

Tartu Ülikool  
sotsiaalteaduste valdkond  
psühholoogia instituut

Karina Aktanajeva

**OLULISTE MÄLESTUSTE TEEMAD TÄISKASVANUTEL JA SEOS  
EMOTSIOONIDEGA: SOOLINE JA VANUSELINE VÕRDLUS**

Uurimistöö

Juhendaja: Pirko Tõugu

Läbiv pealkiri: Oluliste mälestuste teemad ja seos emotsioonidega

Tartu 2020

## **Oluliste mälestuste teemad täiskasvanutel ja seos emotsioonidega: sooline ja vanuseline võrdlus**

### **Lühikokkuvõte**

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli uurida täiskasvanute isiklikult oluliste mälestuste teemasid ja seost emotsioonidega ning võrrelda neid soo ja vanuse lõikes. Valimisse kuulus 38 naist ja 20 meest vanuses 18–60 ( $M = 36,67$ ,  $SD = 12,10$ ). Oluliste mälestuste teemasid kodeeriti vastavalt ühte kuuest kategooriast: suhted, surelikkus, saavutused, elumuutvad sündmused, vaba aeg ja muu. Emotsioonide hindamisel lähtuti vastajate endi poolt kirja pandud emotsioonidest ja tunnetest. Vastupidiselt püstitatud hüpoteesidele ei tulnud uurimuses välja oluliste mälestuste teemade erinevused soo ja vanuse lõikes. Analüüsi tulemusel ilmnnes, et naiste ja meeste erinevused emotsioonide nimetamises ei olnud statistiliselt olulised. Lisaks selgus, et vanusel ja positiivsete/negatiivsete emotsioonide arvu ei ole statistiliselt olulist lineaarset seost. Töös on arutletud tulemuste, võimalike mõjutajate, piirangute ja edasiste uurimissuundade üle.

**Märksõnad:** isiklikult olulised mälestused, mälestuste teemad, emotsioonid, sooline võrdlus, vanuseline võrdlus

**Themes of self-defining memories in adults and relation to emotions: a gender and age comparison**

**Abstract**

The aim of this research paper was to explore the themes of adult self-defining memories, relation to emotions and to compare them by gender and age. The sample consisted of 38 women and 20 men between ages of 18–60 ( $M = 36,67$ ,  $SD = 12,10$ ). Themes of self-defining memories were coded into one of six categories: relationships, mortality, achievements, life-changing events, leisure, and more. The assessment of emotions was based on the emotions and feelings written by the respondents themselves. Contrary to the hypotheses, the study did not reveal any differences in the themes of self-defining memories by gender and age. The analysis showed that the differences between women and men in naming emotions were not statistically significant. In addition, it was found that there was no statistically significant linear relationship between age and the number of positive/negative emotions. The results, possible influencers, limitations and further research directions are discussed in the work.

**Keywords:** self-defining memories, themes of memories, emotions, gender comparison, age comparison

## Sissejuhatus

Mälestustel on oluline roll isiksuse kujunemise protsessides. Erinevate eluperioodidega seotud isiklikult olulised mälestused on intensiivsed, emotsionaalsed ja unikaalsed mälestused, mille meenutamine, jutustamine ja neile tähenduse loomine aitavad inimesel ennast määratleda ja mõista seda, milline ta on (Singer jt, 2012). Töö eesmärk on uurida isiklikult olulisi mälestusi ning keskenduda eelkõige mälestuste teemadele ning mälestustega seotud emotsioonidele, uurides erinevusi soo ja vanuse lõikes.

