

Tartu Ülikool
Sotsiaalteaduste valdkond
Psühholoogia instituut

Piret Sokk
IGAVUSE MOTIVATSIOONILINE PROFIIL
Magistritöö

Juhendaja: prof. Andero Uusberg, *PhD*

Tartu 2026

Igavuse motivatsiooniline profiil

Kokkuvõte

Igavus on sageli kogetav emotsionaalne seisund, mis tekib tähendusvaestes või mitteoptimaalselt stimuleerivates tegevustes. Tänapäeval on igavuse peletamiseks arvukalt võimalusi, millest kõik ei ole inimese heaolu ja arengu seisukohast kasulikud. Kõrge igavuskalduvusega inividid, sealhulgas ATH diagnoosiga täiskasvanud, on igavuse kogemisele ja sellest tingitud sõltuvusriskiga käitumistele eriti haavatavad. Seega on oluline mõista, kuidas igavus mõjutab tegevuste valikut. Sellele küsimusele vastamiseks koguti selles uuringus 277 inimese andmed, kes kirjeldasid 3-5 päeva jooksul päeva kõige igavamat ja vahetult järgnevat tegevust. Logistilise regressioonanalüüsi abil tuvastati, millised tegevusi ajendavad motiivid ning tegevustega kaasnevad tunded eristavad päeva kõige igavamat ja sellele vahetult järgnevat tegevust. Igavad tegevused olid seotud väliste motiividega, frustratsiooniga, väsimuse ning autonoomia ja kompetentsuse puudumisega. Igavale tegevusele järgnev tegevus pakkus suuremat naudingut, elevust, rahuldust, huvi ja ning oli enam ajendatud seesmisest motivatsioonist. Täiskasvanuea ATH riskile oli iseloomulik trend eelistada seesmiselt motiveerivaid tegevusi.

Märksõnad: motivatsioon, seesmine motivatsioon, väline motivatsioon, igavus, igavusseisund, igavuskalduvus, ATH, afekt, afektiregulatsioon

A motivational profile of boredom

Abstract

Boredom is an emotional state frequently present in meaningless or nonoptimally stimulating situations. Modern society provides numerous possibilities for alleviating boredom, some of which present a threat to health and well-being. Individuals who rank high in boredom proneness, such as adults with ADHD, are especially vulnerable to experiencing boredom and engaging in potentially addictive behaviours. Therefore it is important to specify how boredom affects the choice of activities. With that question in mind, the present study focused on the motivational and affectual context of state boredom. Data considering the most boring activity of the day and the activity that followed was gathered from 277 adults using Daily Reconstruction Method. Logistic regression model was used to measure the power of affects and motives in predicting the boring activity or the following activity. The boring activity was characterized by external motives, frustration, tiredness and lack of autonomy and competence. The following task was characterized by enjoyment, excitement, satisfaction, interest and internal motives. Adult ADHD risk presented a trend of preferring internally motivating activities.

Keywords: motivation, intrinsic motivation, extrinsic motivation, boredom, state boredom, boredom proneness, ADHD, affect, affect regulation

Sissejuhatus

Igavus on kirjanduses ja filosoofias ohtralt kajastust pälvinud ja laialt levinud nähtus, mida võib kõhklusteta pidada inimkogemuse lahutamatuks osaks. Igavust kogevad kõik inimesed, olenemata soost, vanusest või ühiskonnaklassist (Finkielsztejn, 2023; Chin jt., 2017). Peamiselt on igavust uuritud sotsiaalpsühholoogilise fenomenina. Igavust on analüüsitud nii iseloomujoone (*trait boredom*) kui seisundina (*state boredom*), mis on küll seotud kuid eraldiseisvad nähtused.

Igavuse definitsioon

Igavus on epistemoloogiline ehk tunnetusega seotud emotsioon. Eesti Keele Seletava Sõnaraamatu järgi on igavus "tegevusetusest, millegi üksluisusest, vaheldusetusest v. huvitusetusest tingitud tüdimustunne". Ühe varasema definitsiooni järgi on igavus ebameeldiv tunne, mille põhjustab olukord, milles inimene vajab intensiivset vaimset tegevust, kuid talle ei võimaldata seda või ei ole ta suuteline tegevusest sütituma (Fenichel, 1953). Mikulas ja Vodanovich (1993) sõnastuses on igavus suhteliselt madala intensiivsusega rahulolematuse seisund, mille põhjustab ebapiisavalt stimuleeriv keskkond. Sotsioloog Jack Barbalet (2003) selgitab, et igavus on rahutuks tegev ja häiriv tunne, mis viib inimese teistsuguste tegevuste juurde eesmärgiga leida variatiivsust ja uudsust, aga ka tähendust. Eastwood jt. (2012) sõnastuses on igavus ebameeldiv seisund, milles inimene ei suuda olla kaasatud rahuldustpakkuvasse tegevusse, olgugi et ta seda soovib. Viimaks ühe hiljutisima, Westgate ja Wilson (2018) definitsiooni järgi on igavus afektiivne indikaator, mis viitab sellele, et inimene ei suuda keskenduda oma tähelepanu väärtuslikule eesmärgipärasele tegevusele. Siintoodud definitsioonidest kerkib esile kolm aspekti, mille alusel igavuse olemust saab seletada: tähendus, tähelepanu ja ärgastus.

Tähendus

Tähenduse perspektiivist on igavus seisund, milles käsilolev tegevus näib inimesele mõttetu ja tähendusvaesena. Näiteks Van Tilburg ja Igou (2012) palusid katseisikutel meenutada olukordi, milles nad igavust tundsid. Tegevuse tähendusvaesust kirjeldasid katseisikud nii mõtte ("olukord ei teeni olulist eesmärki"), käitumiskalduvuse, tegevuse kui motivatsiooni ("tahaksin teha midagi täiesti teistsugust ja tähendusrikkamat") tasandil (Van Tilburg & Igou, 2012). Neis aspektides eristus igavus selgelt teistest negatiivsetest emotsioonidest nagu kurbus, viha, frustratsioon. Van Tilburg ja Igou (2013) leidsid ka, et

igavus paneb inimesed tundma nostalgia. Nende selgituse järgi on igavuse ja nostalgia vahendav tegur just tähenduse otsimine, sest nostalgia on üks võimalusi hetke tähendusrikkaks sisustamiseks. Teine viis hetkele tähendust omistada ja seeläbi igavust vähendada on mõelda millestki, mis tekitab tänulikkust, nagu näitas O'Dea jt. (2024) katse. Moynihan jt. (2021) selgitasid, et tähenduse puudumine on peamine põhjus, miks igavusseisundis inimesed rohkem söövad. Igavusseisundiga kaasnev suurenenud kaloritarbimine on empiirilist kinnitust leidnud (Moynihan jt., 2021; Havermans jt., 2015). Moynihan jt. (2021) katses suurenes tarbitud kalorite hulk just eneseteadlikel inimestel, mida autorid põhjendavad väitega, et eneseteadlikud inimesed tunnetavad teravamalt eksistentsiaalse tähenduse puudumist. Autorite sõnul on tähenduse puudumisest tingitud eksistentsiaalne vaakum ka põhjus, miks igavust tundes pöörduvad inimesed teiste toimetulekukäitumiste juurde nagu alkohol ja seks. Tajutud tähendusvaesus on leitud olevat vahendav muutuja impulsiivsuseisundi ja igavusseisundi vahel (Moynihan jt., 2021).

Tähelepanu ja kognitiivne kontroll

Kognitiivsest aspektist kaasneb igavusega tähelepanu lahtihaakumine tegevuselt. Eastwood jt. (2012) teooria kohaselt iseloomustavad igavust puudujäägid tähelepanu suunamises, tähelepanu rakendamises keskkonnas ja täidesaatvate mehhanismide töös. Puudujäägile tähelepanu suunamises viitavad katsed, milles katseisikud raporteerisid rohkem igavust, kui neid tegevuse sooritamise juures häiriti (Eastwood jt., 2012). Täidesaatvate funktsioonide töö häiritusele viitavad eksperimendid, milles testitakse katseisikute valvsust - kui sooritus valvsusetestides alaneb, kaasneb sellega suurem igavus (Eastwood jt., 2012). Igavuse ja tähelepanu püsimatuse vahelist seost võib mõjutada iseenda soorituse jälgimine. Nimelt on võimalik, et igavustunnet ei tekita mitte niivõrd tähelepanu hajumine, vaid tajutud kognitiivse koormuse suurenemine ja kaasnev mõtete uitamine, teisisõnu inimese enda hinnang kogemusele (Eastwood jt., 2012). Nimetatud mentaalsete protsesside defitsiit avaldub sellistes kogemuslikes nüanssides nagu keskendumisraskused, negatiivne afekt (Noordewier jt., 2024; Eastwood jt., 2012) ja aja aeglane tajumine (Eastwood jt., 2012; Witowska jt., 2020). Alanenud tähelepanulise kontrolliga korreleerub lisaks igavusseisundile ka igavuskalduvus (Vodanovich, 2003), mis on üks aktiivsuse-tähelepanuhäirele (edaspidi ATH) omaseid mehhanisme.

Tähelepanu hoidmine mingil tegevusel või ülesandel eeldab kognitiivse kontrolli rakendamist. Ajukuvameetoditega on tõestatud kognitiivse kontrolli alanemine igavuse puhul. Yakobi ja kolleegide (2020) järgi väheneb igavusseisundis töömälu uuendamisega

seotud sündmuspotsiaali komponendi P3 amplituud. Teiseks väheneb ERN (Error-Related Negativity) amplituud, mis illustreerib eesmise vöökäru aktiivsust. Eesmine selgmine vöökäär arvatakse olevat seotud tegevuse kulu-tulu analüüsiga, mis omakorda mõjutab otsust rakendada kognitiivset kontrolli (Yakobi jt., 2020). Leiud viitavad kognitiivse kontrolliga seotud ajuosade aktiivsuse alanemisele igavuse korral. Leitud on ka tagumise kõhtmise vöökäru aktiivsuse kõikumist, mis viitab ülesandega mitteseotud mõttetegevusele (Leech jt., 2011).

