

Tartu Ülikool

Sotsiaalteaduste valdkond

Psühholoogia instituut

Sirli Loorits

TARTU ÜLIKOOLI BAKALAUREUSEASTME TUDENGITE ELUGA RAHULOLU,  
TÄNULIKKUS, POSITIIVSETE JA NEGATIIVSETE EMOTSIOONIDE SUHE NING  
NENDE SEOSED

Magistritöö

Juhendaja: Toivo Aavik

Tartu 2022

Tartu Ülikooli bakalaureuseastme tudengite eluga rahulolu, tänulikkus, positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe ning nende seosed.

### **Lühikokkuvõte**

Eluga rahulolu, tänulikkus ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe mängivad olulist rolli erinevate positiivsete väljundite puhul elus. Uurijad on arvanud, et heaolu tekkeks on vajalik kogeda rohkelt positiivseid emotsioone ja vähe negatiivseid emotsioone.

Varasemad uuringud on leidnud, et heaoluks vajalik positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe on 2,9. Eestis ei ole siiani uuritud positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhet ning selle seoseid eluga rahulolu ja tänulikkusega. Käesoleva uuringu üheks eesmärgiks oli uurida, milline on PO:NE suhe Eesti üliõpilaste seas. Veel uuriti erinevusi demograafiliste näitajate lõikes ning seda, millised tegurid panustavad eluga rahulolusse. Uuringus osales 196 Tartu Ülikooli bakalaureuseastme tudengit, kellest 17,9% (n = 35) olid mehed ja 82,1% (n = 161) naised. Uuringu tulemusena leiti mõned statistiliselt olulised tulemused demograafiliste näitajate seas meeste ja naiste vahel, suhtestaatuste ning õppimise valdkondade lõikes.

Käesolevas töös leiti, et PO:NE suhe on positiivselt seotud nii eluga rahulolu kui ka tänulikkusega ning rahuloluks vajalik PO:NE suhe on madalam kui 2,9. Käesolevas töös oli keskmiselt rahulolevate inimeste grupi PO:NE suhe 1,1 ja rahulolevate grupi PO:NE suhe 1,6. Leiti, et positiivsed emotsioonid, tänulikkus ja rahulolu tervise, enda eesmärkide saavutamise ning elutingimustega ennustasid eluga rahulolu.

*Märksõnad:* Eluga rahulolu, tänulikkus, positiivsed emotsioonid, negatiivsed emotsioonid, positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhe

Life satisfaction, gratitude and positivity ratio among bachelor students in University of Tartu.

### **Abstract**

It has been found that satisfaction with life, gratitude and positivity ratio play an important role in different positive outcomes in life. Researchers assume that for wellbeing people must often feel positive emotions and rarely negative emotions. Previous research suggests that the ratio of positive and negative emotions for wellbeing is 2,9. There has been no previous research about the positivity ratio in Estonia. One of the goals of this research was to discover the positivity ratio among Estonian university students. Differences in demographics and predictors for life satisfaction were also searched. 196 bachelor students from University of Tartu participated in this study of which 17,9% (n = 35) were male and 82,1% (n = 161) were female. The results showed some significant differences in demographics among men and women, relationship status and study field. It was found that positivity ratio was significantly correlated with life satisfaction and gratitude. In this research the positivity ratio was much lower than 2,9. In the group of moderately satisfied people the positivity ratio was 1,1 and in the group of satisfied people it was 1,6. It was found that positive emotions, gratitude and satisfaction with health, living conditions and achieving one's goals predicted life satisfaction.

*Keywords:* Life satisfaction, gratitude, positive emotions, negative emotions, positivity ratio

## **Sissejuhatus**

Hea elu küsimusega ning õnne ja heaolu teemadega on juba pikalt tegeletud nii filosoofias kui ka psühholoogias (Froh, 2004; Haybron, 2000). Huvi nende teemade vastu on jätkuv ning selles valdkonnas on tehtud suur hulk uurimistöid, mille tulemusel on püütud defineerida ja kontseptualiseerida nii heaolu kui ka õnnelikkust ning tuvastada nende juurde kuuluvaid erinevaid aspekte. Kuigi inimeste heaolu teemadega on aktiivselt tegeletud juba palju varem (Becker & Marecek, 2008; Froh, 2004), on selle teema arengusse panustanud oluliselt ka positiivse psühholoogia liikumine, mis sai alguse 1990ndate lõpus (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Aspekte, mis on hea ja rahuldustpakkuva elu jaoks olulised, on mitmeid, kuid käesolevas töös keskendutakse järgmistele: eluga rahulolu, tänulikkus ning positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe.

## **Eluga rahulolu**

Eluga rahulolu uuritakse subjektiivse heaolu taustal (Diener, 1984). Subjektiivset heaolu on defineeritud kui inimese üleüldist hinnangut oma elule ja emotsionaalsetele kogemustele (Diener et al., 2017) ning see hõlmab endas järgmisi aspekte: positiivsete emotsioonide rohkus, negatiivsete emotsioonide vähesus ning eluga rahulolu (Diener et al., 1985). Viimane on subjektiivse heaolu kognitiivne komponent (Unanue et al., 2019). Pavot ja Diener (1993) ütlevad oma artiklis, et hinnang eluga rahulolule on teadlik kognitiivne protsess ning selle kriteeriumid määrab iga inimene ise. On küll arvatud, mis võiksid olla olulised aspektid heaolus ning mis paneb inimesi tundma, et elu on hea, kuid pole võimalik öelda, kui suurt tähtsust need indiviidi jaoks tegelikult omavad. Inimestel võivad olla väga erinevad standardid näiteks sellele, mida tähendab nende jaoks edukas olemine või kui suurt rolli mängib eluga rahulolu nende jaoks tervis või suhted teistega. (Pavot & Diener, 1993)

Subjektiivse heaolu komponendid on seotud mitmete positiivsete väljunditega elus: edukate suhete ja abieluga, eduga tööelus, füüsilise ja vaimse tervisega, tervisliku kaalunumbriga ja tervislikuma toitumisega, sagedasema treenimisega ning pikema elueaga (Lyubomirsky et al., 2005; Unanue et al., 2019).

## **Tänulikkus**

Emmons ja Crumpler (2000) kirjutavad oma artiklis, et tänulikkus on läbi aegade olnud inimkonna jaoks oluline aspekt. Tänulikkusel on oluline roll ka erinevates usundites.

Psühholoogias vaadatakse tänulikkust sageli kui emotsiooni, kuid filosoofias peetakse seda vooruseks. Voorusi peetakse ihaldusväärseteks isiksuse joonteks, mis panustavad isiksuse saamisenesse täielikuks ja terviklikuks (Emmons & Crumpler, 2000). Tänulikkuse juures saab rääkida inimestevahelisest tänulikkusest vastusena millegi saamise eest ning transpersonaalsest tänulikkusest, mis tähistab tänulikkust Jumala, kosmose või kõrgemate jõudude vastu (Peterson & Seligman, 2004).

Tänapäeva psühholoogias on tänulikkust defineeritud mitmel moel. Tänulikkus on positiivne emotsioon, mis tekib vastusena millegi saamisele kellegi teise käest, näiteks kingituse, või ka mõne positiivse sündmuse kogemisele (McCullough et al., 2001). Selline definitsioon aga ei kata kõiki aspekte, mille puhul on leitud, et inimesed tänulikkust kogevad. Tänulikkus hõlmab midagi enam kui lihtsalt millegi saamist kelleltki teiselt. Uurijad on leidnud, et tänulikkust tuntakse näiteks ka oma võimete üle midagi korda saata või sobiva keskkonna üle, kus on võimalik midagi saavutada. Samuti tunti tänulikkust näiteks hommikul ärkamise üle (Wood et al., 2010). Tänulikkus on nii emotsionaalne seisund kui ka suhtumine ellu, mis on allikaks inimese tugevustele ning mis suurendab heaolu (Emmons & Crumpler, 2000). See on ellusuhtumine, mis hõlmab positiivse märkamist enda ümber ning selle hindamist (Wood et al., 2010).

Uurijad teevad vahet tänulikkuse seadumusel (*dispositional gratitude* või *trait gratitude*) ja tänulikkuse emotsionaalsel seisundil (*state gratitude*) (Watkins et al., 2003; McCullough et al., 2002). Tänulikkuse emotsioon tähendab hetkelist ja sageli lühiajalist emotsionaalset vastust mõnele keskkonnas aset leidnud sündmusele, näiteks kellegi poolt tehtud teenele. Tänulikkuse seadumus on kalduvus või üleüldisem võime märgata ja ära tunda elus neid olukordi, kus on midagi saadud või kus asjad on läinud hästi, reageerida sellele tänuliku emotsiooniga ning vastata sobival ja väljendada oma tänu. (Watkins et al., 2003; McCullough et al., 2002) Käesolevas uurimistöös mõõdetakse ning uuritakse tänulikkuse seadumust.

