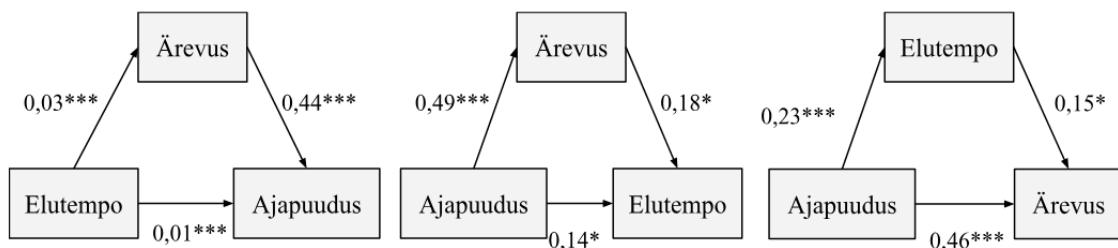
*Märkused: ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$*

Lisaks olid statistiliselt olulised mudelid, kus ärevus vahendas osaliselt elutempo ja tunnetusliku ajapuuduse vahelist seost (vahendav efekt $\beta = 0,01$, $SE = 0,004$, $z = 3,44$, $p < 0,001$), kus ärevuse risk vahendas osaliselt tunnetusliku ajapuuduse ja elutempo vahelist seost (vahendav efekt $\beta = 0,09$, $SE = 0,04$, $z = 2,44$, $p < 0,05$) ning mudel, kus elutempo vahendas osaliselt tunnetusliku ajapuuduse ja ärevuse riski vahelist seost (vahendav efekt $\beta = 0,04$, $SE = 0,02$, $z = 2,07$, $p < 0,05$). Mudelite skeemid on välja toodud Joonisel 5.

Seega olid antud näitajad eri moel vastastikku seotud vahendades erinevates mudelites üks kuni üheksa protsenti otsestest seostest. Kõige suurem vahendav efekt oli mudelil, kus tunnetuslik ajapuudus ennustas kiiremat elutempot ning ärevuse risk vahendas 9% sellest seosest. Samas olid tunnetusliku ajapuuduse ja ärevuse riski omavahelised seosed alati tugevamad ning statistiliselt olulisemad, kui seosed elutempoga.

Joonis 5

Medieerimisanalüüsi mudelid, kus esines statistiliselt olulist vahendavat mõju elutempo, ärevuse riski ja tunnetusliku ajapuuduse vahel



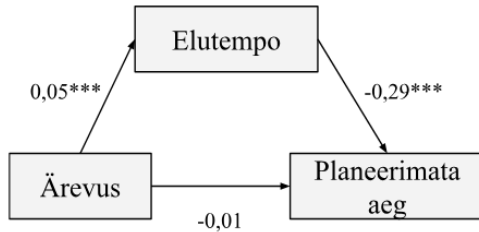
*Märkused: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$*

Planeerimata aja, ärevuse ja elutempoga läbiviidud medieerimisanalüüsis selgus, et elutempo vahendas ärevuse ja planeerimata aja vahelist seost (vahendav efekt $\beta = 0,01$,

$SE = 0,01$, $z = -2.72$, $p < 0,01$). Seega ennustab ärevus planeerimata aega ning elutempo vahendab 1% sellest seosest (Joonis 6).

Joonis 6

Ärevuse ja planeerimata aja medieerimismudel, kus vahendajaks on elutempo

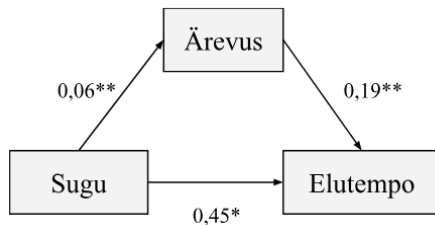


Märkused: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Soo, ärevuse ja elutempoga läbi viidud medieerimisanalüüsis selgus, et ärevus vahendas osaliselt soo ja elutempo vahelist seost (vahendav efekt $\beta = 0,11$, $SE = 0,06$, $z = 2.02$, $p < 0,05$). Ehk naistel oli kõrgem elutempo, kuid 11% sellest seosest vahendas ärevus. Vastupidiselt ei vahendanud elutempo soo ja ärevuse vahelist seost (Joonis 7).