Ärgastus

Empiirilised uuringud kinnitavad, et ärgastuse tase varieerub igavust tundes madalast kõrgeini (Noordewier jt., 2024; Westgate & Wilson, 2018). Madalat ärgastust seletatakse demotiveerituse ja alastimulatsiooniga, kõrget aga igavusega kaasneva ärritusega (Eastwood jt., 2012) ja ülestimulatsiooniga (Westgate & Wilson, 2018). Ärgastust füsioloogilisel tasandil on igavuse kontekstis uuritud küll vähe, ent tõendid viitavad kõrgele ärgastusele (London jt., 1972). Seda selgitatakse ettevalmistusega muu tegevuse sooritamiseks (Bench & Lench, 2013). Mitteoptimaalne ärgastus raskendab tähelepanu hoidmist tegevusel (Eastwood jt., 2012) ja tekitab negatiivset afekti (Vodanovich, 2003). Igavuse tekkimine arvatakse olevat seotud puudujääkidega aju ärgastussüsteemide regulatsioonis (Eastwood jt., 2012).

Igavuse funktsioonid

Düsfunksionaalne igavus

Igavusseisund ennustab mitmete uuringute põhjal negatiivseid tagajärgi nagu suurenenud kaloritarbimine (Moynihan jt., 2020; Havermans jt., 2015), enesele valu tekitamine (Havermans jt. 2015; Nederkoorn jt. 2016) ja impulsiivne ostlemine (Sundström jt., 2019). Pikaajaliselt kogetud igavusseisund korreleerub depressiooniga, sealjuures võib seos olla mõlemasuunaline (Mills, 2020). Töökontekstis seostub igavusseisund depressiivsete kaebuste, stressi ja ebaproduktiivsusega (van Hooff & van Hooft, 2014), alanenud töösoorituse ja tööga rahuloluga (Johnsen, 2011), kooliõpilastel kehvemate õpitulemustega (Pekrun jt., 2010; Pekrun jt., 2014). Nii igavusseisund kui igavuskalduvus ennustavad problemaatilist nutiseadmete kasutamist (Camerini jt., 2023).

Individuaalsete erinevuste tasandil on igavus isikliku või sotsiaalse düsfunktsioonina seotud kognitiivsete eripäradega. Eastwood jt. (2012) toovad düsfunktsionaalse igavuse võimalike tekkepõhjustena välja tähelepanuliste süsteemide kroonilise nõrkuse, kroonilise võimetuse tuvastada rahuldustpakkuvat tähelepanulist eesmärki ja kroonilise üle- või

alatundlikkuse stiimulite suhtes. Individuaalseid erisusi igavuse kogemises iseloomustab ka igavuskalduvus ehk üldine tendents kogeda igavust. Tam ja kolleegid (2021) jagavad igavuskalduvuse kolmeks alakonstruktsiks, millest esimene on seotud igavuse esinemise sagedusega, teine igavustunde intensiivsusega ja kolmas üldise tunnetusega, et elu on igav. Struk ja kolleegide (2015) operatsionaliseeringu järgi on igavuskalduvusele omased raskused tegevuste vastu huvi tundmises ja enda kaasamises tegevusse, sage tunne, et tegevus ei ole piisavalt tähenduslik või stimuleeriv, ja kaasnev negatiivne afekt. Malkovsky ja kolleegid (2012) eristavad igavuskalduvuse juures apaatsset ja agitatiivset alatüüpi. Apaatsle tüübile on omane ükskõiksus ümbritseva osas ja vähene teadvelolek igapäevategevustes, agitatiivsele aga kõrge motivatsioon tähendusrikaste kaasavate tegevuste sooritamiseks. Just agitatiivse tüübiga on seotud täiskasvanuea ATH (Malkovsky jt., 2012). Igavuskalduvust ATH puhul on põhjendatud eripäradega informatsioonitöötluses ja dopaminergiliste süsteemide alafunktsioneerimises (Champ jt., 2022). Lisaks ATH-le korreleerub igavuskalduvus positiivselt depressiooni, ärevuse, viha, düsfooriaga ja elamustejanuga (Vodanovich, 2003). Igavuskalduvus ennustab riskikäitumisi nagu alkoholi ja narkootiliste ainete tarvitamine (Finkielstein, 2023) ja hooletu autosõit (Kass jt., 2010). Samuti on igavuskalduvus seotud seksisõltuvuse (Chaney & Blalock 2006) ja hasartmängusõltuvusega (Van Tilburg & Igou, 2013). Suitsetamist, alkoholitarvitamist ja tarvitamishäireid ennustab oluliselt ka ATH risk (Connolly jt., 2012). Noorukitel ennustab kõrge igavuskalduvus agressiivset käitumist (Giuliano, 2002).

Igavuse positiivsed funktsioonid

Positiivsest aspektist soodustab igavus mõtisklemist, unistamist (Darden & Marks, 1999), eneserefleksiooni (Harris, 2020; Finkielstein, 2023) ning võib teatud tingimustel olla loominguliselt inspireeriv (Aru, 2022). Empiirilised uuringud ja teooriad toetavad ideed, et igavus on üks evolutsiooni käigus kujunenud tundevarjundeid, mis võib täita mõnd funktsiooni. Erinevate lähenemiste sünteesina püstitub, et igavuse funktsioon on otsingu käivitamine eesmärgiga avastada alternatiivsest tegevusest tulenevaid võimalusi.

Bench ja Lench (2013) järgi on igavuse funktsioon käesolevast eesmärgist loobumine ja uue eesmärgi seadmine. See avaldub uue tegevuse otsimises, tähelepanu pöördumises uuele stiimulile ja suurenenud füsioloogilises ärgastuses (Bench & Lench, 2013). Käimasolev eesmärgipärane tegevus tekitab vältimismotivatsiooni (Noordewier jt., 2024), uue eesmärgi suhtes tekib lähenemismotivatsioon (Bench & Lench, 2013; London jt., 1972). Igavuse rolli otsingu indutseerimisel uurisid Bench ja Lench (2019) eksperimendis, kus katseisikud said

pärast neutraalsete piltide sooritamist valida, kas vaadata neutraalse või negatiivse sisuga pilte. Arvestatav hulk katsesikuid valis vaadata negatiivseid pilte ja põhjendas valikut vajadusega uudsuse järele. Igavusega kaasnev riskialtitud võib evolutsioonilisest aspektist soodustada uute, järeleproovimata võimaluste avastamist (Bench & Lench, 2013).

Tegurid, mis panustavad igavuse tekkesse, on käimasoleva tegevuse vähene informatiivsus ja alternatiivsest tegevusest saadav potentsiaalselt väärtuslikum info (Geana jt., 2016). Seega saab igavust käsitleda kui indikaatorit, et võimaluste tuvastamise-kasutamise skaalal tasakaalu hoidmiseks oleks käimasoleva tegevuse asemel otstarbekam tegeleda millegi uue avastamisega. Hinnang kogetud igavusele sõltub sellest, kui suur on tegevuse kognitiivne ressursikulu võrreldes alternatiivsest tegevusest saadava potentsiaalse informatsiooni väärtusega (Geana jt., 2016). Selles käsitluses on igavus metaemotsioon, mille ülesanne on analüüsida tegevust kulu-tulu perspektiivist ja hoida ära alternatiivkulu ehk olukord, kus käesoleva tegevuse kulu on suurem kui alternatiivsest tegevusest saadav tulu (Westgate & Wilson, 2018; Kurzban jt., 2013). Seeläbi osaleb igavus kalkuleeritud otsustusprotsessis, kas tegevuse juurde jääda või tegevust vahetada (Kurzban jt., 2013).

Kognitiivsest aspektist on igavusseisundi funktsiooniks peetud tähelepanuliste ressursside automaatset suunamist väärtuslikule stiimulile, kusjuures sarnast ülesannet võivad täita ka uudishimu ja vooseisund (Wojtowicz & Loewenstein, 2020). Vooteooria (Chikszentmihalyi, 1990) järgi tekib optimaalseim sooritusseisund siis, kui inimese oskused ja keskkonna nõudmised on omavahel vastavuses. Optimaalne ärgastus toetab tähelepanu püsimist tegevusel, igavuse puhul on aga ärgastuse tase liiga madal või kõrge (Eastwood jt., 2012) ja tähelepanu haakub tegevuselt lahti. Tegurid, mis teevad keskkonnast tuleneva stimulatsiooni mitteoptimaalseks, on monotoonsus (Vodanovich, 2003), vahelduse puudumine ja võimaluste piiratus (Westgate & Wilson, 2018). Arvatakse, et ülestimuleerivas keskkonnas võib igavus täita kognitiivset kaitsefunktsiooni (Finkielstein, 2023).

Erinevaid igavuse funktsionaalseid käsitlusi seob hästi tervikuks Westgate ja Wilson (2018) MAC (Meaning and Attentional Components) mudel, mille järgi igavuse tekkes osalevad kaks eraldiseisvat komponenti: tähelepanu ja tähendus. Tähenduse komponent jaguneb kõrgeks ja madalaks tähenduseks. Tähelepanu komponendi dimensioonid on alastimulatsioon, madal kaasatus, kõrge kaasatus ning ülestimulatsioon (Westgate, 2019). Seejuures on tähelepanu ja tähendus omavahel funktsionaalselt seotud. Veelgi üldistataval tasandil võib igavuse teket selgitada ka kognitiivse kontrolli oodatava väärtuse mudel alusel (Expected Value of Control; Shenhav jt., 2021). Selle mudeli järgi sünnib otsus kognitiivse kontrolli rakendamiseks tegevuse kulu-tulu analüüsist lähtuvalt. Kognitiivset kontrolli

iseloomustab kontrolli tüüp ja intensiivsus. Motivatsioon kognitiivse kontrolli rakendamiseks tekib kolme komponendi mõjul: tajutud tõhusus ehk ülesande raskusaste võrreldes inimese võimekusega, soorituse tõhusus ehk soorituse hindamise tõenäosus ja tegevuse tulemuse väärtus (Shenhav jt., 2021).

Käesolev töö

Senine teoreetiline ja empiiriline uurimistöö osutab veenvalt, et igavus suunab inimest käesolevast tegevusest ja eesmärgist eemale. Kuid palju ebaselgem on küsimus, kuidas inimene valib igavusele alternatiivse tegevuse. Käesoleva töö eesmärk on otsida sellele küsimusele vastust tegevusi ajendavate motiivide tasandil. Selleks paluti osalejatel 5 päeva õhtul tuvastada päeva kõige igavam tegevus ning sellele järgnenud tegevus ning märkida, milliste motiivide ajal nad kumbagi tegevust sooritasid. Lisaks hindasid osalejad kummagi tegevusega kaasnenud tundeid. Kogutud andmete abil küsitakse, millised motiivid seostuvad igavuse järel alustatud tegevustega süstemaatiliselt sagedamini võrreldes igavust tekitanud tegevustega.