Positiivse psühholoogia esiletõus on endaga kaasa toonud entusiasmi uurida erinevaid positiivses psühholoogias välja töötatud sekkumisi. Palju tähelepanu on saanud ka tänulikkus ning erinevad harjutused, mille eesmärgiks on suurendada tänulikkuse kogemist. (Davis et al., 2016)

Tänulikkust kui seadumust on võimalik arendada selleks välja töötatud sekkumiste kaudu (Peterson & Seligman, 2004). Mitmed uuringud on leidnud, et tänulikkuse harjutuste

praktiseerimisel on positiivne mõju. Cunha et al. (2019), leidsid oma uuringus, et tänulikkuse harjutuste praktiseerimine suurendas positiivseid emotsioone, subjektiivset õnnetunnet ning eluga rahulolu ja vähendas negatiivseid emotsioone ning depressiooni sümptomeid. Ka Emmons & McCullough (2003) leidsid, et tänulikkuse praktiseerimine ja kogemine tõi kaasa positiivsete emotsioonide suurenemise ja negatiivsete emotsioonide vähenemise, aga ka parema unekvaliteedi, suurema optimismi ja tunde, et ollakse teistega suuremas ühenduses. Uuringud on leidnud, et tänulikkus tõstab inimeste heaolu ja eluga rahulolu, aga ka seda, et see motiveerib tegutsema ning edendab enesearengut (Armenta et al., 2017).

Tänulikkuse propageerimine ja selle populaarsus on kaasa toonud vajaduse kaaluda ka selle negatiivseid külgi ja võimalikke kahjulikke mõjusid. Wood et al. (2016) on kirjutanud põhjaliku ülevaate tänulikkuse võimalikest ohukohtadest. Tänuikkust praktiseerides tuleb silmas pidada, et tegu oleks kasuliku tänulikkusega ja vältida tuleks kahjulikku tänulikkust. Tänuikkus võib kahjulikuks osutada näiteks vägivaldse suhte korral, kui ohver tunneb vägivaldset vastu tänulikkust. Olles sellises suhtes, tuleks suhtuda tänulikkuse praktiseerimisse ettevaatusega, kuna see võib hägustada objektiivset reaalsust. Tänuikkus võib kahjulikuks osutada ka ühiskondlikul tasandil. Näiteks tänulikkus sõja ajal võib suurendada toetust sõjalistele operatsioonidele. (Wood et al., 2016) Samuti tuleb tänulikkusega ettevaatlik olla depressiooni korral, kuna depressiivsetel inimestel võib olla keeruline leida oma elus midagi positiivset ning nad võivad tunda, et neil polegi millegi eest tänulik olla. Tänuikkuse harjutused võivad sellele ekstra tähelepanu juhtida. Samuti võivad inimesed hataka end süüdi tundma, kui nad tänulikkust ei koge. (Armenta et al., 2017) Ühest küljest on see vastuoluline, kuna on uuringuid, mis on leidnud, et tänulikkuse harjutused vähendavad depressiooni sümptomeid ning näitavad depressiooni ravis häid tulemusi (Cunha et al., 2019; Seligman et al., 2006), kuid seda vastuolu ei tohiks tähelepanuta jätta ning tuleks tänuikkust praktiseerides kindlasti arvesse võtta.

### **Eluga rahulolu ja tänulikkuse seosed**

Watkins et al. (2003) leidsid, et tänulikkuse ja subjektiivse heaolu vahel on positiivne seos. Uurijad arutlevad, et seos on tõenäoliselt vastastikune. Tänuikkus panustab healusse ning võib seda tõsta, kuid heaolu panustab omakorda ka tänutunde tekkesse. Selline vastastikune mõju käivitab positiivse spiraali, mis viib ajapikku suurema healuni. (Watkins et al., 2003) Rohkem ongi uuritud seda, kuidas ja milliste mehhanismide läbi seostub tänuikkus just

subjektiivse heaoluga ning vähem on leida uuringuid, mis keskenduvad konkreetsemalt sellele, millised on seosed eluga rahuloluga.

Paljud eksperimentaalsed uuringud on näidanud, et tänulikkuse harjutuste praktiseerimine tõstab eluga rahulolu, mis viitab justkui sellele, et tänulikkus tekitab eluga rahulolu, kuid keerulisem on olnud uurida, kas ja mil moel panustab eluga rahulolu tänulikkuse tekkesse (Unanue et al., 2019). Unanue et al. (2019) uurisid oma longituud uuringute käigus, kas eluga rahulolu mõjutab ka tänulikkust ning millised on nende omavahelised seosed. Nad leidsid, et tänulikkuse mõju eluga rahulolule on sama tugev ja võrdselt oluline kui on eluga rahulolu mõju tänulikkusele. Olulise leiuna toodi välja, et eluga rahulolu ennustab tänulikkust, millest järeldati, et eluga rahulolu võib olla midagi enam kui pelgalt kognitiivne hinnang oma elule. See võib olla kogemus omaette ning sisaldada endas positiivseid emotsioone, tänulikkust ning see avastus võib viia ka eluga rahulolu kontseptualiseeringu täiustamiseni. (Unanue et al., 2019)

### **Positiivsed emotsioonid**

Positiivsed emotsioonid on olulised komponendid inimeste õitsenguks (*flourishing*) ja optimaalse heaolu tagamiseks (Fredrickson, 2001). Õitseng tähendab elamist ja funktsioneerimist kõige optimaalsemal moel: kogetakse õnnetunnet ja eluga rahulolu, tuntakse, et elul on tähendus, kogetakse psühholoogilist kasvu ja vastupidavust (Fredrickson & Losada, 2005). Positiivsed emotsioonid ei ole kasulikud mitte ainult sellel hetkel, mil neid kogetakse, vaid nad kasvatavad heaolu ka pikema aja vältel ning aitavad saavutada psühholoogilist kasvu ja arengut (Fredrickson, 2001). Positiivsed emotsioonid avardavad tähelepanu, mõtlemist ning tegutsemist ja aitavad ehitada intellektuaalseid, sotsiaalseid ja füüsilisi ressursse (Fredrickson, 1998). Fredricksoni (1998; 2001) avarda ja kasva teooria (*Broaden and Build Theory*) ütleb, et positiivsed emotsioonid avardavad inimeste mõtlemist ja tegutsemist ning läbi selle saadakse eluks vajalikke ressursse. Näiteks kogedes teistega mängides rõõmu, tekitab see inimeste vahel ühenduse, mis on edaspidi sotsiaalseks ressursiks. Positiivsed emotsioonid on seetõttu olnud ka evolutsiooniliselt olulised ning aidanud inimestel ellu jääda. Kui kogeti otsest ohtu elule, siis võisid läbi positiivsete emotsioonide saadud ressursid kasvatada ellu jäämise võimalust. Võime kogeda positiivseid emotsioone on geneetiliselt edasi kantud ning saanud universaalseks loomulikuks inimkogemuseks. (Fredrickson, 1998; 2001) Negatiivsed emotsioonid mängivad olulist rolli ohuolukordades, mil nad panevad inimese kiiresti tegutsema ning on ellu jäämiseks olulised lühiajaliselt selles

konkreetses hetkes; positiivsed emotsioonid seevastu on olulised pikemaajaliselt ning nende kaudu omandatud ressursside kasu ilmneb aja jooksul. Näiteks uudishimu uute oskuste õppimisel ja teadmiste omandamisel. Saadud teadmistest tulenev kasu võib alles kunagi tulevikus ellu jäämiseks vajalikuks osutuda. (Fredrickson, 2013) On ka leitud, et positiivsed emotsioonid on vahendavaks mehhanismiks tänulikkuse ja eluga rahulolu vahel (Balgui, 2019).

### **Positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhe**

Schimmack (2008) kirjutab, et mitmed uurijad on leidnud ühtseid tulemusi selle osas, et positiivsed ja negatiivsed emotsioonid on teineteisest sõltumatud. Negatiivne korrelatsioon võib mõnikord küll esineda, aga see on enamasti nõrk kuni keskmine. Samuti võidakse positiivseid ja negatiivseid emotsioone kogeda samal ajal. See tähendab, et positiivsete emotsioonide rohkus ei pruugi tähendada tingimata negatiivsete emotsioonide vähesust (Schimmack, 2008). Heaolu ja õnnetunde tagamiseks on vajalik positiivsete emotsioonide sagedus, mitte niivõrd nende intensiivsus, seega on õnnetunde jaoks vaja sageli kogeda positiivseid emotsioone ja harva negatiivseid emotsioone (Diener et al., 2009). Paljud uurijad arvavad, et subjektiivse heaolu juures mängib olulist rolli positiivsete emotsioonide suhe negatiivsetesse emotsioonidesse (Eid & Larsen, 2008). Fredrickson ja Losada (2005) leidsid oma uuringus, et õitsenguks ja optimaalseks healuks vajalik positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe (*positivity ratio*) on 2,9. Iga kogetud negatiivse emotsiooni kohta peaks kogema ümardatult vähemalt kolme positiivset emotsiooni. Kui negatiivseid emotsioone kogetakse sellest rohkem, viib see rahulolematuse ja mandumiseni (*languishing*). Nad järeldasid, et positiivsed emotsioonid on komponent ja võtmetegur, mis tagab inimeste kasvu ja õitsengu ning kriitiliseks murdepunktiks on 2,9. Autorid väitsid, et positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhte alusel saab eristada inimesi, kes on õitsengus nendest, kes on mandumises. (Fredrickson & Losada, 2005) See avastus kogus palju poolehoidu positiivse psühholoogia valdkonnas ning seda populariseerisid paljud selle valdkonna uurijad. Fredrickson kirjutas selle põhjal ka raamatu. (Brown et al., 2013)

Teooria on saanud ka palju kriitikat. Brown et al. (2013) on avaldanud kriitilise artikli, milles kirjutavad, et Fredricksoni ja Losada (2005) järelduse aluseks olnud matemaatilist mudelit ei saa kasutada sellises kontekstis nagu nemad on seda teinud ja matemaatikas on tehtud olulisi vigu. Nad järeldavad oma artiklis, et positiivsete ja negatiivsete emotsioonide kriitiline murdepunkt 2,9 on täielikult alusetu (Brown et al., 2013). Fredrickson (2013) kirjutas

omapoolse vastuse, milles võttis kriitika omaks ning loobus selle teooria juures matemaatilisest komponendist, mida nad oma artiklis kasutasid, kuid jäi siiski selle juurde, et positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe on oluline näitaja ning positiivsed emotsioonid ennustavad õitsengut ja heaolu. Mida rohkem positiivseid emotsioone, seda parem, kuni mingi punktini ning vastupidi, mida vähem negatiivseid emotsioone, seda parem, kuni mingi punktini. Samuti tõdes Fredrickson, et positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhet on oluline siiski edasi uurida. (Fredrickson, 2013)

Rusu & Colomeischi (2020) uurisid, kas positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe mõjutab õpetajate tööga seotust ja subjektiivset heaolu. Leiti, et õpetajad, kelle positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe oli kõrgem, olid tööga rohkem seotud. Ka leiti, et õpetajatel, kelle subjektiivne heaolu on kõrgem, on kõrgem ka positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhe. Selles uuringus oli selleks suhteks kõrge heaoluga õpetajate grupis 2,84, mis valideerib ka Fredricksoni ja Losada (2005) suhet 2,9 (Rusu & Colomeischi, 2020).