Joonis 7

Medieerimismudel, kus soo ja elutempo vahendajaks on ärevus



Märkused: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Arutelu

Elutempo mõõtmine

Uurimusest selgus, et eesti keelde tõlgitud Üldise kiirenduse skaalal mõõdetud elutempo näitajad sobitusid hästi Bergener ja Santarius (2021) originaalküsimustiku faktormudeliga. Kuigi Bergener ja Santarius leidsid enda uuringus, et 15-väiteline skaala, kust oli eemaldatud üks küsimus, näitas paremat valiidsust, ei ilmnenud käesoleva töö kinnitavas faktoranalüüsis, et peaks mõne väite eemaldama. Kinnitava faktoranalüüsi headusindeksid vastasid soovitudele ning nii koguskaala kui ka alaskaalade reliaablusnäitajad olid head.

Võrdluses teiste ajakonstruktiividega ilmnes, et Üldise kiirenduse skaalal mõõdetud elutempo ei olnud seotud enesehinnangulise kõndimise kiirusega, kuid oli seotud teiste tegevuste kiiruse hinnangutega, mis omavahel olid kõik seotud. Sellise seose ilmumine on huvitav, arvestades et just kõndimise kiirust on varasemalt kasutatud elutempo mõõdikuna (Levine ja Norenzayan, 1999; Goldbach jt, 2020; Bergeron, Pagé ja Trempe 2021). Lisaks on näha, et käesoleva uurimuse tulemused olid kooskõlas elutempo uuringuga, kus mõõdeti elutempot enesekohase küsimustikuga (Lippke jt, 2021), kuid ei olnud kooskõlas uuringutega, kus mõõdeti elutempot läbi tegevuste kiiruste (Levine ja Norenzayan, 1999; Goldbach jt, 2020). See toob hästi esile elutempo operatsionaliseerimise probleemi. Kui praegu on elutempo uuringutes eksperimentaalselt uuritud üksnes tegevuste (eelkõige kõndimise) kiirendamist, siis eksperimentaalsete ja enesekohaste küsimustike tulemuste võrdlemiseks oleks vaja katsetada ka eksperimentaalsete mõõteviisidega, mis hõlmaks ka rööprähklemise, pauside täitmise ning ajamahukate tegevuste asendamise strateegiaid. Lähtudes käesolevast uuringust, kus enesehinnangulise tegutsemise kiiruse kombineeritud indeks (välja oli jäetud üksnes kõndimise kiirus) oli seotud kõigi Üldise kiirenduse skaala alaskaaladega, võiks selleks katsetada ka erinevaid tegevusi, mis elutempo definitsioonist lähtuvalt suurendavad tegevuste ja kogemuste tihedust igapäevastes toimetustes.

Kokkuvõtvalt võib arvata, et Üldise kiirenduse skaala on sobilik vahend enesekohase küsimustikuna elutempo mõõtmiseks ning see on oluline lisandus eestikeelsete ajakasutusuuringute mõõdikute rikastamiseks. Samuti oli selle testimine eesti keeles oluline samm skaala kasutuselevõtul rahvusvaheliselt. Ühtse skaala testimine võimaldab senisest enam ka erinevate uurimuste tulemusi omavahel võrrelda.

Elutempo seosed

Käesolevas töös selgus, et kiirem elutempo oli seotud suurema ärevuse ja unehäirete riskiga. Ajakasutusest oli kiirem elutempo seotud vähema planeerimata ajaga, vähema elektroonika kasutamisega meelelahutuseks, vähema suhtlusega pere ja sõpradega, lühema transpordis veedetud ajaga ning kauem elektroonika kasutamisega tööks ja koolitööde tegemiseks. Samuti seostus elutempo kõrgema tunnetusliku ajapuuduse ja enesehinnangulise tegutsemise kiirusega. Isiksuse omadustest seostus kiirem elutempo suurema meelekindluse ja suurema riskivalmidusega. Naiste elutempo oli statistiliselt kiirem kui meestel ning õppevaldkondade lõikes ilmnes, et meditsiinivaldkonna tudengite elutempo on kiirem kui loodus- ja täppisteaduste valdkonna tudengite elutempo.