Motiivide analüüsil lähtub siinkirjutaja Deci ja Ryan (2000) käsitlusest, mis jaotab motivatsiooni seesmiseks ja välimiseks. Isemääratlemise teooria (Deci & Ryan, 2000) järgi on välise motivatsiooni ajal sooritatud tegevused inimese jaoks olemuslikult vähem väärtuslikud kui seesmiselt motiveerivad tegevused. Väline motivatsioon on küll oluline, ent seesmisega võrreldes vähem tähenduslik. Välise motivatsiooni puhul on peamine ajend tegevuste sooritamiseks väline preemia, mitte sisemine ind. Seesmist motivatsiooni seevastu iseloomustab soov sooritada tegevus sellepärast, et see on nauditav ja huvitav (American Psychological Association, n.d.; Deci & Ryan, 2000). Tegevuse sooritamine mõjub premeerivalt. Seesmist motivatsiooni toetab isemääratlemise teoorias (Deci & Ryan, 2000) postuleeritud põhivajaduste autonoomia, seotuse ja kompetentsuse täidetud. Käesolevas uuringus mõõdeti tegevuste ajenditena nii neid vajadusi kui teisi motivatsiooniuringutes olulisena välja toodud vajadusi ja motiive.

Uurimistöö eesmärgid on selgitada motivatsioonilisest perspektiivist igavusseisundi teket ja kaasnevat tegevuse muutust, täpsustada igava ja järgneva tegevuse afektiivset konteksti ning tuvastada ATH riskiga seonduvaid individuaalseid eripärasid igavuse kogemises.

Töös vastatakse järgmistele uurimisküsimustele:

1. Milliste motiivide poolest päeva kõige igavam ja sellele vahetult järgnev tegevus erinevad?

2. Milliste tunnete poolest päeva kõige igavam ja sellele vahetult järgnev tegevus erinevad?
3. Milliseid motiive igavas ja järgnevas tegevuses ennustab ATH risk?

Meetod

Valim

Uuringus osales kokku 443 täisealist inimest. Analüüsisdesse jäeti ainult nende osalejate andmed, kes olid vastanud vähemalt kolme päeva kohta. Lõpliku valimi moodustasid 277 inimest, kellest 91.3% naised, 6.9% mehed, 1.8% ei soovinud sugu täpsustada. Osalejate värbamine toimus Tartu Ülikooli meililistide ja sotsiaalmeedia kaudu.

Protseduur

Uuring viidi läbi Tartu Ülikooli Inimuuringute Eetikakomitee nõusolekul (kooskõlastus nr 406_T-4). Katseisikud vastasid kaheosalisele veebiküsimustikule. Esimene osa oli eelküsimustik, millega uuriti osalejate taustaandmeid ning depressiooni ja ATH riski. Teine osa viidi läbi Daily Reconstruction meetodil. Kuni kahe nädala vältel iga päev kell 17:00 saadeti osalejate e-posti aadressile öhtuküsimustiku link, mida sai täita kuni 03:00 järgmisel päeval. Kutseid saadeti kuni viie vastuse kogunemiseni või kahe nädala täitumiseni. Öhtuküsimustikus paluti tuvastada kõnealuse päeva kõige igavam ja sellele vahetult järgnev tegevus ning vastata mõlema tegevuse kognitiivse koormuse, tegevuse käigus kogetud tunnete, tegevusega seotud motiivide ja tegevuse toimumise konteksti kohta. Katseisikud andsid osalemiseks informeeritud nõusoleku. Uuringu lõppedes sai iga osaleja personaalse tagasiside oma vastuste põhjal.

Mõõtevahendid

Eelküsimustik

Eelküsimustikuga kaardistati osalejate vanus, haridustase ja tegevusala.

ASRS. Maailma Terviseorganisatsiooni täiskasvanute ATH küsimustik (Kessler jt., 2005) koosneb kuuest küsimusest ja mõõdab ATH sümptomeid tähelepanematus ja impulsiivsuse alaskaaladel. Küsimustiku korrelatsioon teiste aktiivsus-tähelepanuhäire mõõdikutega on 0.50-0.70, Cronbachi α jääb vahemikku 0.63-0.72 (Kessler jt., 2005).

EEK-2. Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik (Aluoja jt., 1999) koosneb ärevuse, depressiooni, unetuse, foobiade ja vaimse kurnatuse alaskaaladest. Cronbachi α erinevate

alaskaalade juures on väärtusega 0.80-0.90 (Aluoja jt., 1999). Küsimustik baseerub DSM-IV ja RHK-10 diagnostilistel kriteeriumidel.

Õhtuküsimustik

Tegevuse kognitiivse koormuse mõõdikud. Kognitiivset koormust mõõdeti enesekohaste hinnangutega Likerti skaalal (1 - üldse mitte, 7 - väga). Mõõdetavad konstruktid olid ülesande raskusaste (Kui lihtne see tegevus Sinu jaoks oli?), edukuse määr (Kui hästi see tegevus läks?), keskendumise määr (Kui keskendunud Sa sellele tegevusele olid?), keskendumispingutus (Kui palju Sa pidid pingutama, et tegevusele keskenduda?) ja tegevuse nõudlikkus (Kui suurt keskendumist oli selles tegevuses õnnestumiseks tarvis?).

Tunded. Likerti skaalal (1 - üldse mitte, 7 - väga) mõõdeti tegevuste käigus kogetud positiivset ja negatiivset afekti (Kui tugevaid positiivseid/negatiivseid tundeid see tegevus tekitas?). Binaarselt (esines/ei esinenud) mõõdeti tegevuste juures järgmiste tunnete esinemist: nauding, põnevus, elevus, uhkus, rahulolu, väsimus, igavus, frustratsioon, ärevus, häbi, pettumus, muu afekt.

Motiivid. Motiivide esinemist tegevuste juures mõõdeti binaarselt. Osalejatel paluti märkida kõik põhjused, miks nad tegevusi sooritasid. Mõõdetud motiivid olid “Sest mulle meeldis seda teha” (intrinsic), “Sest mul polnud midagi paremat teha” (best investment), “Sest mul oli vaja seda teha” (autonomy), “Et midagi saada” (instrumental approach), “Et midagi vältida” (instrumental avoidance), “Sest see oli täis ootamatusi” (predictability), “Sest see tuli mul hästi välja” (competence), “Sest see pani mind proovile” (challenge), “Et näidata oma taset” (status), “Sest hoolin kellestki” (relatedness), “Teiste eeskujul” (conformity), “Sest see oli tervisele kasulik” (health), “Raha pärast” (wealth), “Sest see arendas mind” (growth), “Et kedagi aidata” (altruism), “Millegi minust suurema nimel” (meaning), “Et muuta oma enesetunnet” (regulate affect), “Et peletada igavust” (regulate boredom), “Millegi muu pärast” (other), “Ei oska öelda” (don’t know).

Tegevuse kontekst. Tegevuse konteksti täpsustamiseks paluti osalejatel märkida, kas tegevus oli füüsiline (physical), sotsiaalne (social), seotud töö või kooliga (professional), kas tegevusega jõuti lõpuni (completed) ning tegevuse alustamise ja lõpetamise kellaeg.

Töö uurimisküsimustest lähtuvalt analüüsitakse käesolevas töös vaid motiivide ja tunnete küsimustega kogutud andmeid.

Andmeanalüüs

Kodeerimine

Tegevuste vabasõnaliste kirjelduste põhjal jaotati tegevused tüüpide järgi kategooriatesse.

Kirjeldav statistika

Igava ja järgneva tegevuse kirjeldamiseks esitati mõlemas tegevuses motiivide esinemise sagedused protsentuaalselt. Leiti mõlemas tegevuses raporteeritud positiivse afekti (aff_pos) ja negatiivse afekti (aff_neg) keskmised skoorid. Kontekstimuutujate (physical, social, professional, completed) esinemissageduste kirjeldamiseks kodeeriti muutujad esmalt binaarsele kujule ja nende keskmised skoorid teisendati protsentuaalseteks sagedusteks.

Logistiline regressioonanalüüs

Uurimisküsimustele vastamiseks viidi läbi kaks logistilist regressioonanalüüsi. Esimese analüüsiga küsiti, milliste tunnete raporteerimine erines statistiliselt oluliselt igava ja järgneva tegevuse vahel. Sõltuv muutuja oli tegevuse tüüp (0 = igav, 1 = järgnev). Prediktorid olid mõõdetud tunded: nauding, põnevus, elevus, uhkus, rahulolu, väsimus, igavus, frustratsioon, ärevus, häbi, pettumus, muu. Teises analüüsis küsiti, milliste motiivide raporteerimine erines igava ja järgneva tegevuse vahel. Sõltuv muutuja oli tegevuse tüüp (igav, järgnev). Prediktorid olid kõik motiivid. Enne mõlema analüüsi läbiviimist kontrolliti binaarse logistilise regressioonanalüüsi eeldusi. Multikollineaarsust ei esinenud. Vaatluste sõltumatus eeldus ei olnud täidetud, kuna iga katseisik andis mitu vastust, aga binaarse mudeli võrdluses logistilise segamudeliga, mis vaatluste pärinemist samalt katseisikult eksplitsiitselt mudeldab, ei ilmnenud erisusi. Vaatluste sõltuvus ei mõjutanud tulemusi, kuna osalejad vastasid iga päeva kohta eraldi. Mõlemad regressioonimudelid olid statistiliselt olulised.

Korrelatsioonanalüüs

ATH riski seoseid motiividega igavas ja järgnevas tegevuses hinnati korrelatsioonikordaja abil. Kuna normaaljaotuslikkuse eeldus ei olnud täidetud, kasutati seoste hindamiseks Spearmani korrelatsioonikordajat. ASRS testi (Kessler jt., 2005) koondskoor oli pideval skaalal ja motiivid binaarsel skaalal, mis vastab Spearmani korrelatsioonanalüüsi eeldusele, et muutujad peaksid olema mõõdetud vähemalt järjestusskaalal. Statistilise olulisuse hindamisel kasutati olulisusnivood $p < .05$.