### Isiklikult olulised mälestused ja nende dimensioonid

Autobiograafiliste mälestuste alamkategooria – isiklikult olulised ehk ennastmääratlevad mälestused (*self-defining memories*) on väga olulised isiksuse kujunemise protsessides (Singer, Rexhaj & Baddeley, 2007). Olulised mälestused on tavaliselt unikaalsed, põhinevad ühekordsetel sündmustel, mis muutuvad isiklikult olulisteks, ja aitavad mõista inimesel seda, milline ta on (Singer jt, 2012). Need mälestused võivad põhineda nii positiivsetel kui negatiivsetel kogemustel (Fivush, Habermas, Waters & Zaman, 2011). On näidatud, et isiklikult olulised mälestused omavad suuremat tähtsust kui autobiograafilised mälestused ning on intensiivsemad ja emotsionaalsemad (Hess, 2009). Võrreldes üldiste autobiograafiliste mälestustega, on ennastmääratlevad mälestused indiviidi jaoks olulisemad, puudutavad eneseavastamise ja enesemõistmise teemasid ning keskenduvad lahendamata konfliktidele või püsivatele muredele (Sutin & Robins, 2005). Singer ja Blagov (2000–2001) toovad välja isiklikult olulisele mälestusele iseloomulikud järgmised tunnused: 1) see on vähemalt üks aasta vana, 2) see on mälestus inimese elust, mida ta väga selgelt mäletab ja mis on tema jaoks endiselt oluline, 3) see on olulise kestva teema, probleemi või konflikti kohta inimese elust, 4) see on mälestus, mis on seotud teiste sarnase teemaga mälestustega, 5) see võib olla positiivne, negatiivne või mõlemat – oluline aspekt on see, et sellega kaasnevad tugevad tunded, 6) see on mälestus, millest inimene on palju kordi mõelnud.

Isiklikult oluliste mälestuste puhul räägitakse dimensioonidest, mille lõikes üksikud isiklikult olulised mälestused erinevad (Blagov & Singer, 2004; Lardi jt, 2010). Näiteks Lardi jt (2010) toovad varasemate uuringute põhjal välja oluliste mälestuste neli peamist dimensiooni. Esimene dimensioon on mälu struktuur, mis peegeldab mälestuse spetsiifilisuse taset. Autobiograafiliste mälestuste otsimise protsess võib viia konkreetse mälestuse konstrueerimiseni, mis sisaldab paljusid sensoorseid detaile ja teavet, või üldisemate mälestuste juurde. Mälestuse sisu on teine dimensioon ning see rõhutab peamist teemat ja peegeldab inimese üht peamist muret. Veel üks

dimensioon, mida isiklikult oluliste mälestuste juures on uuritud, on afektiivsed reageeringud või vastused mälestuse otsimisele, mille puhul mõõdetakse valentsi (positiivne/negatiivne) või intensiivsust (Lardi jt, 2010; Blagov & Singer, 2004). Nende määratluse kohaselt peaksid ennastmääratlevad mälestused tekitama meenutamise ajal tugevaid tundeid ja emotsioone. Neljas dimensioon on autobiograafilised mõttekäigud, mis viitavad kognitiivsele protsessile, mis on seotud mõtlemisega varasematest kogemustest. Blagov ja Singer (2004) kirjeldavad samuti nelja dimensiooni. Esimene dimensioon on spetsiifilisus: ennastmääratlevad mälestused võivad olla seotud üldiste eluetappidega või eluperioodidega; kitsamate ja teemakesksemate ajavahemikega (nt kuudest, nädalatest või päevadest) või need võivad olla seotud teatud konkreetse ajahetkega (konkreetne sündmus). Teiseks dimensiooniks on tähenduse loomine ja sidumine abstraktse enesetunnetusega, kolmas dimensioon rõhutab sündmuse sisu ning neljas emotsioone.

### **Soolised ja vanuselised erinevused autobiograafilistes ja olulistes mälestustes**

Erinevusi soo ja vanuse lõikes on uuritud eelkõige autobiograafilistes mälestustes, vähem isiklikult olulistes mälestustes. Autobiograafiliste mälestuste uurimises on leitud nii soolisi kui vanuselisi erinevusi. Näiteks on leitud, et naised kasutavad autobiograafiliste mälestuste kirjeldamisel rohkem mõtteid ja tundeid, esitavad pikemaid, erksamaid ja detailsemaid mälestusi, mis sisaldavad meestega võrreldes rohkem emotsionaalset sisu (Friedman & Pines, 1991; Grysman & Hudson, 2013). Ross'i ja Holmberg'i (1992) uuring näitas, et naised mäletasid sotsiaalseid sündmusi, nagu näiteks esimesed kohtingud, puhkused või hiljutised vaidlused, paremini kui mehed. Võrreldes meestega, sisaldavad naiste autobiograafilised lood rohkem üksikasju ning erksamaid ja emotsionaalsemaid mälestusi (Grysman & Hudson, 2013). Comblain, D'Argembeau ja Van der Linden (2005) tegid oma uuringus järelduse, et vanemad inimesed kalduvad negatiivseid sündmusi hindama positiivsemas valguses kui nooremad täiskasvanud.