Regressioonianalüüsis, kuhu kaasati tugevaimate seostega näitajad planeerimata aeg, ärevus ja riskivalmidus ei ilmnenu, et ükski neist teguritest ennustaks elutempot märkimisväärselt tugevamalt kui teised. Seega ei saa öelda, et elutempo kujunemisel oleks olulisem roll isiksuse joontel, ajapuudusel või emotsionaalsel seisundil.

Kuigi tegemist ei ole käesoleva magistr töö keskse küsimusega, on elutempo sündroomi uuringute seisukohast oluline leida, et suure viisku dimensioonidest oli elutempoga nõrgalt seotud ainult meelegendus. Meelegenduse seos oli oodatav, tuginedes isiksuse küsimustike - näiteks Lee ja Ashton (2009) välja töötatud HEXACO 100 - väidetele, mis väljendavad püüdlikkust. Samas on üllatav, et elutempel ei ilmnenu seost ekstravertsusega, mille üheks mõõdikuks ka antud uurimuses oli pööratud väide “mulle meeldib aeglane elustiil”, ning mille seoseid elutempoga on raporteerinud Bergeron (2021) ning Tolea kolleegidega (2010). Samas ilmnenu elutempo sündroomi kontseptsiooni toetav seos elutempo ja riskivalmiduse vahel. See on ka seos, millele on tuginetud elutempo sündroomi kontseptsiooni defineerimisel (Bergeron, 2021), kuigi varasemalt Goldbach ja kolleegid (2020) taolist seost tudengitel ei leidnud. Siinkohal on oluline meelde tuletada, et Goldbach ja kolleegid (2020) uurisid riskivalmidust sama 1-väitelise mõõdikuga nagu käesolevas uuringus, kuid elutempot läbi erinevate tegevuste kiiruse mõõtmise, mis eelnevas peatükis arutletu põhjal ei pruugi olla võrreldav viis antud tähenduses elutempo mõõtmiseks.

Elutempo ja emotsionaalse enesetunde vahendajad

Käesolevas uurimuses ilmnenu, et Tartu Ülikooli tudengite elutempo ja heaolu ei olnud omavahel seotud. Seose puudumine on kooskõlas Lippke ja kolleegide (2021) ning Veenhoven (2000) uurimustega, kus samuti ei leitud tudengite elutempo ja heaolu vahelist seost, kuid vastandub Levine ja Norenzayan (1999). Sellise erisuse ilmnemise põhjuseid käsitlesin elutempo mõõtmise peatükis.

Emotsionaalse enesetunde probleemidest seostus elutempo ärevuse riskiga, kuid ei seostunud depressiooni riskiga. Ärevuse riski seos elutempoga on oodatav, arvestades, et ärevust on seostatud rahutustundega, millest tulenevalt on keeruline paigal püsida (Aluoja, Shilk, Vasa, 1999). Siinkohal on huvitav märgata, et ärevuse risk oli Üldise kiirenduse alasklaadest seotud just Rööprähklemise ja Ajamahukate tegevuste asendamise kiirematega, aga mitte Tegevuste kiirendamise ja Pauside täitmisega. Seega ei ilmne, et ärevamad tudengid pausihetkedel valiksid selle täita teiste tegevustega, vaid pigem proovitakse teha mitmeid asju samaaegselt ning leida võimalusi, kuidas ajamahukaid