Ka Schwartz ja Grice (2022) peavad positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhet oluliseks ning toetavad Fredricksoni (2013) mõtet, et ainuüksi see, et positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhet ei toeta matemaatiline mudel, ei tee olematuks hulgaliselt empiirilisi uuringuid, mis on leidnud positiivse-negatiivse suhtarvu osas üsna sarnaseid tulemusi.

Schwartz ja Grice (2022) pakuvad omalt poolt välja teise, juba varasemast tuttava mudeli, mida saaks selle suhte määramiseks edaspidi kasutada. Oma artiklis kõrvutavad nad Fredricksoni ja Losada (2005) mudelit meeleseisundi mudeliga (*the states of mind model* või *SOM*). Meeleseisundi mudel töötati välja juba aastal 1989 ning esialgu loodi see positiivsete ja negatiivsete kognitioonide suhte leidmiseks, mille alusel püüti leida sättepunktid kerge, keskmise ja raske düsfunktsiooni eristamise jaoks kliinilises psühholoogias (Schwartz & Garamoni, 1989). Schwartz ja Grice (2022) kirjeldavad oma artiklis põhjalikult meeleseisundi mudeli ja Fredricksoni ja Losada (2005) mudeli erinevusi. Mudelite aluseks olev matemaatika on erinev ning meeleseisundi mudel ei ütle midagi selle kohta, kuidas emotsioonid tekivad või arenevad. See ütleb ainult seda, et ilma düsfunktsioonita grupe ja düsfunktsiooniga grupe iseloomustab mingi kindel positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhe ning gruppide vahel on statistiliselt oluline erinevus. Samuti eristab meeleseisundi mudelit see, et ei räägita kriitilisest murdepunktist, vaid tasakaalupunktist. Murdepunkt kõlab dramaatiliselt ning selle all võib silmas pidada drastilist ja tagasipöördumatut muutust. Tasakaalupunkt eristab funktsioneerimise tasemeid ega kohanda sellele järsku murdepunkti. Öeldakse lihtsalt näiteks

seada, et teatud positiivse-negatiivse suhtarvuga inimesed võivad olla kas normaalselt funktsioneerivad või kerge psühhopatoloogiaga. Suhtarvude saamiseks on kasutatud Lefebvre'i algebralist eneseteadlikkuse teooriat ning meeleseisundi mudeli suhtarvud on järgmised: kliiniliselt diagnoositav kerge meeleoluhäire 0,5 (1:1), negatiivne meeleolu 0,63 (1,7:1), neutraalne meeleolu 0,72 (2,6:1), positiivne meeleolu 0,81 (4,3:1), ülev meeleolu 0,88 (7,1:1). Suhe üle 0,9 viitab düsfunktsioonile ning ebanormaalsele ülemäärasele positiivsusele. Fredricksoni ja Losada (2005) mudelis vastas sellele suhe 11:1. Schwartz ja Grice (2022) arutlevad, et teoreetiliselt võiks mandumisele vasta suhe 0,63 ning õitsengule nii 0,81 kui ka 0,88.

Kokkuvõtvalt arvatakse, et positiivse-negatiivse suhte uurimine on oluline ning mingite kindlate suhtarvude olemasolule viitavad mitmed uuringuid (Schwartz & Grice, 2022; Fredrickson, 2013), kuid vaja on leida sobiv matemaatiline mudel, mis teooriat toetaks. Üheks võimalikuks alternatiiviks Fredricksoni ja Losada (2005) mudelile olekski Lefebvre'i teooria ja meeleseisundi mudel, kuid selle kinnitamiseks on vaja teha rohkem uuringuid (Schwartz & Grice, 2022)

### **Uuringu eesmärk ja hüpoteesid**

Varasemad uuringud on leidnud, et eluga rahulolu, tänulikkus ning positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhe on olulised näitajad, mis on seotud erinevate positiivsete väljunditega elus. Töö autorile teadaolevalt ei ole positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhte uurimiseks tehtud Eesti elanikkonda arvestades varasemaid uuringuid ning oleks huvitav teada, milline on PO:NE suhe ning selle seosed erinevate aspektidega eestlaste seas. Kuna eluga rahulolu on oluline aspekt subjektiivse heaolu juures, on oluline teada, millised komponendid eluga rahulolu tekitavad. Käesoleva töö üheks eesmärgiks on uurida, millised komponendid on eluga rahuloluks olulised.

Töös püstitati järgmised uurimisküsimused:

- 1) Kas ja millised erinevusi esineb demograafiliste näitajate lõikes eluga rahulolus, tänulikkuse tasemes ja positiivsete-negatiivsete emotsioonide kogemises ja PO:NE suhtes?
- 2) Kas PO:NE suhe on seotud tänulikkuse taseme ja eluga rahuloluga?
- 3) Kas õnnestub valideerida Fredricksoni ja Losada (2005) pakutud PO:NE suhet 2,9?

4) Millised komponendid panustavad eluga rahulolu tekkesse?

## Meetod

### Osalejad ja protseduur

Uuringus osales 253 Tartu Ülikooli bakalaureuseastme tudengit. Lõplikesse analüüsisesse jäi 196 tudengit, kes olid küsimustiku lõpuni täitnud. Nendest, kes analüüsisesse jäid olid 17,9% (n = 35) mehed ja 82,1% (n = 161) naised. Vanus jäi vahemikku 18-61 aastat, keskmine vanus aastates oli  $M = 23,95$ . Kõige rohkem, 69,4% (n = 136), oli keskkharidusega vastajaid, kesk-eri haridust omas 4,6% (n = 9) ja kõrgharidust omas 26% (n = 51) vastajatest. Vallalisi oli 52% (n = 102), suhtes 38,8% (n = 76), abielus 7,1% (n = 14) ja lahutatuid 2% (n = 4). Õppimise valdkondade järgi jaotusid vastajad järgmiselt: humanitaarteadused ja kunstid 19,4% (n = 38), sotsiaalteadused 28,6% (n = 56), meditsiiniteadused 39,8 (n = 78) ning loodus- ja täppisteadused 12,2% (n = 24).

Andmeid koguti *LimeSurvey* keskkonnas koostatud küsimustikuga oktoobris 2021. Andmete töötlemiseks kasutati statistikaprogrammi *IBM SPSS Statistics 23*.

### Mõõtmisvahendid

Osalejad vastasid küsimustele demograafiliste andmete kohta ning lisaks täideti kolm küsimustikku. Eluga rahulolu mõõtmiseks kasutati eluga rahulolu skaala (Diener et al., 1985) eestikeelset versiooni, mille on eestindanud Anu Realo (Kuppens et al., 2008). Tänuhinnatuse taseme mõõtmiseks kasutati *Gratitude, Resentment and Appreciation Test*-i e *GRATi* lühiversiooni (Watkins et al., 2003), mille on eesti keelde adapteerinud Šarapova (2016). Positiivsete ja negatiivsete emotsioonide mõõtmiseks kasutati PANAS skaalat (Watson et al., 1988), mille on eesti keelde adapteerinud Allik ja Realo (1997). Lisaks küsiti rahulolu taset 15 erineva valdkonna kohta (nt sissetulek, sõbrad, perekond, enesedistsipliin), milleks kasutati 5-pallist Likerti tüüpi skaalat, kus 1 tähendab „ei ole üldse rahul“ ning 5 „väga rahul“.

### Eluga rahulolu skaala

Eluga rahulolu skaala (*The Satisfaction with Life Scale* või *SWLS*) koosneb viiest väitest, millega nõusolekut hinnatakse Likerti skaalal 1-st 5-ni, kus 1 tähendab „ei ole üldse nõus“ ja 5 „olen täiesti nõus“. Tegemist on ühefaktorilise skaalaga, mis hindab subjektiivse heaolu

kognitiivset komponenti ega võta arvesse positiivset ega negatiivset afekti (Diener et al., 1985). Varasemates uuringutes on skaalal olnud hea sisemine reliaablus Cronbachi  $\alpha$  0,80-0,89 (Pavot & Diener, 1993).