Soolised ja vanuselised erinevused ilmnevad ka isiklikult oluliste mälestuste uuringutes. Boyacioglu, Akfırat ja Yılmazıringu (2017) uuringu tulemused näitasid, et naised kippusid meenutama rohkem positiivseid isiklikult olulisi mälestusi. McLean (2008) leidis, et vanemate täiskasvanud naiste (65–85-aastased) jutustused olid sidusamad kui vanemate meeste omad ning need sisaldasid rohkem viiteid tunnetusele ja eneseanalüüsile. Montebanocci, Luchetti ja Sutin (2014) leidsid, et 30-ndates aastates osalejad hindasid oma isiklikult olulist mälestust elavamaks, sidusamaks ja mälust kättesaadavamaks kui 20-ndates aastates osalejad. Singer, Rexhaj ja Baddeley (2007) toovad välja, et mitmed uuringud on leidnud, et üliõpilaste oluliste mälestuste seas on negatiivsed emotsioonid mõnevõrra levinumad kui positiivsed emotsioonid. Seevastu

mõned uuringud on näidanud tendentsi, kus vanemad täiskasvanud tõstavad positiivseid sündmusi esile ja kalduvad kõrvale jätma negatiivseid. Sharan'i ja Lawrence'i (1982) uuring näitas selgelt, et kõik täiskasvanud, olenemata sellest, kas nad olid 18 või 90 aasta vanused, meenutasid sündmusi kogu nende eluea perioodist. Selged märkimisväärsed vanuselised erinevused ilmnisid vaid ühel juhul: vanemad täiskasvanud kogesid meenutades sagedamini rahulolu ja heaolu tundeid kui teised vanuserühmad. See võib olla tingitud sellest, et vanematel täiskasvanutel on rohkem aega tuletada meelde oma minevikku. Oluline sooline erinevus leiti mälestustes, mis kirjeldasid käitumise aktiivsust – meeste mälestused sisaldasid oluliselt rohkem aktiivsust kui naiste omad (Friedman & Pines, 1991).

### **Isiklikult oluliste mälestuse teemad**

Isiklikult olulised mälestused koosnevad mitmesugustest sündmuste tüüpidest, mis on seotud meie elu kõige olulisemate probleemide ja konfliktidega, õnnestumiste ja ebaõnnestumistega, pettumustega ning inimestevaheliste kogemustega (Blagov & Singer, 2004). Seetõttu on isiklikult olulisi mälestusi võimalik kodeerida erinevatesse teemadesse. Näiteks Thorne ja McLean (2001) on isiklikult olulisi mälestusi kodeerinud järgmistesse teemadesse: eluohtlik sündmus (nt surm, haigus, vigastus, õnnetus, füüsiline vägivald), puhkamine/avastamine (nt matkamine, lugemise rõõmude avastamine), suhtega seotud teema (nt esimene armastus, lahkumine), saavutus/meisterlikkus (nt autoga sõitmise ära õppimine, esimese koha saamine võistlustel), süü-/häbitunne (nt valetamine, varastamine), narkootikumide/alkoholi/tubaka kasutamine (nt esimest korda proovimine) ja muude sündmustega seotud teemad. Mõned aastat hiljem uurisid autorid noorukite ennastmääratlevaid mälestusi, mis olid seotud suhetega (Thorne & McLean, 2003). Autorid kodeerisid mälestusi eraldatuse, läheduse ja konflikti teemadeks. Tulemused näitasid, et vanematega seotud mälestused kippusid rõhutama eraldatust ja konflikte rohkem kui eakaaslastega seotud mälestused, mis rõhutasid pigem lähedust. Thorne, McLean ja Lawrence (2004) kodeerisid oma töös mälestusi järgnevalt: suhetega seotud sündmused kirjeldavad konkreetset inimestevahelist suhtlust, lähedust, eraldatust või pinget; surmaga seotud sündmused hõlmavad raskeid õnnetusi, füüsilisi või seksuaalseid rünnakuid või lähedaste surma; saavutusega seotud sündmused rõhutavad pingutusi kutsealaste, füüsiliste, sotsiaalsete või vaimsete eesmärkide saavutamiseks; vaba aja sündmuste alla kuuluvad hobid, pidustused, reisid või sport, kus rõhuasetus on pigem puhkamisel, mängimisel või uurimisel, aga mitte saavutamisel.