Tulemused

Tegevuste kirjeldused

Raporteeritud tegevused jagunesid kategooriatesse funktsionaalsed tegevused (töö, kool, rahasjad, mentaalsed toimingud, eneseareng), igapäevatoimingud (kodused ja majapidamistööd, söömine ja joomine, transport, poodlemine, tervis), vaba aeg (hobid, ekraaniga seadmete kasutus, aktiivne lõõgastus, passiivne lõõgastus, üritus), sotsiaalsed tegevused (suhtlemine, pereasjad). Igavas tegevuses raporteeriti sotsiaalset konteksti 54.4%, lõpetatust 49.9%, professionaalset konteksti 39.3% ja füüsilist konteksti 20% juhtudest. Järgnevas tegevuses raporteeriti sotsiaalset konteksti 52.9%, lõpetatust 53.2%, professionaalset konteksti 24.8% ja füüsilist konteksti 25.3% juhtudest. Suurim muutus toimus professionaalses kontekstis, mida igavas tegevuses raporteeriti 1.58 korda sagedamini.

Tegevustega kaasnevad tunded

Igavas tegevuses keskmine positiivse afekti skoor oli $M = 3.27$ ($SD = 1.56$) ja keskmine negatiivse afekti skoor $M = 3.74$ ($SD = 1.68$). Järgnevas tegevuses oli keskmine positiivse afekti skoor $M = 5.19$ ($SD = 1.43$) ja keskmine negatiivse afekti skoor $M = 2.26$ ($SD = 1.46$). Kuigi enesekohased hinnangud baseerusid Likerti skaalal ja tulemused ei ole absoluutväärtuselt täpsed, ilmnes selgelt, et igavas tegevuses kogeti rohkem negatiivset ja järgnevas tegevuses rohkem positiivset afekti.

Logistilise regressioonanalüüsiga uuriti igavuse ja teiste tunnete esinemise seoseid igava ja järgneva tegevusega (Tabelis 1 on toodud statistiliselt olulised tulemused). Analüüs näitas, et igavust raporteeriti igavas tegevuses 12.5 korda sagedamini kui järgnevas tegevuses ($OR = 0.08$, $p < .001$), mis kinnitab, et uuringu manipulatsioon õnnestus. Igavat tegevust ennustasid statistiliselt olulisel määral ka frustratsioon ($OR = 0.49$, $p < .001$), väsimus ($OR = 0.68$, $p < .001$) ja muu afekt ($OR = 0.61$, $p < .01$). Järgnevat tegevust ennustasid statistiliselt olulisel määral rahulolu ($OR = 2.08$, $p < .001$), nauding ($OR = 3.63$, $p < .001$), elevus ($OR = 1.94$, $p < .001$) ja huvi ($OR = 1.85$, $p < .001$).

Tegevuste motivatsiooniline profiil

Motiivide esinemise sagedused igavas ja järgnevas tegevuses on toodud Tabelis 2 ning Joonisel 1. Logistilise regressioonanalüüsiga uuriti motiivide ennustusjõudu igavas ja järgnevas tegevuses (Tabelis 3 on toodud statistiliselt olulised tulemused). Igavat tegevust ennustasid statistiliselt olulisel määral motiivid „Sest mul polnud midagi paremat teha“ (OR

= 0.52, $p < .001$), „Sest mul oli vaja seda teha“ (OR = 0.60, $p < .001$), „Teiste eeskujul“ (OR = 0.41, $p < .01$) ja „Raha pärast“ (OR = 0.61, $p < .01$). Järgnevat tegevust ennustasid statistiliselt olulisel määral motiivid „Sest mulle meeldis seda teha“ (OR = 11.28, $p < .001$), „Et muuta oma enesetunnet“ (OR = 1.60, $p < .001$), „Sest see pani mind proovile“ (OR = 1.65, $p < .05$), „Et kedagi aidata“ (OR = 1.45, $p < .05$) ja „Millegi minust suurema nimel“ (OR = 1.46, $p < .05$).

Tabel 1

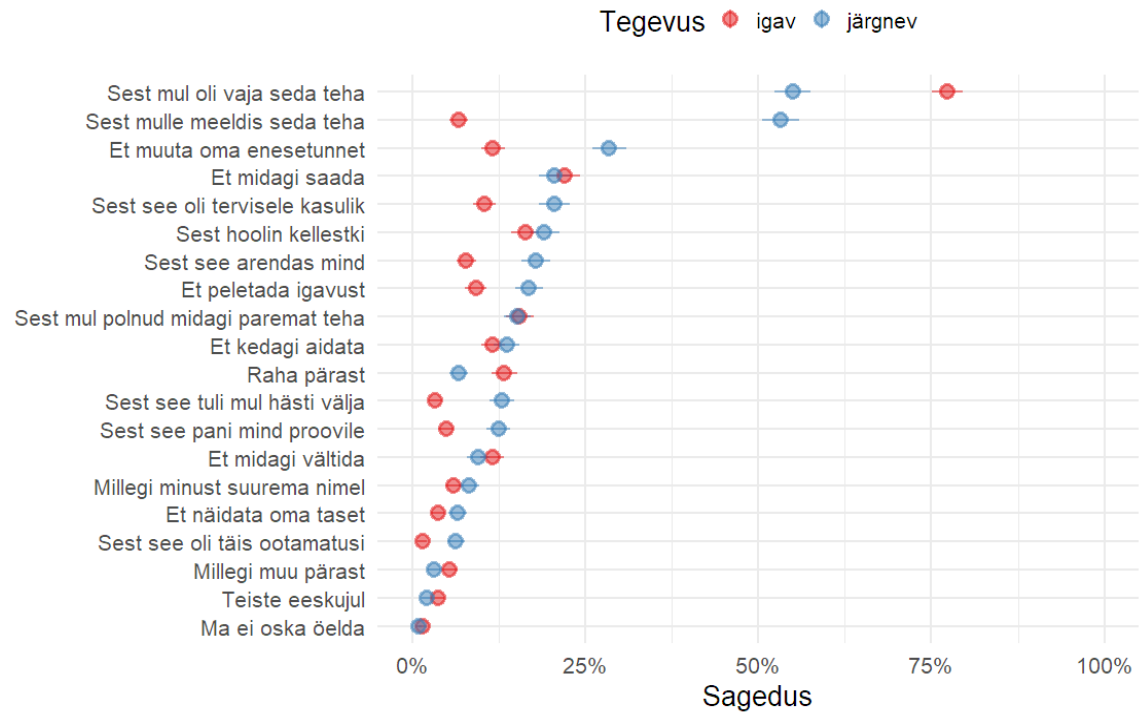
Tunnete esinemise olulised seosed tegevuse tüübiga. Negatiivse seosekordajaga tundeid esines sagedamini igavas tegevuses, positiivse seosekordajaga tundeid järgnevas tegevuses.

Muutuja	B	SE	z	p	OR	95% CI
(Intercept)	0.37	0.12	3.00	< .01	1.45	[1.14, 1.86]
Igavus	-2.50	0.13	-19.60	< .001	0.08	[0.06, 0.11]
Frustratsioon	-0.71	0.16	-4.51	< .001	0.49	[0.36, 0.67]
Väsimus	-0.39	0.12	-3.32	< .001	0.68	[0.54, 0.85]
Muu afekt	-0.50	0.17	-2.96	< .01	0.61	[0.43, 0.84]
Rahulolu	0.73	0.12	5.90	< .001	2.08	[1.63, 2.65]
Nauding	1.29	0.15	8.66	< .001	3.63	[2.72, 4.88]
Elevus	0.66	0.18	3.65	< .001	1.94	[1.37, 2.79]
Huvi	0.61	0.15	4.00	< .001	1.85	[1.37, 2.50]

Märkused: B - seosekordaja; SE - seosekordaja standardviga; OR - šansside suhe, 95% CI - šansside suhte 95% usaldusvahemik

Joonis 1

Motiivide esinemise sagedused igavas ja järgnevas tegevuses. Punkt tähistab keskmist ja haarada standardviga.



Tabel 2*Motiivide esinemise sagedused igavas ja järgnevas tegevuses*

Motiiv	Sagedus igavas tegevuses (%)	Sagedus järgnevas tegevuses (%)
Sest mul polnud midagi paremat teha	15.6	15.2
Sest mul oli vaja seda teha	77.5	55.0
Et midagi vältida	11.6	9.5
Teiste eeskujul	3.7	2.0
Sest see oli tervisele kasulik	10.5	20.5
Raha pärast	13.3	6.7
Sest mulle meeldis seda teha	6.7	53.4
Et muuta oma enesetunnet	11.6	28.5
Et midagi saada	21.9	20.5
Sest see pani mind proovile	4.9	12.4
Et peletada igavust	9.2	16.9
Sest hoolin kellestki	16.3	19.1
Et kedagi aidata	11.7	13.6
Sest see arendas mind	7.8	17.8
Millegi minust suurema nimel	6.0	8.2
Sest see oli täis ootamatusi	1.4	6.3
Sest see tuli mul hästi välja	3.3	13.0
Millegi muu pärast	5.4	3.1
Et näidata oma taset	3.7	6.4
Ma ei oska öelda	1.5	0.9

Tabel 3

Motiivide esinemise olulised seosed tegevuse tüübiga. Negatiivse seosekordajaga motiive esines sagedamini igavas tegevuses, positiivse seosekordajaga motiive järgnevas tegevuses.

Muutuja	B	SE	z	p	OR	95% CI
(Intercept)	-0.30	0.12	-2.42	< .05	0.74	[0.59, 0.95]
Sest mul polnud midagi paremat teha	-0.65	0.16	-4.20	< .001	0.52	[0.38, 0.70]
Sest mul oli vaja seda teha	-0.51	0.12	-4.14	< .001	0.60	[0.47, 0.77]
Teiste eeskujul	-0.88	0.31	-2.82	< .01	0.41	[0.22, 0.75]
Raha pärast	-0.50	0.16	-3.06	< .01	0.61	[0.44, 0.83]
Sest mulle meeldis seda teha	2.42	0.14	17.83	< .001	11.28	[8.68, 14.79]
Et muuta oma enesetunnet	0.47	0.14	3.45	< .001	1.60	[1.23, 2.10]
Sest see pani mind proovile	0.50	0.20	2.51	< .05	1.65	[1.12, 2.45]
Et kedagi aidata	0.37	0.15	2.50	< .05	1.45	[1.08, 1.94]
Millegi minust suurema nimel	0.38	0.19	2.00	< .05	1.46	[1.01, 2.11]

Märkused: B - seosekordaja; SE - seosekordaja standardviga; OR - šansside suhe, 95% CI - šansside suhte 95% usaldusvahemik

Korrelatsioonanalüüs

Spearmani korrelatsioonikordajaga uuriti ATH riski seost motiividega nii igavas kui järgnevas tegevuses. Igavas tegevuses oli ASRS koondskoor statistiliselt olulises nõrgas positiivses korrelatsioonis motiividega “Et midagi vältida” ($\rho = 0.16$, $p < .01$), “Millegi minust suurema nimel” ($\rho = 0.16$, $p < .01$) ja “Et näidata oma taset” ($\rho = 0.13$, $p < .05$). Järgnevas tegevuses oli ASRS koondskoor statistiliselt olulises nõrgas positiivses seoses motiividega “Sest see pani mind proovile” ($\rho = 0.14$, $p < .05$) ja “Sest see oli täis ootamatusi” ($\rho = 0.12$, $p < .05$).