tegevusi asendada. Küll aga on üllatav, et depressiooni riskil ei esinenud elutempoga ei korrelatsiooni, ega erisusi elutempo tasemete lõikes. Arvestades, et depressiooni sümptomaatika on seotud energia vähenemisega (Kleinberg jt, 2011) oleks võinud arvata, et suurem depressioonirisk on seotud madala elutempo tasemega. Samas võib ärevuse ja depressiooni erisus elutempoga seotusel tuleneda sellest, et kuigi nii ärevuse kui ka depressiooni puhul on tegemist tõlgenduslike kõrvalekalletega, on ärevuse puhul tegemist tähelepanu kõrvalekaldega hetkes tajuda ohtu ning depressiooni puhul tegemist mälulise kõrvalekaldega. (Mineka, Watson, Clark, 1998) Seega on loogiline, et kõrgema ärevuse puhul võidakse tõlgendada olukordi ohtlikumalt ning seetõttu kiiremini tegutseda. Teisalt võib olla, et kiiret elutempot ennast tõlgendatakse ohtlikumalt. Samas depressiooni mälulise kõrvalekalde puhul ei ole nii selgelt seost näha, kuidas see võiks seostuda elutempo muutustega. Arvestades, et depressioon ja ärevus esinevad sageli komorbiidsena ning neid on nähtud väga sarnasena (Mineka, Watson, Clark, 1998), on antud töö tulemus hea täiendus nende erisuste mõistmisel.

Samuti ei esinenud elutempo ja vaimse kurnatuse vahelist korrelatsiooni ega erisust elutempo tasemete lõikes. Ühest küljest on igasuguse seose puudumine huvitav, sest vaimset kurnatust seostatakse loidustunde ja aeglustumisega (Aluoja, Shilk, Vasa, 1999). Teisalt on see kooskõlas Hoppe ja kolleegide (2023) tulemustega, kus leiti, et tööaja pikendamine vahendas ajasurve ja vaimse kurnatuse seost, kuid tööaja intensiivistamisel ei leitud vahendavat mõju ajasurve ja vaimse kurnatuse seoses.

Kirjandusest lähtuvalt (Vihalemm jt, 2017; Zuzanek, 1998; Sharifm, Mogilner ja Hershfield, 2021) oleks võinud arvata, et emotsionaalse enesetunde erisusi ilmnebki enam madala, keskmise ja kiire elutempo taseme vahel. Käesolevas uurimuses ilmnes ainult, et madala elutempo puhul oli tudengite ärevuse risk madalam kui keskmise ja kiire elutempo taseme vahel. Lähtudes, et tudengite emotsionaalse enesetunde näitajad (sh. ärevuse risk) on üldpopulatsioonist märkimisväärselt kõrgemad (Käosaar ja Purre, 2021) tasuks antud hüpoteesi tulevikus testida ka teiste valimite seas.

Medieerimisanalüüsides ilmnes, et olulised olid üksnes mudelid, kus elutempo ja ärevuse vaheliste seoste uurimisse kaasati tunnetuslik ajapuudus, planeerimata aeg ehk objektiivne ajapuuduse-ajarikkuse näitaja ning sugu. Elutempo, ärevuse ja tunnetusliku ajapuudusega mudelite põhjal lähtub, et need näitajad on omavahel vastastikes seostes, vahendades seoseid eri suundadel. Vahendavad efektid olid osalised ning pigem väiksed (1-9%). Samas näitasid analüüsid, et tunnetuslik ajapuudus ja ärevus olid omavahel alati tugevamalt ja statistiliselt oluliselt seotud kui elutempoga, mis on selgitatav asjaoluga, et

tunnetuslik ajapuudus ja ärevus on seotud inimese subjektiivsema enesetundega, samas kui elutempo kajastab objektiivset tegevuste ja kogemuste tihedust ajas. Seega leiab toetust idee, et elutempo ja ärevus võivad olla seotud tõlgenduslikust kaldest lähtuvalt. Uurides mudelit, kus on kaasatud planeerimata aeg ehk objektiivsem ajapuuduse-rikkuse näitaja, ilmneb, et elutempo vahendab 1% ärevuse ja planeerimata aja vahelisest seostest. Samuti ilmnes, et naissoost tudengitel oli meestest kõrgem nii elutempo kui ka ärevuse tase ning ärevus vahendas 11% soo ja elutempo seosest. Nende mudelite põhjal leiab toetust ka idee, et ärevamad inimesed tegutsevad kiirema elutempoga.