Lardi jt (2010) on välja toonud mitmele uuringule toetudes ennastmääratlevate mälestuste teemade jaotust: suhe (30–44%), eluohtlikud sündmused (15–24%), saavutused (12–23%) ja vaba aeg (7–

20%). Nende uuringu tulemused mälu sisu osas näitasid, et kõige konkreetsemad mälestused olid eluohtlikud sündmused – need sisaldasid pingeid ja tingisid positiivse mõju vähenemise ja negatiivse mõju suurenemise (Lardi jt, 2010). Veelgi enam, leiud näitasid, et teiste surmajuhtumit, õnnetust, agressiooni või haigust kirjeldavad sündmused omavad teistsugust mustrit, võrreldes eluohtliku sündmusega, mida mälestuse meenutaja on ise kogenud. Suhetega seotud mälestuste osas sisaldasid pooled neist teatud pinget, mis näitab, et need teemad on seotud inimese püsivate muredega. Saavutuste mälestused olid kõige vähem konkreetsemad mälestused ja kirjeldasid hiljutisi sündmusi. Autorite avastused vaba aja sündmuste mälestuste kohta näitasid, et need sisaldasid kõige vähem pinget ning olid pigem positiivsed.

Niedzwienska (2003) liigitas oma töös mälestusi 11 kategooriasse. Enim mainitud kategooriasse kuulusid vigastused või õnnetused (enamasti autoõnnetused), kaasates osaleja õnnetuse põhjustanud isiku, ohvri või pealtnägijana. Järgmine enim esile toodud kategooria koosnes suhteprobleemidega seotud mälestustest. Kõige sagedamini osutasid nad romantiliste suhete tähtsatele episoodidele, nagu esimene kohtumine partneriga, puhkus koos või lahuselu. Lähedaste surm või rasked haigused, reisid või ekskursioonid ja laste sünd moodustasid järgmised kolm kategooriat. Osalejate kirjeldatud reisid ja ekskursioonid hõlmasid erutavaid või ähvardavaid episoode, mis nõudsid tõhusat toimetulekut või võistluskäitumist. Kuues kategooria hõlmas karjääriga seotud sündmusi nagu näiteks uuele tööle kandideerimine. Seitsmendasse kategooriasse kuulusid varase lapsepõlvega seotud mälestused, milles kirjeldati esimeste eluaastate tajutavaid kogemusi. Järgmise kategooria moodustasid olulised avalikud sündmused. Perekondlikud sündmused (nt pulmad), konfliktid eakaaslaste või ülemustega ning auhindade saamine hõlmasid kolm viimast kategooriat.

### **Isiklikult oluliste mälestuste teemade soolised ja vanuselised erinevused**

Varasemalt on üsna vähe uuritud oluliste mälestuste teemade erinevusi soo ja vanuse lõikes. Samas Sharan ja Lawrence (1982) on leidnud, et meeste ja naiste meenutuste teemad on erinevad. Näiteks meenutasid mehed kõige sagedamini poliitilisi sündmusi ja sporti, naised aga meenutasid sagedamini samast soost inimestega seotud kogemusi. Lisaks meenutasid naised oma lapsepõlve rohkem kui mehed. Niedzwienska (2003) välklambi mälestuste uuring näitas, et naised osutasid sagedamini ühiskondlikele teemadele, mis väljendusid inimeste abistamise, hoolimise ja mõistmisega seotud mälestustes, mehed aga meenutasid rohkem konkurentsi, võimu ja prestiižiga seotud sündmusi mälestusi. Samuti leiti, et mehed kirjeldasid rohkem õnnetustega ja reisidega seotud mälestusi kui naised, kuid nimetasid harvemini haiguse, surma, lapse sünni ja karjääriga