Arutelu

Läbiviidud uuringu eesmärk oli selgitada igavusseisundi tekkimise motivatsioonilist ja afektiivset konteksti. Varasemad tööd on välja toonud, et igavuse teke on seotud tähenduse puudumisega (Van Tilburg & Igou, 2012), kognitiivse kontrolli alanemisega (Eastwood jt., 2012) ja madala füsioloogilise ärgastusega (Noordewier jt., 2024). Käesoleva uuringu tulemused haakuvad nende varasemate käsitlemustega, võimaldades tekkemehhanismi siiski ka täpsustada.

Igavuste tekitavate tegevuste ajendid

Uuringus ilmnis, et igavat tegevust ennustasid statistiliselt olulisel määral motiivid “Sest mul oli vaja seda teha”, “Raha pärast”, “Teiste eeskujul” ja “Sest mul polnud midagi paremat teha”.

Igavusseisundi motiivide muster viitab üldjoontes välisele motivatsioonile (Deci ja Ryan, 2000). “Sest mul oli vaja seda teha” on pööratud väide autonoomia mõõtmiseks. Motiiv näib viitavat olukorrale, kus tegevuse sooritamiseks on teatav väline põhjus, seega ei ole tegevuse alustamine täielikult vabatahtlik. Autonoomia ei pruugi siiski tegevuses täiesti puududa, kuna inimene võib tegevust alustada oma initsiatiivil. Motivatsiooni taksonoomia järgi lahterdub selline motiiv väliseks, kuna on seotud pigem kohusetunde kui seesmise tungiga tegevuse sooritamiseks. “Raha pärast” viitab vajadusele majandusliku kindlustunde järele. Tõenäoliselt seostus see motiiv tööalase kontekstiga, mida igavas tegevuses ka võrdlemisi sageli raporteeriti. Tähendusrikas töö võib küll olla ka seesmiselt motiveeriv, ent “Raha pärast” on otsene viide välisele preemiale ehk materiaalsele tasule. “Teiste eeskujul” on seotud tegevuse sooritamisega kellegi välist eeskju järgides. Autonoomia osakaal sellises tegevuses näib olevat väike. Selle motiivi esinemine näib olevat seotud sotsiaalse normi järgimisega. Normi rikkumise korral võib ohtu sattuda inimese maine või väline kuvand. Kuna “Teiste eeskujul” kõneleb väliselt seatud reeglitest, liigitub see välise motivatsiooni alla. Teisalt võib selle motiiviga kaasneda ka seesmise motivatsiooni element, kui sotsiaalset normi järgitakse selleks, et täita vajadust kuuluvuse järele.

Igavat tegevust ajendanud motiiv “Sest mul polnud midagi paremat teha” eristub aga eelnevatest, kuna see ei seostu otseselt seesmise ega välise motivatsiooniga. Niisugune ajend ei kõnele välisest preemiast ega olulisest seesmisest tähendusest. Tegemist näib olevat võrdlemisi sihitu ajaviitetegevusega, mida ajendab väärtuslikuma eesmärgi puudumine. Selle

motiivi olulisus igava tegevuse ennustamisel toetab käsitlusi, mis seostavad igavuse teket tähenduse puudumisega (Van Tillburg & Igou, 2012; Moynihan jt., 2021).

Igavust tekitavate tegevustega seotud tunded

Igavusseisundiga kaasnev afektiivne kogemus on siinse uuringu tulemuste põhjal lisaks igavusele seotud eelkõige frustratsioon ja väsimusega. Selline muster on kooskõlas ideega, et igavus käib kaasas kognitiivse kontrolli vähenemisega (Eastwood jt., 2012). Väsimuse korral on tähelepanu hoidmine tegevusel raskendatud ja seetõttu igavuse tekkimine tõenäoline. Samuti on tegevuses õnnestumine väsinuna keerulisem, mis võib mõjuda frustrerivalt. Tulemused on kooskõlas MAC mudeli käsitlusega (Westgate & Wilson, 2018), mille järgi frustratsioon kaasneb igavusega siis, kui tegevus on ülestimuleeriv. Frustratsiooni ja igavuse koosesinemine kinnitab afektiivse kogemuse kompleksust. Afekti eneseregulatiivse käsitluse mudeli (Carver & Scheier, 1998) alusel on frustratsioon seotud olukorraga, kus inimene liigub seatud eesmärgi suunas liiga aeglaselt. Tekib kõrge ärgastusega afekt, mis suunab eesmärgi saavutamiseks tempot tõstma ja rohkem pingutama. Frustratsioon on seotud esmatasandi eesmärgi suhtes lähenemismotivatsiooniga. Igavuse sõnum on aga frustratsiooniga võrreldes vastandsuunaline. Igavus seab kahtluse alla tegevuse väärtuse, suunates pigem tegevusest loobuma ja alternatiivseid võimalusi avastama (Bench & Lench, 2013). Seega on igavus seotud esialgse eesmärgi suhtes eemaldumismotivatsiooniga. Üks võimalik seletus on, et takistused eesmärgini jõudmisel tekitavad inimeses esmalt frustratsiooni, ent kui ka suurenenud pingutus ei too soovitud tulemust, annab psüühika eesmärgi suhtes alla ja tekib alternatiivset tegevust otsiv igavus. Samuti võib lahknevus frustratsiooni ja igavuse vahel olla selgitatav eritasandiliste eesmärkidega. Frustratsioon esmatasandi emotsioonina tagasisidestab käimasolevas tegevuses edenemist. Igavus seevastu on metaemotsioon, mis annab olukorrale metatasandi hinnangu ja signaliseerib lahknevust olulistest väärtustest. Metaemotsioonide lähtekoht olukorra tagasisidestamisel on seotud inimese üldisema minapildiga (Miceli & Castelfranchi, 2019) ja seega eksistentsiaalselt sügavam kui esmatasandi emotsioonide puhul. Motivatsiooniliselt vastandlike emotsioonide koosesinemine võib selgitada vastuolulisi leide igavuse ärgastuse taseme osas (Noordewier jt., 2024; Westgate & Wilson, 2018).

Igavusseisundiga kaasnevat afektiivset konteksti näib iseloomustavat valentsiline mitmekesisus ja mõõdukas intensiivsus. Igavas tegevuses raporteeriti nii positiivset kui negatiivset afekti. Selline erisus annab mõista, et igavusel võib olenevalt kontekstist olla inimeste jaoks erinev tähendus. Näiteks võivad mõned igavad olukorrad sisaldada

loobumissignaali, millega kaasneb negatiivne afekt ja mis suunab käimasolevast tegevusest eemalduma. Teised igavad olukorrad võivad aga sisaldada avastamist ja otsingut, mille olemusega sobitub motiiv “Sest mul polnud midagi paremat teha”. Sel juhul paigutub inimene positsiooni, kus esialgse tegevuse suhtes loobumissignaali ei teki, ent tegevuse väärtusetuse tõttu käivitub siiski otsingusignaali.

Nii positiivse kui negatiivse afekti keskmine raporteeritud intensiivsus igavas tegevuses oli mõõdukalt madal. Need tulemused toetavad igavuse seost madala ärgastusega. Madal ärgastuse tase võib olla vajalik selleks, et metaemotsioon saaks olla prioriteet. Võimalik, et olukorras, kus muu afekt on väga kõrge ärgastusega, on kogu organism haaratud esmatasandi eesmärgi saavutamisesse ja metatasandi hinnang ei saavuta piisavat olulisust.

Igavuse mõju tegevuse valikule

Käesoleva uuringu tulemused viitavad, et tegevuse vahetus leidis aset motivatsioonilistel kaalutlustel. Järgneva tegevuse motivatsiooniline muster erines oluliselt igava tegevuse omast. Järgnevat tegevust ennustasid statistiliselt oluliselt motiivid “Sest mulle meeldis seda teha”, “Sest see pani mind proovile”, “Et kedagi aidata”, “Millegi minust suurema nimel” ja “Et muuta oma enesetunnet”. Need motiivid on üldjoontes seotud seesmise motivatsiooniga. “Sest mulle meeldis seda teha” illustreerib, et tegevus seostus inimese jaoks positiivsete emotsioonidega. Järgnevat tegevust oluliselt ennustanud tunded nauding, elevus, huvi ja rahulolu kinnitavad, et tegevus oli afektiivselt meeldiv. “Sest see pani mind proovile” kõneleb vajadusest väljakutse järele. Väljakutsuvam tegevus pakub rohkem stimulatsiooni ja tõstab ärgastuse taset. Motiiv on seotud seesmise motivatsiooniga, kuna viitab inimese loomuomasele vajadusele kasvada, areneda ja oma potentsiaali realiseerida (Deci & Ryan, 2000). Väljakutse motiivi esinemine seostub kompetentsuse vajadusega, kuna optimaalselt nõudlikus tegevuses on edenemine hõlbustatud (Chikszentmihalyi, 1990) ja inimene saab suurema tõenäosusega positiivset tagasisidet oma soorituse kohta (Ryan & Deci, 2020). “Et kedagi aidata” on altruistlik motiiv, mis seostub hoolivusega. Hooliv käitumine võib viidata vajadusele seotuse järele (Ryan & Deci, 2020), et hoida ühendust kellegagi, keda peetakse oluliseks. Altruism on ka oluline väärtus või põhimõte. Enda väärtustega kooskõlalist käitumist saab samuti pidada seesmiselt motiveerivaks, kuna initsiatiiv käitumiseks tuleb inimeselt endalt. Väärtuspõhine käitumine premeerib positiivse tagasisidega inimese minapilti ja eksistentsiaalset olulisust. Motiiv “Millegi minust suurema nimel” näib samuti viitavat eksistentsiaalsetele kaalutlustele. Inimene võib endast suuremaks pidada väärtusi ja põhimõtteid, mis aitavad elu ja maailma

sügavamalt mõtestada. Viimane järgnevat tegevust ennustanud motiiv “Et muuta oma enesetunnet” viitab arvatavasti afektiregulatsiooni hedoonilisele eesmärgile. See motiiv võis olla seotud sooviga reguleerida frustratsiooni, igavust, väsimust, muud kaasnevat afekti või kombinatsiooni nimetatutest.