### **Tänulikkuse skaala**

*Gratitude, Resentment and Appreciation Test*-i lühiversioon koosneb 16 väitest, millest viis on pööratud (nr 3, 6, 10, 11, 15). Hinnatakse nõusolekut iga väitega Likerti skaalal 1-st 9-ni, kus 1 tähendab „ei ole üldse nõus“ ja 9 „täiesti nõus“. *GRAT* mõõdab tänulikkuse kolme alaskaalat, kuid tuginedes (Wood et al., 2008) uuringule ning ettepanekule käsitleda tänulikkust ühefaktorilise konstruktina, ei eristata käesolevas töös alaskaalasid.

### **Positiivsete ja negatiivsete emotsioonide skaala**

PANAS skaala mõõdab positiivset ja negatiivset afekti emotsioone kirjeldavate omadussõnade kaudu. Kokku on skaalas 20 väidet, millest 10 väljendavad positiivseid emotsioone (nt entusiastlik, energiline, rõõmus) ja 10 negatiivseid (nt ärritunud, tige, segaduses) ning iga emotsiooni kogemist hinnatakse 5-pallisel Likerti skaalal, kus 1 tähendab tunde kogemist vähesel määral või üldse mitte ning 5 tunde kogemist väga suurel määral. Vastajad pidid hindama, mil määral on nad antud emotsioone kogunud viimase paari nädala jooksul. Varasemalt on PANAS skaalal olnud hea sisemine reliaablus. Positiivsete emotsioonide skaala Cronbachi  $\alpha$  0,86-0,90 ja negatiivsete emotsioonide skaala Cronbachi  $\alpha$  0,84-0,87 (Watson et al., 1988).

### **Tulemused**

Selleks, et vastata esimesele uurimisküsimusele, kas esineb erinevusi demograafiliste andmete lõikes kasutati t-testi, ANOVA dispersioonanalüüsi ning mitteparameetrilisi teste *Kurskal-Wallis* ja *Mann-Whitney U*.

Meeste ja naiste vaheliste erinevuste uurimiseks teostati t-testid ja *Mann-Whitney U* testid. Tulemused näitasid, et erinevused meeste ja naiste vahel leiti negatiivsete emotsioonide kogemise sageduses, positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhtes ning rahulolu valdkonnas „sõbrad“. Naised tunnevad negatiivseid emotsioone sagedamini ( $M = 27,85$ ;  $SD = 7,38$ ) kui mehed ( $M = 24,14$ ;  $SD = 8,71$ ) ja see tulemus on statistiliselt oluline  $t(194) = -2,606$ ,  $p = 0,010$ . *Mann-Whitney U* testiga vaadati, milliste konkreetsete emotsioonide lõikes meeste ja naiste

vahel erinevused esinesid ning leiti, et naised on sagedamini ärritunud ( $U=2156,00$ ,  $z=-2,275$ ,  $p=0,023$ ); häiritud ( $U=2101,50$ ,  $z=-2,444$ ,  $p=0,015$ ); segaduses ( $U=2009,00$ ,  $z=-2,727$ ,  $p=0,006$ ); tüdinud ( $U=2189,50$ ,  $z=-2,131$ ,  $p=0,033$ ) ning närvilised ( $U=2210,00$ ,  $z=-2,059$ ,  $p=0,039$ ). Kuigi summeeritult ei leitud positiivsete emotsioonide skaalal meeste ja naiste vahel statistiliselt olulisi erinevusi, leiti emotsioonide lõikes eraldi vaadates üks oluline erinevus enesekindluse kogemises. Mehed tunnevad ennast sagedamini enesekindlana kui naised ( $U=2212,00$ ,  $z=-2,066$ ,  $p=0,039$ ). Keskmised koos standardhälvetega leiab tabelist 1.

**Tabel 1.** Meeste ja naiste vahelised erinevused konkreetsetes emotsioonides

		<b>n</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Mann-Whitney</b>
<b>Ärritunud</b>	Mehed	35	2,54	0,87	$U=2156,00$ , $z=-2,275$ , $p=0,023$
	Naised Kokku	161 196	2,96	0,97	
<b>Häiritud</b>	Mehed	35	2,51	1,07	$U=2101,50$ , $z=-2,444$ , $p=0,015$
	Naised Kokku	161 196	3,00	1,04	
<b>Segaduses</b>	Mehed	35	2,40	1,17	$U=2009,00$ , $z=-2,727$ , $p=0,006$
	Naised Kokku	161 196	3,04	1,23	
<b>Tüdinud</b>	Mehed	35	2,71	1,23	$U=2189,50$ , $z=-2,131$ , $p=0,033$
	Naised Kokku	161 196	3,11	1,12	
<b>Närviline</b>	Mehed	35	2,69	1,21	$U=2210,00$ , $z=-2,059$ , $p=0,039$
	Naised Kokku	161 196	3,15	1,15	
<b>Enesekindel</b>	Mehed	35	3,17	0,98	$U=2212,00$ , $z=-2,066$ , $p=0,039$
	Naised Kokku	161 196	2,73	1,09	

Meeste positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe on kõrgem ( $M = 1,5$ ;  $SD = 0,71$ ) kui naistel ( $M = 1,1$ ;  $SD = 0,58$ ) ning tulemus on statistiliselt oluline  $t(44,5)=2,47$ ,  $p=0,018$ . Kui vaadata rahulolu valdkondi eraldi, siis selgus, et naised on valdkonnaga „sõbrad“ rohkem rahul ( $M = 4,05$ ;  $SD = 1,04$ ) kui mehed ( $M = 3,66$ ;  $SD = 1,14$ ) ja tulemus on statistiliselt oluline  $U=2234,50$ ,  $z=-2,049$ ,  $p=0,041$ . Muus osas erinevusi ei leitud. Tulemusi kokku võtva tabeli leiab Lisas 1.

Selleks, et uurida erinevusi õppimise valdkondade ja suhtestaatuse lõikes teostati ANOVA dispersioonanalüüs. Nende skaalade puhul, millel ei olnud ANOVA eeldused täidetud ning *Levene*'i test oli oluline ( $p < 0,05$ ), teostati mitteparameetriline *Kruskal-Wallis*'e test.

Õppimise valdkondade lõikes leiti statistiliselt olulised erinevused rahulolu valdkondades „materiaalne olukord“  $\chi^2(3, n = 196) = 10,91, p = 0,012$  ja „perekond“  $\chi^2(3, n = 196) = 8,546, p = 0,036$ . *Dunn*'i järeldest näitas, et perekonna valdomnas on erinevused meditsiiniteaduste ( $M = 4,06$ ;  $SD = 1,04$ ) ja loodus- ja täppisteaduste ( $M = 3,29$ ;  $SD = 1,46$ ) vahel  $p = 0,014$  ja meditsiiniteaduste ( $M = 4,06$ ;  $SD = 1,04$ ) ning humanitaarteaduste ( $M = 3,61$ ;  $SD = 1,15$ ) vahel  $p = 0,030$ . Materiaalse olukorra valdkonnas on erinevus sotsiaalteaduste ( $M = 3,21$ ;  $SD = 1,12$ ) ja meditsiiniteaduste ( $M = 3,79$ ;  $SD = 1,09$ ) vahel ( $p = 0,001$ ) ning loodus ja täppisteaduste ( $M = 3,74$ ;  $SD = 1,07$ ) ja sotsiaalteaduste ( $M = 3,21$ ;  $SD = 1,12$ ) vahel ( $p = 0,04$ ). Tulemuste kokkuvõtte leiab Lisas 2.

Suhtestaatuse (vallalised, suhtes, abielus, lahutatud) lõikes leiti üks piiripealne  $p$  väärtus eluga rahulolu skaala puhul  $F(3,192)=2,732, p=0,045$ . *Tukey HSD* järeldest ( $p = 0,46$ ) näitas, et erinevus on vallaliste ( $M = 15,98$ ;  $SD = 4,17$ ) ja suhtes ( $M = 17,64$ ;  $SD = 4,33$ ) inimeste vahel. Teiste gruppide vahel eluga rahulolus statistiliselt olulisi erinevusi ei olnud.

Statistiliselt oluline erinevus leiti ka rahulolu valdkonnas „lähedane, romantiline suhe“  $\chi^2(3, n = 196) = 83,05, p = 0,000$ . Piiripealne  $p$  väärtus leiti ka valdkonnas „suhted teiste inimestega“  $\chi^2(3, n = 196) = 8,02, p = 0,046$ . *Dunn*'i järeldest näitas, et erinevus valdomnas „lähedane, romantiline suhe“ on vallaliste ja abielus ( $p = 0,000$ ), vallaliste ja suhtes inimeste ( $p = 0,000$ ) ning lahutatud ja suhtes inimeste ( $p = 0,007$ ) vahel. Vallalised ( $M = 2,36$ ;  $SD = 1,13$ ) on valdomnas „lähedane romantiline suhe“ vähem rahulolevad kui suhtes ( $M = 4,26$ ;  $SD = 0,98$ ) ja abielus ( $M = 3,86$ ;  $SD = 1,51$ ) olevad inimesed. Lahutatud ( $M = 2,25$ ;  $SD = 1,50$ ) on vähem rahul kui suhtes ( $M = 4,26$ ;  $SD = 0,98$ ) inimesed. Piiripealne  $p$  väärtus oli ka lahutatud ( $M = 2,25$ ;  $SD = 1,50$ ) ja abielus ( $M = 3,86$ ;  $SD = 1,51$ ) inimeste vahel ( $p=0,048$ ), kuid *Bonferroni* korrektsiooni arvesse võttes pole see tulemus oluline ( $p = 0,285$ ). Valdkonnas „suhted teiste inimestega“ oli erinevus vallaliste ja suhtes inimeste ( $p = 0,017$ ) vahel. Suhtes inimesed on selle valdkonnaga rohkem rahul ( $M = 3,82$ ;  $SD = 0,875$ ) kui vallalised ( $M = 3,43$ ;  $SD = 1,10$ ). Tulemusi kokku võtva tabeli leiab lisas 3.