seotud mälestusi võrreldes naistega. Naised paigutasid oma isiklikud kogemused inimestevahelisse konteksti, st nad osutasid oma jutustustes sagedamini teistele inimestele kui mehed. Lisaks olid naiste narratiivid võrreldes meeste omadega detailsemad ning sisaldasid rohkem teavet sündmuste emotsionaalsete aspektide kohta.

Mõned uuringud ei ole leidnud soolisi erinevusi isiklikult olulistes mälestustes. Näiteks Thorne ja McLean (2002) leidsid, et mehed ja naised meenutavad isiklikult oluliste mälestuste puhul võrdses koguses eluohtlikke, suhteid puudutavaid ja vaba aja veetmisele suunatud sündmusi. McLean ja Thorne (2003) ei leidnud ka hilisemas uuringus erinevusi suhte, konflikti, lahusoleku ja läheduse teemades.

Täiskasvanute ennastmääratlevate mälestuste teemade vanuselisi erinevusi on veelgi vähem uuritud. Mõned uuringud on siiski leidnud vanuselisi erinevusi eluloo kirjeldustes, autobiograafilistes ja isiklikult olulistes mälestustes. Näiteks De Vries jt (1995) on uurinud noorte, keskealiste ja vanade inimeste eluloo kirjeldusi. Tulemustest selgus, et vanemad täiskasvanud arutasid rohkem karjäärikäsitluste üle kui nooremad täiskasvanud. Lisaks mainisid vanemad inimesed oma mälestustes sagedamini haigusi ja vigastusi. Sündide ja surmade teemad olid rohkem levinud keskealiste rühmas ning suhete teemad olid silmatorkavamad nooremate rühmade seas. Singer, Rexhaj ja Baddeley (2007) töö tulemustest selgus, et vanemad täiskasvanud meenutasid oma mälestustes tõsisemaid ja sisukaid teemasid, mis hõlmasid suhteid, saavutusi, hariduslikke verstaposte, laste kasvatamist, poliitilisi sündmusi, haigusi ja surmasid. McLean (2008) leidis samuti vanuselisi erinevusi isiklikult olulistes mälestustes. Tema töö tulemused näitasid, et võrreldes noorema grupiga oli vanemal grupil rohkem temaatilist sidusust ja selgust ning rohkem stabiilsust rõhutavaid lugusid, nooremal rühmal aga rohkem muutusi rõhutavaid lugusid. Pillemer, Wink, DiDonato ja Sanborn (2003) leidsid oma uuringus, et vanemate meestega võrreldes kippusid vanemad naised teatavatel teemadel (nt inimestevahelised suhted, religioon, vananemine ja surm) esitama täpsemaid mälestusi. Naised osutasid mälestusi meenutades tõenäolisemalt ka mõtetele ja tunnetele ning arvasid, et need konkreetsete ja emotsionaalsete mälestused on nende identiteedi keskmeks.

### **Isiklikult oluliste mälestuste seos emotsioonidega – soolised ja vanuselised erinevused**

Mälestuste üks silmapaistev omadus on nende emotsionaalne sisu, mida on väga palju uuritud. Olgu uurimise objektiks kas laste mälestused kogemustest, täiskasvanute meenutused lapsepõlvest või täiskasvanute meenutused muust hiljutisest sündmusest, on emotsioon varasemate kogemuste aruannetes hästi esindatud (Bauer, Stennes & Haight, 2003).