Tartu ülikooli tudengite toetamine

Käesolevas uurimuses ei ilmnenu, et tudengite akadeemilise tausta poolest oleks mõnd eristuvat sihtrühma, kelle puhul oleks vaja teistest enam pöörata tähelepanu elutempo ja emotsionaalse enesetunde vahelistele seostele. Küll aga ilmnes, et just ärevusele kalduvad tudengid võivad olla elutempo teemadest enam mõjutatud. Seega võiks just ärevusega nõustamiskeskusesse pöörduvate tudengite puhul olla oluline pöörata tähelepanu ka ajakasutuse ja ajaga suhestumisega teemadele. Seejuures ilmnes käesolevas töös, et ärevus seostus just rööprähklemise ja ajamahukate tegevuste asendamisega kiirematega. Kuigi antud uurimusele tuginedes ei saa me rääkida põhjuslikest seostest, annab see alust individipõhiselt uurida, kuidas selliste strateegiate kasutamine enesetunnet mõjutab. Samuti tasub tähelepanu pöörata ajapuuduse teemadele, kuivõrd tajutakse ajapuudust ning kuivõrd on päriselt päevades vaba aega, mille vältel saab spontaanselt otsustada, kuidas seda aega veeta.

Piirangud ja edasised suunad

Nagu ilmnes Vihalemma ja kolleegide (2017) ning Garhammer (2002) töödest, siis erinevate inimgruppide puhul võivad elutempo ja emotsionaalse enesetunde vahelised seosed erinevalt väljenduda. Sestap tuleb käesoleva töö tulemuste üldistamisel laiemale populatsioonile olla ettevaatlik. Lisaks olid käesoleva uurimuse valimis 87% naised, mis võib soolisi erinevusi silmas pidades tingida kallutatud tulemusi.

Edaspidistes uurimustes oleks kindlasti asjakohane uurida elutempo ja emotsionaalse enesetunde vahelisi seoseid teistes sihtrühmades ning samuti oleks kasulik kui Üldise kiirenduse skaalat testitaks veel rahvusvahelisel tasemel. Samas oleks põhjuslike seoste tarbeks kasulik välja töötada ka eksperimentaalne viis elutempo mõõtmiseks, mis sobituks hetkel enamlevinud Rosa (2013) teooriaga elutempo olemusest.

Tänuõnad

Soovin tänada magistritöö juhendajat Kairi Kreegipuud, Jens Bergeneri ja Keelekord OÜ tõlkijaid koostöö eest Üldise kiirenduse skaala tõlkimisel. Samuti olen tänulik kõigile tudengitele, kes võtsid aega küsimustiku täitmiseks.

Kasutatud kirjandus

- Anglim, J., Horwood, S., Smillie, L. D., Marrero, R. J., & Wood, J. K. (2020). Predicting psychological and subjective well-being from personality: A meta-analysis. *Psychological bulletin*, 146(4), 279.
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(6), 443–449. <https://doi.org/10.1080/080394899427692>
- Bauman, A., Bittman, M., & Gershuny, J. (2019). A short history of time use research; implications for public health. *BMC public health*, 19, 1-7.
- Bergener, J., & Santarius, T. (2021). A pace of life indicator. Development and validation of a General Acceleration Scale. *Time & Society*, 30(3), 273-301.
- Bergeron, P., Pagé, A., & Trempe, M. (2021). Integrating humans into pace-of-life studies: The Big Five personality traits and metabolic rate in young adults. *Plos one*, 16(4), e0248876.
- Di Lernia, D., Serino, S., Pezzulo, G., Pedroli, E., Cipresso, P., & Riva, G. (2018). Feel the time. Time perception as a function of interoceptive processing. *Frontiers in human neuroscience*, 12, 74.
- Dohmen, T., Falk, A., Huffman, D., Sunde, U., Schupp, J., & Wagner, G. G. (2011). Individual risk attitudes: Measurement, determinants, and behavioral consequences. *Journal of the european economic association*, 9(3), 522-550.
- Eriksson, L., Rice, J. M., & Goodin, R. E. (2007). Temporal aspects of life satisfaction. *Social Indicators Research*, 80, 511-533.
- Frydrychova, Z., Horakova, K., Vidovicova, L., & Stepankova, H. (2017). Perception Of Life Pace In The City And Countryside Among Older People. In Z. Bekirogullari, M. Y. Minas, & R. X. Thambusamy (Eds.), *Cognitive - Social, and Behavioural Sciences - icCSBs 2017*, October, vol 32. European Proceedings of Social and Behavioural Sciences (pp. 117-128). Future Academy. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2017.11.12>
- Garhammer, M. (2002). Pace of life and enjoyment of life. *Journal of happiness studies*, 3, 217-256.