Teisele uurimisküsimusele vastamiseks teostati *Pearson*'i korrelatsioonanalüüs, millest selgus, et PO:NE suhe on positiivselt seotud nii eluga rahulolu kui ka tänulikkuse tasemega. Korrelatsioonid on näha tabelist 2.

**Tabel 2.** Korrelatsioonid PO:NE suhte, eluga rahulolu ja tänulikkuse vahel

	Eluga rahulolu	PO:NE	Tänulikkus
Eluga rahulolu	1		
PO:NE suhe	,554	1	
Tänulikkus	,571	,422	1

Märkus. PO:NE suhe- positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe. Korrelatsioon on statistiliselt oluline olulisustõenäosusega  $p < 0,05$ .

Selleks, et vastata kolmandale uurimisküsimusele, kas käesolevas töös õnnestub valideerida Fredricksoni ja Losada (2005) välja pakutud PO:NE suhet 2,9, jagati osalejad esmalt rahulolu järgi kolme gruppi: rahulolematud, keskmiselt rahul ja rahulolevad. Grupeerimine tehti kvartiilide järgi. Gruppide vahel leiti statistiliselt olulised erinevused rahulolus  $\chi^2(2, n = 196) = 172,761, p = 0,000$ . Dunn'i järeltest näitas, et kõikide gruppide vahel on statistiliselt oluline erinevus ( $p = 0,000$ ). Kokkuvõtte koos keskmiste ja standardhälvetega leiab tabelist 3. Eluga rahulolu skaala normid on järgmised: 21-25 „äärmiselt rahul“; 16-20 „rahul“; 15 „neutraalne“; 10-14 „rahulolematu“; 5-9 „äärmiselt rahulolematu“. Käesolevas uuringus on keskmine positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe  $M = 1,2$  ( $SD = 0,62$ ). Väikseim positiivsete-negatiivsete emotsioonide suhe on 0,3 ja kõrgeim 2,9. Gruppidevaheliste erinevuste uurimiseks teostati *Kurskal-Wallis*'e test, mis näitas, et erinevused on statistiliselt olulised  $\chi^2(2, n = 196) = 62,02, p = 0,000$ . Dunn'i järeltest näitas, et kõikide gruppide vahel on statistiliselt oluline erinevus ( $p = 0,000$ ). Tulemuste kokkuvõtte leiab tabelist 4.

**Tabel 3.** Rahulolu grupid

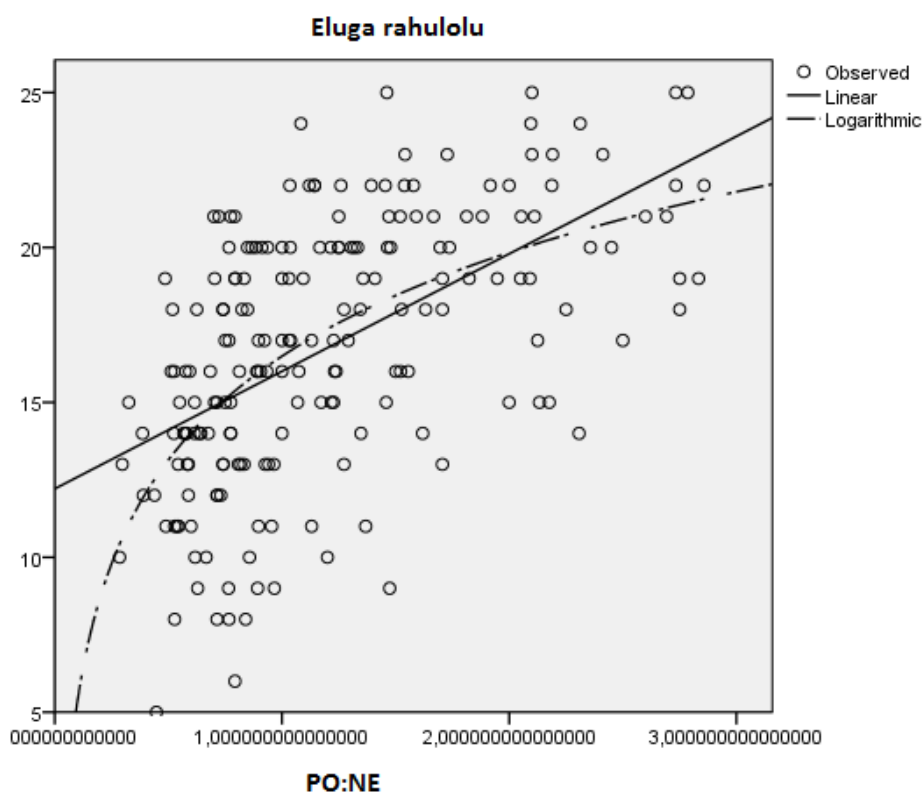
		N	Mean	SD	Kurskal-Wallis
<b>Rahulolu grupid</b>	<b>Rahulolevad</b>	79	20,92	1,65	$\chi^2(2, n=196)=$ 172,761, $p=0,000$
	<b>Keskmiselt rahul</b>	57	16,40	1,11	
	<b>Rahulolematud</b>	60	11,68	2,22	
	<b>Kokku</b>	196	16,78	4,235	

**Tabel 4.** PO:NE suhe

		N	Mean	SD	Kurskal-Wallis
PO:NE suhe	Rahulolevad	79	1,6	0,62	$\chi^2(2, n=196) = 62,02, p=0,000$
	Keskmiselt rahul	57	1,1	0,54	
	Rahulolematud	60	0,8	0,36	
	Kokku	196	1,2	0,62	

Märkus. PO:NE suhe- positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe.

Et uurida, milline on seos eluga rahulolu ja PO:NE suhte vahel, teostati *curve estimation* protseduur, millest selgus, et seos on pigem logaritmiline (vt joonis 1), mitte lineaarne ( $R^2=0,334$ ,  $F(1,194)=97,454$ ,  $p=0,000$ ).

**Joonis 1.** Seos eluga rahulolu ja PO:NE suhte vahel

Selleks, et uurida, millised faktorid panustavad eluga rahulolusse, teostati lineaarne regressioonanalüüs. Sõltuvaks muutujaks oli eluga rahulolu skoor ning sõltumatuteks muutujateks olid positiivsed emotsioonid, negatiivsed emotsioonid, tänulikkus, sugu, vanus ja eluga rahulolu erinevad valdkonnad, va „sissetulek“, kuna see ei sobitunud mudelisse kõrge korrelatsiooni tõttu valdkonnaga „materiaalne olukord“ ( $r = 0,70$ ). Enne regressioonanalüüsi

tegemist kontrolliti mudeli jääkide hajuvust ning see oli normaaljaotusele lähedal. Leiti, et 69,9% eluga rahulolu variatsioonist saab nende faktorite kaudu ära kirjeldada ( $R^2=0,699$ ,  $F(19, 176)=21,495$ ,  $p=0,000$ ). Tulemustest selgus, et tänulikkus ( $\beta=0,057$ ,  $t=4,384$ ,  $p=0,000$ ), positiivsed emotsioonid ( $\beta=0,098$ ,  $t=2,924$ ,  $p=0,004$ ), valdkonnad „tervis“ ( $\beta=0,458$ ,  $t=2,629$ ,  $p=0,009$ ), „enda eesmärkide saavutamine“ ( $\beta=1,018$ ,  $t=4,410$ ,  $p=0,000$ ) ja „elukoht (sh elukeskkond, elutingimused)“ ( $\beta=0,747$ ,  $t=3,672$ ,  $p=0,000$ ) ennustavad eluga rahulolu. Mudelis ei olnud olulised sugu, vanus, negatiivsed emotsioonid ning järgmised rahulolu valdkonnad: „suhted teiste inimestega“, „enesedistsipliin“, „perekond“, „töökoht“, „karjäär“, „sõbrad“, „lähedane, romantiline suhe“, „harrastused hobid“, „materiaalne olukord“ ega „vaba aeg, puhkus“. Tulemused on kokku võetud tabelis 4.