Järgneva tegevuse iseloomustusest nähtub, et igavus reguleerub seesmiselt motiveerivamale tegevusele vahetamise kaudu. Lähtudes käsitlustest, milles afektiregulatsiooni seostatakse afekti tekkimise etappidega (Gross, 2015; Gross jt., 2019), kasutati igavuse reguleerimiseks olukorra valiku strateegiat. Motiiv “Et peletada igavust” esines järgnevas tegevuses sagedamini kui igavas, ent ei ennustanud järgnevat tegevust statistiliselt olulisel määral. Järelikult toimus igavuse regulatsioon enamasti alateadlikult.

Igavus ja ATH risk

Käesolev töö võimaldab täpsustada Malkovsky jt. (2012) tulemusi, mille kohaselt igavuskalduvus täiskasvanuea ATH puhul ei ole seotud üldise motivatsiooni puudumisega, vaid aktiivse otsinguga tähendusrikaste tegevuste järele. Siinse uuringu tulemuste baasil saab kirjeldada, missuguseid tegevusi ATH korral tähenduslikuks peetakse. Kuigi efektid olid väikesed, leiti statistiliselt olulisi seoseid, mis annavad alust oletada ATH-le omaseid motivatsioonilisi seaduspärasid tegevuste valikul. Igavuse teket ATH korral, nagu ka üldiselt, saab käsitleda nii kognitiivsest kui tähenduslikust perspektiivist, millest mõlemad võimaldavad motivatsioonilisi seaduspärasid selgitada. ATH korral mõjutavad igavuse kogemist oluliselt neuroarengulised eripärad. Informatsioonitöötlus on ATH puhul spetsiifiline, kuna mõned ajupiirkonnad on omavahel keskmisest tugevamalt seotud, teiste piirkondade vahelised ühendused on aga nõrgemad või hõredamad (Champ jt., 2022). Teine defineeriv nüanss ATH puhul on dopamiini vabanemise spetsiifilisus. Dopamiini retseptorite ja transporterite väiksem aktiivsus viitab dopaminergiliste süsteemide häiritusele, mis on seotud tasu edasilükkamise raskustega ja impulsiivsusega (Volkow jt., 2009).

Käesolevas töös joonistusi välja ATH-le omane motivatsioonilised seaduspärad, mis annavad mõttesuuna igavuse käsitlemiseks vajaduspõhiselt, mitte vaid kognitiivse defitsiidi põhise. Eristuv muster esines nii igavas kui järgnevas tegevuses. Igavas tegevuses seostus ATH risk motiividega “Millegi minust suurema nimel”, “Et midagi vältida” ja “Et näidata oma taset”. Seesmine motiiv “Millegi minust suurema nimel” viitab üldisele tendentsile eelistada tähendusrikast tegevust. Seesmiselt motiveerivas tegevuses on lihtsam keskenduda (Chikszentmihalyi, 1990), nii et tulemus näib olevat seotud vajadusega kogeda tegevuses kaasatust ja seeläbi ka tajuda end kompetentsena. Motiiv “Et näidata oma taset” räägib

teatavast võistluslikkusest, võrdlusmomendist ning on seotud välise staatusega. Oma taseme demonstreerimine võib olla väline motiiv, kui sellega kaasneb väline tunnustus. Samas võib siingi tegu olla kompetentsuse vajaduse rahuldamisega, sest väline tunnustus toetab enesehinnangut ja annab tagasisidet soorituse edukuse kohta. Neuroloogilisest aspektist toetab võistlevat laadi tegevus dopamiini vabanemist, mis soodustab keskendumist ja toetab tegevuses kaasatuse kogemist. Kolmas motiiv “Et midagi vältida” on tõenäoliselt seotud motivatsiooni puudumisega mõne teise tegevuse sooritamiseks. Vajaliku tegevuse asemel on valitud alternatiivne toiming ehk vältimiskäitumine. Järgnevas tegevuses seostus ATH risk motiividega “Sest see pani mind proovile” ja “Sest see oli täis ootamatusi”. Igavuse reguleerimine väljakutset pakkuva tegevuse kaudu on kooskõlas uuringu üldiste tulemustega. Motiiv “Sest see oli täis ootamatusi” annab mõista, et ATH korral valitakse igavuse regulatsiooniks keskmisest suurema tõenäosusega stimuleeriv tegevus, milles on palju uudsust. Üldjoontes vastavad järgneva tegevuse motiivid tendentsile reguleerida igavust seesmiselt motiveeriva tegevuse kaudu.

Seesmiselt motiveerivate tegevuste eelistamist saab seletada nii vooteooria (Chikszentmihaly, 1990) kui isemääratlemise teooria (Deci & Ryan, 2000) kaudu. Vooteooria perspektiivist (Chikszentmihaly, 1990) võib ATH-ga kaasnevat motivatsioonilist eelistust selgitada kaasatuse ekstreemne tase tegevustes. Võimalik, et nii ala- ja ülestimulatsiooni korral kogetakse keskmisest madalamat kaasatust, kuna dopamiini vabanemine on üldjuhul raskendatud. Vooseisundi puhul, mis tekib sageli seesmiselt motiveerivates tegevustes (Chikszentmihaly, 1990; Deci & Ryan, 2000) näib aga kaasatuse tase olevat äärmuslik, kuna tekib hüperfookus. Seesmiselt motiveerivat tegevust võidakse ATH korral otsida põhjusel, et sellises tegevuses on kaasatust äärmiselt kerge, mõnes teises tegevuses aga äärmiselt raske kogeda. Isemääratlemise teooria (Deci ja Ryan, 2000) võimaldab lisada ATH motivatsioonilisele käsitlusele tähenduse dimensiooni. Sellest teooriast lähtudes võib ATH korral olla problemaatiline teatud väliste motiivide seesmine omaksvõtt. Mõttekäiku toetab leid, et ATH on oluliselt seotud vältimismotivatsiooniga. Tegevuses püsimise jaoks on oluline välise motivatsiooni integreerimine selliselt, et seda tunnetatakse kui olemuslikult väärtuslikku (Deci & Ryan, 2000). Tegevus mõtestatakse lahti ja selle väärtus sulandub järkjärgult inimese minapilti, kuni seda tajutakse automaatselt olulisena. Kui tegevuse väärtus üldse ei integreeru, tekib tegevuse suhtes amotivatsioon (Deci ja Ryan, 2000), mis on ATH vältimiskäitumiste puhul üsna ilmne. Näib, et üldiselt on väliselt motiveerivates tegevustes püsimine ja nende alustamine ATH korral häiritud, ja võimalik seletus on, et tõlgendus tegevuste väärtusetuse kohta on väga riiidne. Kuna ka paljud väliselt

motiveerivad tegevused on inimese eesmärkide saavutamise seisukohalt siiski olulised, saboteerib igavus sel juhul eesmärkideni jõudmist ja on mitteadaptiivne.

Igavuse varjuküljed

Siinse uuringu tulemustest ilmnes, et igavusega kaasnevat tegevuse vahetust suunab seesmine motivatsioon. Selline regulatsioonimehhanism toetab küll tegevuse kooskõllalisust inimese väärtuste ja minapildiga, ent sisaldab ka riske. Mõnikord valitakse igavuse regulatsiooniks tegevus, mis on mingil viisil kahjulik või ohtlik (Finkielstein, 2023; Kass jt., 2010; Chaney & Blalock, 2006; Van Tilburg & Igou, 2013; Giuliano, 2002; Moynihan jt., 2020; Havermans jt., 2015; Sundström jt., 2019; Camerini jt., 2023). Seesmiselt motiveeriv tegevus ei ole alati seotud potentsiaali realiseerimise, kasvu või arenguga, vaid pakub mõnikord ainult naudingut ja muud positiivset afekti. Nautimine on küll inimese optimaalseks funktsioneerimiseks hädavajalik, ent paljude nauditavate tegevustega kaasneb oht liialdamiseks. Halvemal juhul võib meeldivast tegevusest kujuneda sõltuvus. Igavuse automaatne regulatsioonimehhanism kätkeb endas ohtu sõltuvuspotentsiaaliga tegevuste sooritamiseks.

Riskikäitumised nagu mõnuainete tarvitamine, seksuaalsed tegevused, hasartmängud või nutiseadmes kerimine võimaldavad kiiresti reguleerida ebamugavat afekti. Seejuures toimub regulatsioon tihti automaatselt. Järgnev tegevus valitakse ilma, et esialgset afekti teadvustataks. Käesoleva uuringu tulemused kinnitasid, et igavusega kaasneb negatiivne afekt nagu frustratsioon ja väsimus. Leiti ka, et igavus on seotud autonoomia puudumisega, mis on üks põhivajadusi (Deci & Ryan, 2000). Riskikäitumisest leiab inimene naudingut, lõõgastust, stimulatsiooni. Autonoomia puudumine on seotud võimetusetunde ja vähese tajutud kontrolliga, mõnuainete tarvitamine või hasartmängu mängimine tõstab aga ajutiselt tajutud kontrolli taset ja paneb inimese end enesekindlamana tundma. Nauditava tegevuse sooritamisel vabaneb ka dopamiin, mis tekitab tunde, et tegevus on väärtuslik. Paradoksaalselt võib just seesmisele motivatsioonile alateadlikult omistatud väärtuslik eelisseisund olla põhjus, miks igavus riskikäitumisi ja sõltuvusi ennustab. Psüühika sildistab dopamiini vabastava tegevuse väärtuslikuks, kuigi tegevus ei ole seotud sisuliselt seotud inimese jaoks oluliste väärtustega. ATH puhul on dopaminergiliste süsteemide alafunktsioneerimise tõttu risk sõltuvuste kujunemiseks eriti kõrge.

Afektiregulatsioonis võivad riskikäitumised kiiresti muutuda automaatseks valikuks, nii et alternatiivseid variante ei kaalutagi. Probleemi süvendab alkoholi, narkootikumide, porno, kasiinode ja nutiseadmete kättesaadavus, samuti võetakse mitteadaptiivseid

regulatsioonistrateegiaid üle olulistelt eeskujudelt. Kui sõltuvus on juba välja kujunenud, saab sõltuvuskäitumisest neuroloogilisel tasandil prioriteet, millega konkureerivat seemiselt väärtuslikku tegevust on pea võimatu leida, ja millega võrreldes näivad kõik teised tegevused igavad.