- Gershuny, J. (2005). Busyness as the badge of honour for the new superordinate working class. ISER Working Papers Number 2005-9. Institute for Social and Economic Research.
- Goldbach, C., Hoffmann, C., Hoppe, J., Pitz, T., & Thommes, K. (2020). The fast and the furious—An experimental investigation of the pace of life and risky speed choice in traffic. *PloS one*, 15(7), e0236589.
- Gärling, T., Gamble, A., Fors, F., & Hjerm, M. (2016). Emotional well-being related to time pressure, impediment to goal progress, and stress-related symptoms. *Journal of Happiness Studies*, 17, 1789-1799.
- Haugas, S., Kendrali, E., Kletter, T. (2023). EUROSTUDENT 8 Eesti tulemuste lühiülevaade. Tallinn: Mõttekoda Praxis.
- Hoppe, A., Lopper, E., Prestele, E., Milius, M., Nitz, S., Gahrman, C., & Reis, D. (2023). Extending and intensifying work as mediators in the relationship between weekly time pressure and fatigue: The moderating role of perfectionism. *International Journal of Stress Management*, 30(3), 298.
- Kleinberg, A., Jaanson, P., Lehtmets, A., Aluoja, A., Vasar, V., Suija, K., & Ööpik, P. (2011). Depressiooni ravijuhend perearstidele . *Eesti Arst*.
<https://doi.org/10.15157/ea.v0i0.10859>
- Koppel, K., Haugas, S., Mägi, E. 2020. EUROSTUDENT VII: Eesti lühiülevaade. Tallinn: Poliitikauuringute Keskus Praxis.
- Käosaar, A., Purre, M. (2021). Eurostudent VII: fookus Eesti üliõpilaste vaimsel tervisel / Tartu Ülikool ; Tallinna Ülikool.
- Lee, K., Ashton, M. C. (2009). The HEXACO personality inventory-revised. A measure of the six major dimensions of personality.
- Levine, R. V., & Norenzayan, A. (1999). The pace of life in 31 countries. *Journal of cross-cultural psychology*, 30(2), 178-205.
- Lippke, S., Schalk, T. M., Kühnen, U., & Shang, B. (2021). Pace of life and perceived stress in international students. *PsyCh journal*, 10(3), 425–436.
<https://doi.org/10.1002/pchj.426>
- Maar, A. (2013). *Impulsivity and time perception as predictors of pathological gambling*. Tartu Ülikool.
- Marsh, H. W., Hau, K. T., & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in

- overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural equation modeling*, 11(3), 320-341.
- Mineka, S., Watson, D., & Clark, L. A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annual review of psychology*, 49(1), 377-412.
- Mõttus, R., Pullmann, H., & Allik, J. (2006). Toward more readable Big Five personality inventories. *European Journal of Psychological Assessment*, 22(3), 149-157.
- Nackerdien, F., & Yu, D. (2023). Defining and measuring time poverty in South Africa. *Development Southern Africa*, 40(3), 560-579.
- Ohly, S., & Fritz, C. (2009). Work characteristics, challenge appraisal, creativity, and proactive behavior: A multi-level study. *Journal of Organizational Behavior*, 31(4), 543–565. doi:10.1002/job.633
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 127, 54–60. doi:10.1016/j.paid.20180,01.048
- Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. Columbia University Press.
- Roxburgh, S. (2004). "There Just Aren't Enough Hours in the Day": The Mental Health Consequences of Time Pressure. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(2), 115–131. doi:10.1177/002214650404500201
- Royauté, R., Berdal, M.A., Garrison, C.R. jt (2018) PACELESS life? A meta-analysis of the pace-of-life syndrome hypothesis. *Behav Ecol Sociobiol* 72, 64. <https://doi.org/10.1007/s00265-018-2472-z>
- Sharif, M. A., Mogilner, C., & Hershfield, H. E. (2021). Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(4), 933.
- Smith, A. P. (2019). Student workload, wellbeing and academic attainment. *In Human Mental Workload: Models and Applications: Third International Symposium, H-WORKLOAD 2019, Rome, Italy, November 14–15, 2019, Proceedings 3* (pp. 35-47). Springer International Publishing.
- Southerton, D. (2003). Squeezing Time' Allocating Practices, Coordinating Networks and Scheduling Society. *Time & Society*, 12(1), 5-25.
- Statistikaamet (2012). *Eesti Rahvastiku ajakasutus*.
- Tolea, M. I., Costa, P. T., Terracciano, A., Griswold, M., Simonsick, E. M., Najjar, S. S., ... & Ferrucci, L. (2010). Sex-specific correlates of walking speed in a wide age-