**Tabel 4.** Regressioonianalüüs eluga rahulolu ennustamiseks

Muutuja	Eluga rahulolu						F	df
	B	SE	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>		
Constant	-4,160	2,356		-1,765	0,079	0,699	21,495	19, 176
Enda eesmärkide saavutamine	1,018	0,231	0,258	4,410	0,000			
Tänulikkus	0,057	0,013	0,235	4,384	0,000			
Elukoht (sh elukeskkond, elutingimused)	0,747	0,204	0,183	3,672	0,000			
Positiivsed emotsioonid	0,098	0,033	0,178	2,924	0,004			
Tervis	0,458	0,174	0,122	2,629	0,009			

### Arutelu ja järeldused

Demograafilisi andmeid analüüsid selgusid erinevused meeste ja naiste vahel negatiivsete emotsioonide kogemises. Naised tunnevad negatiivseid emotsioone sagedamini kui mehed. See leid on kooskõlas ka varasemate uuringutega. Ka Fujita et al. (1991) leidsid, et naised tunnevad sagedamini negatiivseid emotsioone kui mehed, kuid nad ei leidnud erinevusi heaolus. Ka käesolevas uuringus puudusid erinevused meeste ja naiste vahel eluga rahulolus. Fujita et al. (1991) leidsid oma uuringus, et naised tunnevad positiivseid emotsioone intensiivsemalt kui mehed ning see tasakaalustab rohkemate negatiivsete emotsioonide mõju. Itaalias läbi viidud mahukas uuring leidis samuti sarnase tulemuse selle osas, et naised tunnevad negatiivseid emotsioone sagedamini kui mehed, kuid positiivsete emotsioonide

kogemises erinevusi polnud (Capone et al., 2021). Ka käesolevas uuringus ei leitud erinevusi positiivsete emotsioonide kogemises meeste ja naiste vahel. Küll aga leidsid Capone et al. (2021), et mehed olid eluga rohkem rahul kui naised, mida käesolevas uuringus ei leitud. Capone et al. (2021) on oma artiklis välja toonud, et ka varasemad uuringud on leidnud meeste ja naiste puhul eluga rahulolus vastuolulisi tulemusi. Käesolevas uuringus leiti, et mehed tunnevad sagedamini, et on enesekindlad ja ka see leid on kooskõlas varasemate uuringutega (Bleidorn et al., 2016; Herbst, 2020). Herbst (2020) räägib oma artiklis, et mehed tunnevad end näiteks oma töö ja saavutuste suhtes enesekindlamana, kuid samas on uuringud leidnud, et meeste kõrgem enesekindlus selle osas pole alati põhjendatud ning naised on hinnangutes oma tööle adekvaatsemad ning täpsemad. Antud uuringu raames pole võimalik öelda, mille osas täpselt enesekindlust tunti ja kas see oli adekvaatne või mitte. On leitud, et ka enesehinnangus esineb erinevus meeste kasuks ning sarnaseid tulemusi on leitud erinevates kultuurides; meeste enesehinnang on kõrgem kui naistel (Bleidorn et al., 2016). Selle põhjused pole täpselt teada, kuid Bleidorn et al. (2016) oma artiklis arutlevad, et tõenäoliselt mängivad rolli paljud erinevad aspektid ning muuhulgas ka bioloogilised ja hormonaalsed erinevused, aga ka kasvatuslikud erinevused poiste ja tüdrukute vahel. Samuti on leitud, et kehakuvand mängib enesehinnangu juures olulist rolli ning varases täiskasvanueas langeb tüdrukute arvamus oma kehast rohkem kui poistel, ka see võib olla üheks põhjuseks, miks on meeste enesehinnang kõrgem kui naistel (Bleidorn et al., 2016). Leiti, et naised on rohkem rahul valdkonnaga „sõbrad“ ning see tulemus on kooskõlas ka varasemate uuringutega. Korduvalt on leitud, et naiste sõprussidemed on sügavamad, toetavamad ja emotsionaalselt lähedasemad (Demir & Orthel, 2011). Selle valguses tundub arusaadav, miks naised raporteerivad suuremat rahulolu sõprussuhetes.

Õppimise valdkondade lõikes leiti, et meditsiiniteaduste üliõpilased on rohkem rahul valdkonnaga „perekond“ kui seda on loodus- ja täppisteaduste ja humanitaarteaduste üliõpilased. Käesoleva uuringu andmete põhjal ei ole võimalik öelda, miks see nii on ja samuti pole aluseks võtta varasemat uuringut, mis oleks midagi sarnast uurinud või leidnud. Üheks võimalikuks põhjuseks võib olla asjaolu, et laialt on levinud arvamus, et meditsiini valdkonna õpingud on pikad ning rasked. Seda teades võidakse soovida oma perele toetada ning võimalik, et meditsiini valdkonnas õppivate tudengite perekond on selle tõttu neile rohkem ning teadlikumalt toeks kui mõnes muus valdkonnas õppivate tudengite pere. Samuti on üsna sage olukord, kus arstiks õpitakse juba mitmendat põlvkonda. Rootsisis läbi viidud uuringus leiti, et meditsiinis on tavapärane, et selles valdkonnas tegutseb ühes

suguvõsas juba mitmeid põlvkondi (Polyakova et al., 2020). Sellisel juhul võib olla pere sooviks, et ka nende järeltulija selle valdkonna hariduse omandaks ning nad on selles protsessis rohkem toeks. Veel leiti erinevus rahulolus materiaalse olukorraga. Sotsiaalteaduste valdkonna üliõpilased on materiaalse olukorraga vähem rahul kui meditsiiniteaduste ja loodus- ja täppisteaduste valdkonna üliõpilased. Uuringu andmete põhjal ei ole võimalik öelda, miks see nii on, kuid üheks võimalikuks selgituseks võib olla see, et üldjuhul on nii meditsiini kui ka loodus- ja täppisteaduste valdkond paremini tasustatud kui sotsiaalteaduste valdkond. Hoolimata sellest, et ilmselt enamus bakalaureuse taseme üliõpilasi ei tee veel erialast tööd, võib neil siiski olla teadmine palgatasemetest erinevate ametikohtade lõikes. Samuti võib olla üheks võimalikuks seletuseks asjaolu, et sotsiaalteaduste erialadel õpib rohkem inimesi, kes on juba natuke vanemad ning töötavad, kuid on materiaalse olukorraga mingil põhjusel rahulolematud. Sotsiaalteaduste valdkonna üliõpilaste keskmine vanus oli  $M = 28,13$ . Loodus- ja täppisteadustes oli see  $M = 20,8$  ning meditsiiniteadustes  $M = 20,4$ . See viitab sellele, et valdkondade vahel on vanuselised erinevused. Samas oli keskmine vanus kõrgem ka humanitaarteaduste ja kunstide ( $M = 27,08$ ) valdkonnas. Samuti on ka humanitaarvaldkond tõenäoliselt tasustatud madalamalt kui meditsiini või loodus- ja täppisteaduste valdkond. Seal aga ei esinenud statistiliselt olulisi erinevusi rahulolus materiaalse olukorraga võrreldes teiste valdkondadega. Pakutud selgitus ei kirjelda, miks esineb erinevus rahulolus materiaalse olukorraga just sotsiaalteaduste valdkonnas. Käesoleva töö andmete põhjal ei ole võimalik kindlalt väita, miks sellised erinevused õppimise valdkondade lõikes aset on leidnud ning suurema selguse saamiseks peaks tegema põhjalikumaid uuringuid.

Suhtestaatuse lõikes leiti, et suhtes inimeste eluga rahulolu on kõrgem kui vallalistel. See leid on kooskõlas varasemate uuringutega (Bucher et al., 2019). Sarnane on tulemus ka rahulolu valdkondade lõikes. Võrreldes lahutatud ja vallalistega on suhtes ning abielus inimesed rohkem rahul nii oma romantilise-lähedase suhtega kui ka üleüldiselt suhetega teiste inimestega. See tulemus tundub loogiline, kuna on leitud, et suhtes inimeste läheduse vajadus on tõenäolisemalt rahuldatud kui mitte-suhtes olevate inimeste (Bucher et al., 2019), seega on nad oma lähisuhetega rahulolevamad.

Käesolevas töös ei õnnestunud valideerida Fredricksoni ja Losada (2005) PO:NE suhet 2,9. Käesolevas töös oli rahulolevate inimeste grupi keskmine PO:NE suhe 1,6, mis jääb sellele oluliselt alla. Sellest hoolimata tundub PO:NE suhe siiski olevat eluga rahuloluga seotud.

Nende vahel on statistiliselt oluline positiivne seos. Erinevate rahulolu gruppide eluga rahulolu tase erines statistiliselt olulisel määral. Samuti olid gruppide vahel olulised erinevused PO:NE suhetes. Rahulolevate grupi keskmine PO:NE suhe oli kõrgem kui keskmiselt rahulolevate ja rahulolematute grupi keskmine. Tulemustes selgus, et seos PO:NE ja eluga rahulolu vahel on pigem logaritmiline, mitte lineaarne. See tähendab, et PO:NE suhte kasvades, ei tõuse eluga rahulolu lõputult, vaid mingil hetkel tekib olukord, kus rahulolu läheneb platoole ning eluga rahulolu ei tõuse enam arvestatavalt hoolimata sellest, et PO:NE suhe tõuseb. Antud töö valimi andmed küll viitavad logaritmilisele seosele, aga andmete põhjal pole võimalik täpselt öelda, kus rahulolu platoole läheneb, kuna valim on üsna väike ning PO:NE suhetes ei esinenud kõrgeid väärtuseid. Käesoleva uuringu andmete põhjal tundub, et eluga rahuloluks ei ole vaja tingimata, et PO:NE suhe oleks 2,9, mille leidsid Fredrickson ja Losada (2005), vaid piisab juba ka oluliselt madalamast suhtest. Käesolevas uuringus oli rahulolevate ja keskmiselt rahulolevate gruppide keskmised PO:NE suhted 1,6 ja 1,1. Eluga rahulolematud olid käesolevas uuringus inimesed siis, kui negatiivseid emotsioone kogeti sagedamini kui positiivseid. Rahulolematute grupi keskmine PO:NE suhe oli 0,8

Üheks põhjuseks, miks käesolevas uuringus leiti madalamad PO:NE suhted, võivad olla kultuurilised erinevused ning eestlastele võivad kehtida teistsugused normid PO:NE suhte osas, kuid selle täpsemaks välja selgitamiseks tuleks teha põhjalikumaid uuringuid. Samuti võib põhjuseks olla ka see, et negatiivsed emotsioonid on normaalne igapäevaelu osa ning nendega tullakse toime ilma, et need eluga rahulolu mõjutaksid. Dejonckheere ja Bastian (2021) kirjutavad oma artiklis, et ühiskonna surve tunda pigem positiivseid emotsioone ja vältida negatiivseid, võib viia hoopis vastupidise tulemuseni ning ei pruugi tuua kaasa oodatud positiivset tulemust. Autorid arvavad, et nii positiivsete kui ka negatiivsete emotsioonide kogemine peaks olema elus esindatud ja ka negatiivsed emotsioonid peaksid olema ühiskonnas laiemalt rohkem aktsepteeritud. Selline rohkemate ja mitmekesisemate emotsioonide kogemine, mille hulka kuuluvad ka negatiivsed emotsioonid, võib viia lõpuks hoopis parema vaimse terviseni. (Dejonckheere & Bastian, 2021) Tundub, et ka käesoleva töö tulemustest selgub, et eluga rahuloluks ei pea positiivseid emotsioone tingimata olema väga palju rohkem kui negatiivseid.