Rakendusvõimalused

Käesolev uurimistöö pakub mõttesuundi igavuse ennetamiseks ja teadlikuks regulatsiooniks. Tegevuste motivatsioonilistest kirjeldustest lähtuvalt seostus igavus autonoomia puudumisega, järgneva tegevuse motiivid aga haakusid üldjoontes kompetentsuse ja seotuse vajadusega. Oletatavasti võib nimetatud kolme baasvajaduse (Deci & Ryan, 2000) täitmine ennetada igavuse teket. Hariduses ja töökeskkonnas on võimalik ülesannete disaini kaudu autonoomiat, kompetentsust ja seotust toetada. Autonoomiat suurendab õpilastele või töötajatele valikuvõimaluste ja initsiatiivi haaramise võimaluste pakkumine. Kompetentsuse vajaduse täidetust toetab ülesannete piisav kognitiivne raskusaste ning positiivne tagasiside. Seotust saab kollektiivis toetada tolerantse keskkonna loomise ja altruistlike väärtuste juurutamise kaudu. Autonoomiat, kompetentsust ja seotust saab rakendada ka igavuse teadlikus regulatsioonis. Alternatiivina igavuse automaatsele regulatsioonistrateegiale, milleks on olukorra vahetamine, võib igavust olla võimalik teadlikult reguleerida olukorra või tõlgenduse muutmise kaudu (Gross jt., 2019) viisil, mis põhivajadusi (Deci & Ryan, 2000) toetaks. Inimene saab toetada oma kompetentsuse vajadust, muutes tegevuse enda jaoks lihtsamaks või keerukamaks, aga ka sisekõne kaudu, andes iseendale positiivset tagasisidet. Seotuse vajadust saab toetada kellegagi koos tegevust sooritades või tegevust selliselt mõtestades, et see haakuks altruistlike väärtustega. Autonoomia momenti võib suurendada tegevuse vabatahtlikkuse rõhutamine.

Käesolev töö annab sisendi igavuse vajaduspõhiseks käsitlemiseks ATH korral. Motivatsiooniline lähenemine võimaldab toetada psühholoogilises töös ATH sümptomaatikaga indiviidide minapilti, enesehinnangut ja enesetõhusust. Tuvastades igavuse taga peituvad vajadused, on võimalik leida efektiivseid viise nende rahuldamiseks ja normaliseerida igavuse kogemist.

Piirangud

Uuringu ülesehituses esines mõningaid puudujääke, millele siinkirjutaja soovib tähelepanu pöörata. Läbiviidud küsitluse püstitusest ei selgunud tegevuse vahetamise täpsed põhjused. Ei ole teada, kas tegevuse vahetus oli ajendatud igavusest, väsimusest või oli igav

tegevus lõplik projekt. Täpsustamata jäi ka igavuse tajutud valents. Tehniliste vigade tõttu ei õnnestunud kõikidelt osalejatelt küsida viie päeva kogemuse kohta, nagu esialgselt planeeritud. Seetõttu oli vastatud päevade arv osalejati ebavõrdne. Uurimistöö ülesehitus ei olnud individuaalsete eripärade nagu ATH sümptomaatika kaardistamiseks kõige efektiivsem, kuna vastatud päevade arv oli suhteliselt väike. Töö ei võimalda süvendatult uurida ATH spetsiifikat, kuna uuring ei keskendunud diagnoositud populatsioonile.

Kokkuvõte

Uurimistöös iseloomustati igavusseisundi teket ja regulatsiooni afektiivse kogemuse ja motivatsioonilise mustri kaudu ning avastati ATH riski seoseid motiividega. Igavusseisundi teke seostus välise motivatsiooni ja vähese autonoomiaga. Igavas tegevuses raporteeriti sageli frustratsiooni, mis on motivatsiooniliselt igavusega vastandsuunaline, ja väsimust. Tulemused toetasid käsitlusi, mille järgi igavus tekib kognitiivse kontrolli alanemise ja tähenduse puudumise kombinatsioonis. Igavusega kaasnev afektiivne kogemus oli mõõdukalt madala intensiivsusega ja valentsiliselt mitmekesine. Igavus suunas tegevuse vahetust seesmisest motivatsioonist lähtuvalt. Järgnevas tegevuses viitasid nii raporteeritud motiivid kui tunded seesmisele motivatsioonile. Motiivid järgnevas tegevuses seostusid kompetentsuse ja seotuse vajadusega ning eksistentsiaalse mõtestatusega. Afektiivne kogemus erines oluliselt igavas tegevuses raporteeritud, hõlmates naudingut, rahulolu, elevust ja huvi. ATH riskiga seostus tendents eelistada seesmiselt motiveerivaid tegevusi. Uurimistöös tõstatus vajadus igavuse teadlikuks regulatsiooniks, kui afekt on mitteadaptiivne või kui regulatsioonistrateegiana domineerib riskikäitumiste eelistamine. Motivatsiooniline lähenemine võib olla praktiliseks toeks igavuse ennetamisel ja teadlikul reguleerimisel.

Tänuõnad

Soovin tänada Kaitlyn M. Wernerit sisuka abi eest uuringu valmimisel, juhendajat Andero Uusbergi inspiratsiooni eest ning tunnustan kõikide osalejate asendamatu panust uurimistöösse. Moraalse toe eest avaldan siirast tänu oma perekonnale.

Kasutatud kirjandus

- Aluoja, A., Shlik, J., & Vasar, V. (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>
- American Psychological Association. (n.d.). *Boredom*. In *APA dictionary of psychology*.
<https://dictionary.apa.org/boredom>
- Aru, J. (2022). *Loovusest ja logelemisest*. Argo.
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *British Journal of Sociology*, 50(4), 616–646. <https://doi.org/10.1080/000713199358572>
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2019). Boredom as a seeking state: Boredom prompts the pursuit of novel (even negative) experiences. *Emotion*, 19(2), 242–252.
<https://doi.org/10.1037/emo0000433>
- Camerini, A.-L., Morlino, S., & Marciano, L. (2023). Boredom and digital media use: A systematic review and meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 11, 100313. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100313>
- Carver, C. S. (2015). Control processes, priority management, and affective dynamics. *Emotion Review*, 7(4), 301–307. <https://doi.org/10.1177/1754073915590616>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139174794>
- Champ, R. E., Adamou, M., & Tolchard, B. (2022). Seeking connection, autonomy, and emotional feedback: A self-determination theory of self-regulation in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychological Review*, 130(3), 569–603.
<https://doi.org/10.1037/rev0000398>

- Chaney, M., & Blalock, A. (2006). Boredom proneness, social connectedness, and sexual addiction among men who have sex with male internet users. *Journal of Addictions & Offender Counseling*, 26(2), 111–122.
<https://doi.org/10.1002/j.2161-1874.2006.tb00012.x>
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K. S., & Loewenstein, G. (2017). Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion*, 17(2), 359–368.
<https://doi.org/10.1037/emo0000232>
- Connolly, R. D., Speed, D., & Hesson, J. (2019). Probabilities of ADD/ADHD and Related Substance Use Among Canadian Adults. *Journal of Attention Disorders*, 23(12), 1454–1463. <https://doi.org/10.1177/108705471664747>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Darden, D. K., & Marks, A. H. (1999). Boredom: A socially disvalued emotion. *Sociological Spectrum*, 19(1), 13–37. <https://doi.org/10.1080/027321799280280>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Eesti Keele Instituut. (n.d.). *Igavus*. Sõnaveeb.
<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/igavus/1/est>
- Eesti Keele Instituut. (n.d.). *Tähendus*. Sõnaveeb.
<https://sonaveeb.ee/search/unif/dlall/dsall/t%C3%A4hendus/1/est>

- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85. <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). Boredom proneness—The development and correlates of a new scale. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_2
- Fenichel, O. (1953). On the psychology of boredom. In O. Fenichel (Ed.), *The collected papers of Otto Fenichel* (Vol. 1, pp. 292–302). W. W. Norton.
- Finkielsztein, M. (2023). The significance of boredom: A literature review. *Journal of Boredom Studies*, 1. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7144313>
- Geana, A., Wilson, R. C., Daw, N., & Cohen, J. D. (2016). Boredom, information-seeking and exploration. *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, 38, 525–530.
- Giuliano, D. (2002). *The relationships among boredom, lack of life meaning and adolescent violence* (Publication No. 3039450) [Doctoral dissertation]. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 62(11-A), 3689.
- Golubchik, P., Manor, I., Shoval, G., & Weizman, A. (2020). Levels of proneness to boredom in children with attention-deficit/hyperactivity disorder on and off methylphenidate treatment. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, 30(3). <https://doi.org/10.1089/cap.2019.0151>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., Uusberg, H., & Uusberg, A. (2019). Mental illness and well-being: An affect regulation perspective. *World Psychiatry*, 18(2), 130–139. <https://doi.org/10.1002/wps.20618>

- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(3), 576–598.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02497.x>
- Havermans, R. C., Vancleef, L., Kalamatianos, A., & Nederkoorn, C. (2015). Eating and inflicting pain out of boredom. *Appetite*, 85, 52–57.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.11.007>
- Johnsen, R. (2011). On boredom: A note on experience without qualities. *Ephemera*, 11(4), 482–489.
- Kass, S. J., Beede, K. E., & Vodanovich, S. J. (2010). Self-report measures of distractibility as correlates of simulated driving performance. *Accident Analysis & Prevention*, 42(3), 874–880. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2009.04.012>
- Kass, S. J., Vodanovich, S. J., & Callender, A. (2001). State-trait boredom: Relationship to absenteeism, tenure, and job satisfaction. *Journal of Business and Psychology*, 16(2), 317–327. <https://doi.org/10.1023/A:1011121503118>
- Kessler, R. C., Adler, L., Ames, M., Demler, O., Faraone, S., Hiripi, E., Howes, M. J., Jin, R., Secnik, K., Spencer, T., Ustun, T. B., & Walters, E. E. (2005). The World Health Organization adult ADHD self-report scale (ASRS): A short screening scale for use in the general population. *Psychological Medicine*, 35(2), 245–256.
<https://doi.org/10.1017/S0033291704002892>
- Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J. W., & Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences*, 36, 661–679.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X12003196>
- Leech, R., Kamourieh, S., Beckmann, C. F., & Sharp, D. J. (2011). Fractionating the default mode network: Distinct contributions of the ventral and dorsal posterior cingulate

cortex to cognitive control. *Journal of Neuroscience*, 31(9), 3217–3224.