- ranged population. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65(2), 174-184.
- Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: a systematic review of the literature. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 167-176.
- TÜ statistika. (n.d.). <https://statistika.ut.ee/ut> (vaadatud 030,05.2024)
- Vako, I. (2015). *Eesti Maaülikooli Majandus- ja sotsiaalinstituudi üliõpilaste õppimine ja töötamine*. Eesti Maaülikool.
- Veenhoven, R. (2000). Freedom and Happiness: A Comparative Study in Fourty-four Nations in the Early 1990s. Diener, E., Suh, EM, Eds.: " Culture and Subjective Well-Being. Cambridge: MIT Press, 257, 288.
- Vihalemm, P., Lauristin, M., Kalmus, V., & Vihalemm, T. (Eds.). (2017). *Eesti ühiskond kiirenevas ajas: uuringu "Mina. Maailm. Meedia" 2002-2014 tulemused*. Tartu Ülikool kirjastus.
- Werner, C. M., Altman, I., & Oxley, D. (1985). Temporal aspects of homes: A transactional perspective. *Home environments*, 1-32.
- Williams, J. R., Masuda, Y. J., & Tallis, H. (2016). A measure whose time has come: Formalizing time poverty. *Social Indicators Research*, 128, 265-283.
- Zuzanek, J. (1998). Time Use, Time Pressure, Personal Stress, Mental Health, and Life Satisfaction from a Life Cycle Perspective. *Journal of Occupational Science*, 5(1), 26–39. doi:10.1080/14427591.1998.9686432

Lisa 1*Spearmani korrelatsioonid erinevate ajakonstruktide vahel*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Elutempo												
2. Rööprähklemine	0,67***											
3. Ajamahukate tegevuste asendamine	0,58***	0,19**										
4. Tegevuste kiirendamine	0,70***	0,24***	0,28***									
5. Pausid	0,71***	0,33***	0,20**	0,39***								
6. Enesehinnanguline tegutsemise kiirus	0,37***	0,41***	0,18**	0,21***	0,20**							
7. Enesehinnanguline kõndimise kiirus	0,10	0,08	0,00	0,10	0,09	0,18**						
8. Planeerimata aeg	-0,30***	-0,18**	-0,05	-0,24***	-0,34***	-0,04	-0,05					
9. Tunnetuslik ajapuudus	0,22***	0,22***	0,13*	0,03	0,24***	0,16*	-0,05	0,41***				
10. Tunnetuslikult aega üle	-0,14*	-0,01	-0,07	-0,04	-0,28***	0,10	-0,03	0,22***	-0,23***			
11. Tunnetulikult õpingutega järjel	-0,01	-0,18*	-0,05	0,10	0,15*	-0,15*	-0,03	-0,05	-0,28***	-0,01		
12. Ümbritseva tempo tajus	-0,06	-0,10	0,02	-0,03	-0,03	-0,17**	-0,04	-0,02	0,09	0,01	-0,14*	
13. Meeldib aeglane elustiil	-0,17*	-0,18**	0,03	-0,13	-0,17*	-0,22**	-0,03	0,01	-0,01	0,01	-0,11	0,35***

Märkused: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Maret Kesküla

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose Tartu Ülikooli tudengite elutempo ja emotsionaalne enesetunne, mille juhendaja on Kairi Kreegipuu, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.

3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Maret Kesküla

13.05.2024