Edaspidi tuleks PO:NE suhtele mõeldes arvesse võtta ka kultuurilisi erinevusi ja mõelda läbi meetodika, kuidas oleks kõige mõistlikum seda Eesti kontekstis uurida. Ka Chen et al. (2017) on oma artiklis välja toonud, et paljud uuringud on leidnud PO:NE suhte osas

mittekonsistentseid tulemusi ning samuti tuleks üle vaadata meetod, kuidas taolisi uuringuid edaspidi läbi viia võiks. Nad tõid välja, et erinevates uuringutes võidakse defineerida ja mõõta konstrukte erinevalt ja ka see võib tulemusi mõjutada (Chen et al., 2017). Küll aga hakkab Chen et al. (2017) artiklis silma, et nii madalaid PO:NE suhted pole kuigi tavapärased ja rahulolevate inimeste PO:NE suhted on pigem kõrgemad kui 2,9. Käesoleva uuringu andmete põhjal ei ole võimalik kindlalt öelda, miks on uuringus osalejate PO:NE suhted madalamad ning suurema selguse saamiseks tuleks teha põhjalikumaid uuringuid.

Leiti, et eluga rahulolu ennustavad positiivsed emotsioonid, tänulikkus ning rahulolu oma eesmärkide saavutamise, tervise ja elutingimustega. Eluga rahulolu ei ennustanud üllataval kombel rahulolu valdkonnad „sõbrad“, „romantiline/lähedane suhe“, „töö“, „materiaalne olukord“ ega „pere“. Tuginedes kirjandusele olid positiivsed emotsioonid ja tänulikkus eluga rahulolu ennustajatena oodatavad. Varasemalt on leitud, et positiivses psühholoogias välja töötatud sekkumistega on võimalik oma tänulikkuse taset tõsta (Peterson & Seligman, 2004). Kuna tänulikkus panustab eluga heaolusse, siis üheks võimalikuks variandiks oma eluga rahulolu tõsta, on teha tänulikkuse harjutusi. Enamasti on tänulikkuse harjutused üsna lihtsad (Seligman et al., 2006) ja kui on võimalik, et need aitavad tõsta eluga rahulolu, siis miks mitte neid praktiseerida. Ka selles pole iseenesest midagi üllatavat, et eluga rahulolu mängib rolli ka tervis ning elutingimused. Capone et al. (2021) leidsid, et rahulolu oma elutingimustega on suurim eluga rahulolu ennustaja Itaalias. Huvitav on aga see, et antud uuringus oli eluga rahulolu ennustajaks ka rahulolu oma eesmärkide saavutamise, kuid näiteks suhetega seotud rahulolu mitte. Siin võib rolli mängida asjaolu, et uuringus osalejad on tudengid. Võimalik, et tudengina tekitavad eluga rahulolu just saavutamise ja eesmärkidega seonduv ja selles eluetapis ei ole esikohal suhted või töö. Samas on see tulemus vastuolus Genç (2021) uuringuga, milles personaalsed saavutused ei ennustanud eluga rahulolu. Ka sellises tulemuste erinevuses võivad rolli mängida kultuurilised erinevused. Genç (2021) uuring viidi läbi Türgi üliõpilaste seas. Päril kindlalt aga pole võimalik öelda, miks just enda eesmärkide saavutamine rahulolu ennustab ja kas see on nii vaid tudengite puhul või ka muudes populatsioonides.

Käesoleva uurimistöo puhul tuleb arvestada ka piirangutega. Üheks piiranguks on valimi suurus, milleks oli kõigest 196 inimest. Valimi väiksus võib mõjutada statistiliselt oluliste tulemuste ilmumist. Piiranguks võib pidada ka seda, et küsimustikud olid vaid enesekohased, mis võis tekitada sotsiaalselt soovitatavat vastamist. Hinnangud emotsioonide kogemisele

raporteeriti vaid tagasiulatuvalt, mis võis mõjutada hinnangute täpsust. Samuti võib piiranguks pidada seda, et valimi moodustasid ainult tudengid, kes on tõenäoliselt intelligentsemad kui üldpopulatsioon, seega on tegemist kallutatud valimiga. Tulevikus võiks PO:NE suhet uurida Eestis ka muudes populatsioonides, et näha kas leitakse teistsuguseid tulemusi.

### **Kokkuvõte**

Varasemad uuringud on leidnud, et heaoluks vajalik PO:NE suhe on 2,9. Käesolevas uuringus ei leidnud see kinnitust ning selgus, et eluga rahuloluks vajalik PO:NE suhe võib olla ka palju madalam. Käesoleva uuringu andmete põhjal ei ole võimalik öelda, miks täpselt selline erinevus leiti ning selle välja selgitamiseks oleks vaja teha põhjalikumaid uuringuid. Leiti, et positiivsed emotsioonid, tänulikkus ning rahulolu elutingimuste, enda eesmärkide saavutamise ja terviseiga ennustasid eluga rahulolu. Teades, millised aspektid tudengite eluga rahulolusse panustavad, saab edaspidi mõelda sellele, kas ja kuidas on võimalik neid edendada.

### **Kasutatud kirjandus**

- Allik, J., & Realo, A. (1997). Emotional experience and its relation to the five-factor model in Estonian. *Journal of Personality*, 65(3), 625–647. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1997.tb00329.x>
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review*, 9(3), 183–190. <https://doi.org/10.1177/1754073916669596>
- Balgiu, B. A. (2019). Possible Mechanism of the Influence of Gratitude on Life Satisfaction. *Journal of Psychological & Educational Research*, 27(2), 75–87.
- Becker, D., & Marecek, J. (2008). Positive psychology: History in the remaking? *Theory & Psychology*, 18(5), 591–604. <https://doi.org/10.1177/0959354308093397>
- Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). Age and gender differences in self-esteem-A cross-cultural

- window. *Journal of Personality and Social Psychology*, *111*(3), 396–410.  
<https://doi.org/10.1037/pspp0000078>
- Brown, N. J. L., Sokal, A. D., & Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: The critical positivity ratio. *American Psychologist*, *68*(9), 801–813.  
<https://doi.org/10.1037/a0032850>
- Bucher, A., Neubauer, A. B., Voss, A., & Oetzbach, C. (2019). Together is Better: Higher Committed Relationships Increase Life Satisfaction and Reduce Loneliness. *Journal of Happiness Studies*, *20*(8), 2445–2469. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0057-1>
- Capone, V., Joshanloo, M., & Scheifinger, H. (2021). Predictors of life satisfaction in a large representative sample from Italy. *Current Psychology*, *40*(7), 3609–3627.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-019-00305-x>
- Chen, S., Gao, L., Zhang, Y., & Sun, P. (2017). Set points of positivity ratio for different levels of well-being: A latent profile analysis. *Asian Journal of Social Psychology*, *20*(3–4), 211–220. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12185>
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Frontiers in Psychology*, *10*.  
<https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.00584>
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, *63*(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- Dejonckheere, E., & Bastian, B. (2021). Perceiving Social Pressure not to Feel Negative is Linked to a More Negative Self-concept. *Journal of Happiness Studies*, *22*(2), 667–679. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00246-4>

- Demir, M., & Orthel, H. (2011). Friendship, Real–Ideal Discrepancies, and Well-Being: Gender Differences in College Students. *The Journal of Psychology, 145*(3), 173–193.  
<https://doi.org/10.1080/00223980.2010.548413>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542–575.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71–75.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 58*(2), 87–104.  
<https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (2009). Happiness is the Frequency, Not the Intensity, of Positive Versus Negative Affect. E. Diener (Toim), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (1k 213–231). Springer Netherlands.  
[https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_10](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_10)
- Diener, E., & Tay, L. (2017). A Scientific Review of the Remarkable Benefits of Happiness for Successful and Healthy Living. *Happiness: Transforming the Development Landscape* (1k 90-117). Timphu Buthan
- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56–69.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of general psychology : journal of Division 1, of the American Psychological Association*, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814–822. <https://doi.org/10.1037/a0033584>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Froh, J. J. (2004). The History of Positive Psychology: Truth Be Told. *NYS Psychologist*, 16(3), 18–20.
- Fujita, F., Diener, E., & Sandvik, E. (1991). Gender Differences in Negative Affect and Well-Being: The Case for Emotional Intensity. *Journal of Personality & Social Psychology*, 61(3), 427–434. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.3.427>
- Genç, A. B. (2021). Investigation of Life Satisfaction of University Students According to Sociotropic-Autonomic Personality Characteristics and Certain Variables: Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Sosyotropik-Otonomik Kişilik Özelliklerine ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Journal of Academic Social Science Studies*, 14(85), 49–61. <https://doi.org/10.29228/JASSS.47492>
- Haybron, D. M. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207–225. <https://doi.org/10.1023/A:1010075527517>