<https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.5626-10.2011>

London, H., Schubert, D. S., & Washburn, D. (1972). Increase of autonomic arousal by boredom. *Journal of Abnormal Psychology*, 80(1), 29–36.

<https://doi.org/10.1037/h0033311>

Malkovsky, E., Merrifield, C., Goldberg, Y., & Danckert, J. (2012). Exploring the relationship between boredom and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 221, 59–67. <https://doi.org/10.1007/s00221-012-3147-z>

Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2019). Meta-emotions and the complexity of human emotional experience. *New Ideas in Psychology*, 55, 42–49.

<https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2019.05.001>

Mikulas, W. L., & Vodanovich, S. J. (1993). The essence of boredom. *Psychological Record*, 43, 3–12.

Mills, K. (Host). (2020, April 22). *Speaking of Psychology: Why boredom is surprisingly interesting*, with Erin Westgate, PhD [Audio podcast episode]. American Psychological Association.

<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/boredom-issues-covid-19>

Moynihan, A. B., Igou, E. R., & van Tilburg, W. A. P. (2021). Existential escape of the bored: A review of meaning-regulation processes under boredom. *European Review of Social Psychology*, 32(1), 161–200. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1829347>

Nederkoorn, C., Vancleef, L., Wilkenhöner, A., Claes, L., & Havermans, R. C. (2016).

Self-inflicted pain out of boredom. *Psychiatry Research*, 237, 127–132.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.01.063>

- Noordewier, M. K., & Gocłowska, M. A. (2024). Shared and unique features of epistemic emotions: Awe, surprise, curiosity, interest, confusion, and boredom. *Emotion*, 24(4), 1029–1048. <https://doi.org/10.1037/emo0001314>
- O'Dea, M. K., Igou, E. R., & van Tilburg, W. A. P. (2024). Preventing boredom with gratitude: The role of meaning in life. *Motivation and Emotion*, 48(1), 111–125. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10048-9>
- Paliliunas, D. (2021). Values: A core guiding principle for Behavioural-Analytic intervention and research. *Behaviour Analysis in Practise*, 15(1), 115-125. doi: [10.1007/s40617-021-00595-3](https://doi.org/10.1007/s40617-021-00595-3)
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102, 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696–710. <https://doi.org/10.1037/a0036006>
- Ryan, M., & Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi-org.ezproxy.utlib.ut.ee/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short boredom proneness scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346–359. <https://doi.org/10.1177/1073191115609996>

- Sundström, M., Hjelm-Lindholm, S., & Radon, A. (2019). Clicking the boredom away—Exploring impulse fashion buying behavior online. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 47, 150–156. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2018.11.006>
- Suri, G., & Gross, J. J. (2015). The role of attention in motivated behaviour. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), 864–872. <https://doi.org/10.1037/xge0000088>
- Tam, K. Y. Y., van Tilburg, W. A. P., & Chan, C. S. (2021). What is boredom proneness? A comparison of three characterizations. *Journal of Personality*, 89, 831–846. <https://doi.org/10.1111/jopy.12618>
- Uusberg, A., Taxer, J. L., Yih, J., Uusberg, H., & Gross, J. J. (2019). Reappraising reappraisal. *Emotion Review*, 11(4), 267–282. <https://doi.org/10.1177/1754073919862617>
- van Hooff, M. L. M., & van Hooft, E. A. J. (2014). Boredom at work: Proximal and distal consequences of affective work-related boredom. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(3), 348–359. <https://doi.org/10.1037/a0036821>
- van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9234-9>
- van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, 13(3), 450–461. <https://doi.org/10.1037/a0030442>
- Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137(6), 569–595. <https://doi.org/10.1080/00223980309600636>

- Volkow, N. D., Wang, G.-J., Kollins, S. H., Wigal, T. L., Newcorn, J. H., Telang, F., Fowler, J. S., Zhu, W., Logan, J., Ma, Y., Pradhan, K., Wong, C., & Swanson, J. M. (2009). Evaluating dopamine reward pathway in ADHD: Clinical implications. *JAMA*, 302(10), 1084–1091. <https://doi.org/10.1001/jama.2009.1308>
- Westgate, E. C. (2020). Why boredom is interesting. *Current Directions in Psychological Science*, 29(1), 33–40. <https://doi.org/10.1177/0963721419884309>
- Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2018). Boring thoughts and bored minds: The MAC model of boredom and cognitive engagement. *Psychological Review*, 125(5), 689–713. <https://doi.org/10.1037/rev0000097>
- Witowska, J., Schmidt, S., & Wittmann, M. (2020). What happens while waiting? How self-regulation affects boredom and subjective time during a real waiting situation. *Acta Psychologica*, 205, 103061. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2020.103061>
- Yakobi, O., Boylan, J., & Danckert, J. (2021). Behavioral and electroencephalographic evidence for reduced attentional control and performance monitoring in boredom. *Psychophysiology*, 58(6), e13816. <https://doi.org/10.1111/psyp.13816>

Lisa 1

Eetikakomitee kooskõlastus

Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komitee

Protokolli number: 406/T-4

koosolek: 17.11.2025

Komitee koosseis:

Esimees

Aime Keis Tartu Ülikool, eetikakomitee esimees

Aseesimees

Kristi Lõuk Tartu Ülikool, humanitaarteaduste ja kunstide valdkond, projektijuht / doktorant

Liikmed

Diva Eensoo	Tervise Arengu Instituut, teadur
Katrin Kaarna	Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, kliiniliste uuringute keskuse juhataja
Kalle Kisand	Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, laborimeditsiini professor
Piret Koosa	Eesti Rahva Muuseum, teadur
Malle Kuum	Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, farmakoloogia lektor / farmakoloogia teadur
Maire Peters	Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, geneetika kaasprofessor
Raivo Puhke	Tartu Ülikool, meditsiiniteaduste valdkond, funktsionaalse morfoloogia lektor
Atko-Sulhan Remmel	Tartu Ülikool, humanitaarteaduste ja kunstide valdkond, religiooniuringute kaasprofessor
Anna-Liisa Tamm	Tartu Tervishoiu Kõrgkool, professor
Anni Tamm	Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond, arengu- ja koolipsühholoogia lektor / arengupsühholoogia teadur
Maarja Torga	Riigikohus, tsiviilkolleegiumi nõunik

Otsus: Kooskõlastada uurimistöö

Uurimistöö nimetus: Igavuse motivatsiooniline profiil

Vastutavad uurijad (asutus):

Andero Uusberg (Tartu Ülikool, sotsiaalteaduste valdkond, psühholoogia instituut, Näituse 2, Tartu)

Komitee poolt läbivaadatud dokumendid (kooskõlastusele lisatud):

1. Uurimistöö avaldus kooskõlastuse saamiseks Tartu Ülikooli inimuuringute eetika komiteelt, 27.11.2025
2. Uuritavate värbamisel kasutatavad tekstid, 27.11.2025
3. Eelküsimustik, 27.11.2025
4. Öhtküsimustik, 27.11.2025
5. Uuringu läbiviijate CVd (A. Uusberg, P. Sokk)

Uurimistöö lõpp: 31.12.2027

Komitee esimees: Aime Keis /allkirjastatud digitaalselt/

Komitee sekretär: Kaire Kallak /allkirjastatud digitaalselt/

Väljastatud: /viimase digitaalallkirja kuupäev/

Tartu Ülikool
grandikeskus
Ülikooli 18a
50090, Tartu

tel 737 6215
e-post eetikakomitee@ut.ee
<https://ut.ee/et/sisu/>
inimuuringute-eetikakomitee

Lisa 2

Informeeritud nõusolek

Uuringu eesmärk on avastada igavuse tekkimises osalevaid tegureid ning analüüsida igavusest ajendatud käitumise motiive.

Uuring näeb ette küsimustike täitmist Tartu Ülikooli uuringuplatvormil formr.psych.ut.ee.

Esiteks tuleb täita 20-min eelküsimustik, kus küsitakse Sinu demograafilisi tunnuseid ja vaimse tervise alast taustainfot. Seejärel saadetakse Sulle öhtuküsimustik, mis sisaldab küsimusi päeva kõige igavama tegevuse ja sellele järgnenud tegevuse kohta. Selle täitmiseks kulub ligikaudu 5 min. Öhtuküsimustik saadetakse Sinu meilile iga päev kl 17:00 ja seda saab antud päeva kohta täita kuni 03:00. Küsimustiku saatmine lõpeb, kui oled andnud 5 vastust või 14 päeva möödudes. Kui Sa mõnel päeval vastata ei soovi, saad vastamise vahele jätta. Pärast viimase öhtuküsimustiku täitmist saadame Sulle järelküsimustiku.

Uuringus osalemiseks pead olema vähemalt 18-aastane. Sul on igal hetkel võimalus osalemisest loobuda, seda ei pea põhjendama. Samuti anna teada, kui soovid, et me juba kogutud andmed kustutaksime. Mõlemal juhul kirjuta oma soovist pajusaar@ut.ee.

Andmete kogumine toimub privaatselt platvormil formr.psych.ut.ee. Uuringu lõppedes, s.o. hiljemalt 30.04.2025 viiakse andmed üle Tartu Ülikooli serverisse ning Sind identifitseerida võimaldavad andmed nagu e-posti aadress, IP-aadress, täitmise kuupäev ja kellaaeg kustutatakse jäädavalt. Anonümiseeritud andmed jäävad serverisse tähtajatult.

Uuringus osalemise kompensatsiooniks anname Sulle pärast viimase küsimustiku täitmist tagasisidet ning loosime osalejate vahel välja viis 50€ raamatupoe kinkekaarti. Tartu Ülikooli psühholoogia instituudi tudengitel on soovi korral võimalik teenida katsepunkte.

Uuring on kooskõlastatud Tartu Ülikooli inimuuringute eetikakomiteega.

Küsimuste või probleemide korral kirjuta Piret Sökk pajusaar@ut.ee. Kui Sul tekib küsimusi enda õiguste kohta, siis palun pöördu Tartu Ülikooli inimuuringute eetikakomitee poole eetikakomitee@ut.ee. Kui Sul tekib küsimusi andmekaitse kohta, siis pöördu palun Andmekaitse Inspektsiooni poole info@aki.ee.

Kui oled nõus uuringus osalema, vajuta nupule "Olen nõus uuringus osalema"

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Piret Sokk ,
(*autori nimi*)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose

Igavuse motivatsiooniline profiil ,
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja(d) on Andero Uusberg ,
(*juhendaja nimi*)

reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada Tartu Ülikooli digitaalarhiivi kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni;

2. annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi 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.

Piret Sokk
11.05.2026