Mitmed uuringud on leidnud seost autobiograafiliste või oluliste mälestuste ja emotsioonide vahel. Näiteks Montebrocci, Surcinelli ja Rossi (2016) uuringus paluti osalejatel esitada kahte tüüpi autobiograafilisi mälestusi: ennamääratlevaid mälestusi ja varaseid lapsepõlvemälestusi. Mälestusi hinnati kuue emotsiooni järgi (viha, kurbus, hirm, õnn, häbi ja süü). Tulemused näitasid, et isiklikult oluliste mälestustega seotud emotsioone tajutakse intensiivsematena kui lapsepõlvemälestustega seotud emotsioone. Täpsemalt öeldes olid intensiivsuse tasemed kõige kõrgemad viha ja hirmu puhul, kuna need emotsioonid iseloomustavad üliolulisi elukogemusi ja on sageli seotud lahendamata konfliktidega. Singer ja Moffitt (1991–1992) võrdlesid oma uuringus autobiograafilisi ja isiklikult olulisi mälestusi. Mõlemad mälestused kutsusid esile suhteliselt tugevaid nii negatiivseid kui positiivseid emotsioone. Moffitt ja Singer (1994) leidsid, et emotsionaalsed reaktsioonid oluliste mälestuste puhul sõltuvad inimese praegustest eesmärkidest ja muredest. Inimesed tunnevad ennast paremini, meenutades olulisi sündmusi, mis on kooskõlas nende praeguste eesmärkide saavutamise (Moffitt & Singer, 1994). Nad leidsid, et osalejad, kes tuletasid meelde rohkem oma püüdluste saavutamiseks vajalikke mälestusi, suhtusid oma mälestustesse positiivsemalt.

Mälu uuringutes on leitud nii soolisi kui vanuselisi erinevusi emotsioonide osas. Varasemates uuringutes autobiograafilise mälu sooliste erinevuste kohta on täheldatud ühtne tendents: naised viitavad oma mälu kirjeldustes meestega võrreldes rohkem emotsioonidele ning nende mälestused on üldiselt positiivsemad (Seidlitz & Diener, 1998; Wood & Conway, 2006; Friedman ja Pines, 1991; Davis, 1999). Meestega võrreldes on naised üldiselt emotsionaalsemad ja ekspressiivsemad (Davis, 1999; Bauer, Stennes & Haight, 2003). Näiteks Bauer, Stennes ja Haight (2003) leidsid, et naised kasutasid hilisemas elus aset leidnud sündmuste kirjeldustes meestega võrreldes rohkem emotsioonitermineid. Brebner'i (2003) tehtud uuring näitas, et naised väljendasid sagedamini kiindumust ja kurbust kui mehed, mehed aga sagedamini uhkust. Eestis on varasemalt uuritud sugudevahelisi erinevusi laste ja täiskasvanute esimeste mälestuste emotsionaalses sisus näiteks Lilian Mengel (2016). Tema uuringu analüüsi tulemustes ilmnes, et naiste esimeste mälestuste kirjeldused olid emotsionaalsemad, need kajastasid enam emotsionaalseid sündmusi ja sisaldasid rohkem emotsioonisõnu kui meeste mälestused.

Mõned uuringud on leidnud, et vanemate täiskasvanute autobiograafilised mälestused on positiivsemad kui nooremate täiskasvanute omad (nt Ros & Latorre, 2010; Kennedy jt, 2004). Noorte täiskasvanute mälestustes ilmneb seega rohkem negatiivseid emotsioone: nad mäletavad rohkem negatiivset teavet kui positiivset (Berntsen, 2002; Ros & Latorre, 2010). On leitud, et vanemad inimesed meenutavad minevikku positiivsemate emotsioonidega (Kennedy jt, 2004).