- Herbst, T. H. H. (2020). Gender differences in self-perception accuracy: The confidence gap and women leaders' underrepresentation in academia. *SAJIP: South African Journal of Industrial Psychology*, *46*, 1–8. <https://doi.org/10.4102/sajip.v46i0.1704>
- Kuppens, P., Realo, A., & Diener, E. (2008). The role of positive and negative emotions in life satisfaction judgment across nations. *Journal of personality and social psychology*, *95*(1), 66–75. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.66>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, *131*(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- McCullough, M., Emmons, R., & Tsang, J.-A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of personality and social psychology*, *82*, 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R., & Larson, D. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological bulletin*, *127*, 249–266. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.2.249>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, *5*(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Polyakova, M., Persson, P., Hofmann, K., & Jena, A. (2020). Does medicine run in the family—evidence from three generations of physicians in Sweden: Retrospective observational study. *BMJ (Clinical research ed.)*, *371*, m4453. <https://doi.org/10.1136/bmj.m4453>

- Rusu, P. P., & Colomeischi, A. A. (2020). Positivity Ratio and Well-Being Among Teachers. The Mediating Role of Work Engagement. *Frontiers in Psychology, 11*, 1608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01608>
- Šarapova, J. (2016). *Töötuse ja eluga rahulolu seosed tänulikkusega*. Uurimistöö, Tartu Ülikool.
- Schimmack, U. (2008). The structure of subjective well-being. *The science of subjective well-being* (lk 97–123). Guilford Press.
- Schwartz, R. M., & Garamoni, G. L. (1989). Cognitive balance and psychopathology: Evaluation of an information processing model of positive and negative states of mind. *Clinical Psychology Review, 9*(3), 271–294. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(89\)90058-5](https://doi.org/10.1016/0272-7358(89)90058-5)
- Schwartz, R. M., & Grice, J. (2022). Positive ratios revisited: Reports of the theory's death have been greatly exaggerated. *The Journal of Positive Psychology, 17*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1832245>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Unanue, W., Gomez Mella, M. E., Cortez, D. A., Bravo, D., Araya-Véliz, C., Unanue, J., & Van Den Broeck, A. (2019). The Reciprocal Relationship Between Gratitude and Life Satisfaction: Evidence From Two Longitudinal Field Studies. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2019.02480>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being.

*Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452.

<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>

Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). A Dark Side of Gratitude? Distinguishing between Beneficial Gratitude and its Harmful Impostors for the Positive Clinical Psychology of Gratitude and Well-Being. *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (1k 137–151). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781118468197.ch10>

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*, 12.

## Lisad

Lisa 1. Erinevused meeste ja naiste vahel

		<b>n</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>t-test</b>
<b>Eluga rahulolu</b>	Mehed	35	16,86	4,63	t(194)=0,118, p=0,906
	Naised Kokku	161 196	16,76	4,16	
<b>Tänulikkus</b>	Mehed	35	105,09	18,86	t(194)=-0,479, p=0,633
	Naised Kokku	161 196	106,66	17,34	
<b>Positiivsed emotsioonid</b>	Mehed	35	30,06	7,25	t(194)=1,165, p=0,245
	Naised Kokku	161 196	28,39	7,79	
<b>Negatiivsed emotsioonid</b>	Mehed	35	24,14	8,72	t(44,5)=2,47, p=0,018
	Naised Kokku	161 196	27,85	7,37	
<b>PO:NE suhe</b>	Mehed	35	1,4	0,71	t(194)=-2,606, p=0,010
	Naised	161	1,1	0,58	
	Kokku	196			
		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Mann-Whitney</b>
<b>Rahulolu valdkond „Sõbrad“</b>	Mehed	35	3,66	1,14	U=2234,50, z=-2,049, p=0,041
	Naised	161	4,05	1,04	
	Kokku	196			

Märkus. PO:NE suhe- positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe.

Lisa 2. Erinevused õppimise valdkondade lõikes

		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>ANOVA</b>
<b>Eluga rahulolu</b>	Humanitaarteadused ja kunstid	38	15,63	4,61	F(3,192)=1,567, p=0,199
	Sotsiaalteadused	56	17,11	4,23	
	Meditšiiniteadused	78	17,28	3,89	
	Loodus- ja täppisteadused	24	16,21	4,57	
	Kokku	196	16,78	4,24	
<b>Tänulikkus</b>	Humanitaarteadused ja kunstid	38	104,53	18,31	F(3,192)=1,013, p=0,388
	Sotsiaalteadused				
	Meditšiiniteadused				
	Loodus- ja				

	täppisteadused	56	105,00	17,63	
	Kokku	78	109,04	17,38	
		24	103,88	16,88	
		196	106,38	17,58	
<b>Positiivsed emotsioonid</b>	Humanitaarteadused ja kunstid	38	28,61	7,01	F(3,192)=0,210, p=0,889
	Sotsiaalteadused	56	28,05	8,07	
	Meditšiiniteadused	78	29,12	7,92	
	Loodus- ja täppisteadused	24	28,88	7,49	
	Kokku	196	28,68	7,70	
<b>Negatiivsed emotsioonid</b>	Humanitaarteadused ja kunstid	38	27,18	7,244	F(3,192)=0,936, p=0,424
	Sotsiaalteadused	56	28,13	7,47	
	Meditšiiniteadused	78	27,21	7,99	
	Loodus- ja täppisteadused	24	24,96	8,29	
	Kokku	196	27,19	7,74	
<b>PO:NE suhe</b>	Humanitaarteadused ja kunstid	38	1,16	0,54	F(3,192)=0,762, p=0,517
	Sotsiaalteadused	56	1,15	0,66	
	Meditšiiniteadused	78	1,22	0,59	
	Loodus- ja täppisteadused	24	1,36	0,73	
	Kokku	196	1,2	0,62	
		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Kurskal-Wallis</b>
<b>Rahulolu valdkond „Materiaalne olukord“</b>	Humanitaarteadused ja kunstid	38	3,55	1,224	$\chi^2(3, n=196)=10,91, p=0,012$
	Sotsiaalteadused	56	3,21	1,12	
	Meditšiiniteadused	78	3,79	1,09	
	Loodus- ja täppisteadused	24	3,75	1,07	
	Kokku	196	3,58	1,14	
<b>Rahulolu valdkond „Perekond“</b>	Humanitaarteadused ja kunstid	38	3,61	1,15	$\chi^2(3, n=196)=8,546, p=0,036$
	Sotsiaalteadused	56	3,89	1,11	
	Meditšiiniteadused	78	4,06	1,04	
	Loodus- ja täppisteadused	24	3,29	1,46	
	Kokku	196	3,83	1,16	

Märkus. PO:NE suhe- positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe.

**Lisa 3.** *Erinevused suhtestaatuste lõikes*

		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>ANOVA</b>
<b>Eluga rahulolu</b>	Vallalised	102	15,98	4,17	F(3,192)=2,732, p=0,045
	Suhtes	76	17,64	4,33	
	Abielus	14	18,00	2,83	
	Lahutatud	4	16,50	5,32	
	Kokku	196	16,78	4,23	
<b>Tänulikkus</b>	Vallalised	102	103,72	17,63	F(3,192)=2,461, p=0,064
	Suhtes	76	108,01	17,79	
	Abielus	14	113,29	13,67	
	Lahutatud	4	119,00	12,25	
	Kokku	196	106,38	17,58	
<b>Positiivsed emotsioonid</b>	Vallalised	102	27,88	7,97	F(3,192)=0,824, p=0,482
	Suhtes	76	29,39	7,29	
	Abielus	14	30,14	8,21	
	Lahutatud	4	30,50	6,45	
	Kokku	196	28,68	7,70	
<b>Negatiivsed emotsioonid</b>	Vallalised	102	27,71	7,42	F(3,192)=0,814, p=0,487
	Suhtes	76	27,09	8,32	
	Abielus	14	24,93	7,55	
	Lahutatud	4	23,75	4,03	
	Kokku	196	27,19	7,74	
<b>PO:NE suhe</b>	Vallalised	102	1,1	,59	F(3,192)=0,937, p=0,424
	Suhtes	76	1,3	,65	
	Abielus	14	1,4	,70	
	Lahutatud	4	1,3	,24	
	Kokku	196	1,2	,62	
<b>Rahulolu valdkond „Lähedane, romantiline suhe“</b>		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Kurskal-Wallis</b>
	Vallalised	102	2,36	1,13	$\chi^2(3, n=196) = 83,05, p=0,000$
	Suhtes	76	4,26	,98	
	Abielus	14	3,86	1,51	
	Lahutatud	4	2,25	1,50	
Kokku	196	3,20	1,44		
<b>Rahulolu valdkond „Suhted teiste inimestega“</b>		<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Kurskal-Wallis</b>
	Vallalised	102	3,43	1,10	$\chi^2(3, n=196) = 8,02, p=0,046$
	Suhtes	76	3,82	,875	
	Abielus	14	4,00	,392	
	Lahutatud	4	3,25	,957	
Kokku	196	3,62	,998		

*Märkus. PO:NE suhe- positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe.*

## **Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks**

Mina, Sirli Loorits,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Tartu Ülikooli bakalaureuse astme tudengite eluga rahulolu, tänulikkus, positiivsete ja negatiivsete emotsioonide suhe ning nende seosed“, mille juhendaja on Toivo Aavik, 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.

Sirli Loorits

**13.05.2022**