Näiteks Kennedy jt (2004) läbiviidud uuringus võttis osa 300 nunnat vanuses 47–102 aastat. Osalejaid jagati kolme rühma vastavalt sellele, kuidas neil paluti meenutada varasemaid sündmusi. Täpsusele keskendunud rühma katseisikutel paluti mõelda tagasi aastale 1987 ja vastata küsimustele nii täpselt kui saab. Emotsioonidele keskendunud rühma katseisikuid paluti mõelda tagasi aastale 1987 ja vastata küsimustele, keskendudes eelkõige enesetundele. Lisaks osales uuringus ka kontrollrühm. Tulemused näitasid, et vanemad ning emotsionaalsetele seisunditele keskendunud osalejad näitasid kalduvust suhtuda minevikku positiivsemalt. Seevastu nooremad ja täpsusele keskendunud osalejad kippusid minevikku meeles pidama negatiivsemalt. Comblain, D'Argembeau ja Van der Linden (2005) leidsid, et kui katsealustel paluti meenutada minevikusündmuste positiivseid ja negatiivseid mälestusi ning hinnata neid mitmete tunnuste järgi, näitasid tulemused, et vanemate inimeste positiivsed tunded on intensiivsemad kui noorematel täiskasvanutel. Ros & Latorre (2010) uuringus, kus keskenduti negatiivsetele märksõnadele, näitasid tulemused, et vanemad täiskasvanud leidsid negatiivsetele märksõnadele reageerimisel vähem negatiivseid mälestusi kui nooremad täiskasvanud. Lisaks leiti, et noorem rühm loob negatiivsete märksõnade korral suurema hulga mälestusi kui vanem rühm.

### **Uurimistöö eesmärk ja hüpoteesid**

Isiklikult oluliste mälestuste uurimine on oluline, kuna neil on tähtis roll isiksuse kujunemise protsessides (Singer, Rexhaj & Baddeley, 2007). Need mälestused on seotud varasemate kogemustega, mille kaudu saavad inimesed iseendast aru ning mis aitavad inimesel ennast määratleda (Sönmez, 2009; Singer jt, 2012). See, kuidas me valime oma mälestusi ja väljendame neid nii enda jaoks kui ka vestlustes teistega, aitab kujundada meie arusaama sellest, mida need kogemused meie jaoks tähendavad, kes me oleme ja kuidas oleme seotud teiste inimestega (Grysmann, Fivush, Merrill & Graci, 2016).

Mitmed varasemad uuringud on kinnitanud soolisi ja vanuselisi erinevusi isiklikult oluliste mälestuste teemades ja emotsioonides (nt Sharan & Lawrence, 1982; Singer, Rexhaj ja Baddeley, 2007; Bauer, Stennes & Haight, 2003 jt). Uurides naiste ja meeste mälestuste erinevusi teemades, saame ettekujutuse sellest, milliseid sündmusi peavad mehed ja naised oma elus olulisteks. Kuna ennastmääratlevad mälestused võivad põhineda nii positiivsetel kui negatiivsetel kogemustel ning on üldjuhul intensiivsemad ja emotsionaalsemad, kui autobiograafilised mälestused (Fivush, Habermas, Waters & Zaman, 2011; Hess, 2009), siis on oluline uurida ka mälestuste seost emotsioonidega. Käesolev uurimistöö aitab kaasa varasematele töödele, uurides, kas täiskasvanute isiklikult oluliste mälestuste teemad, seosed emotsioonidega ning nende erinevused soo ja vanuse

lõikes näitavad samu tendentse ka Eesti valimi näitel. Autor eeldab, et nii täiskasvanute oluliste mälestuste teemad kui mälestustega kaasnevad emotsioonid võivad erineda soo ja vanuse lõikes. Lähtuvalt eelnevatest uuringutest ning selle töö eesmärkidest on uurimistöo autor püstitanud järgmisi hüpoteese:

- 1) naiste oluliste mälestuste teemad erinevad meeste omadest: naistel domineerivad suhteteemalised mälestused, meestel saavutustega seotud mälestused;
- 2) naised nimetavad oluliste mälestustega seoses rohkem emotsioone kui mehed ja rohkem positiivseid emotsioone kui mehed;
- 3) vanemad täiskasvanud nimetavad oluliste mälestustega seoses rohkem positiivseid emotsioone ja vähem negatiivseid emotsioone kui noored täiskasvanud;
- 4) vanemate täiskasvanute olulised mälestused kajastavad rohkem saavutustega ja surelikkusega seotud teemasid, noorte täiskasvanute mälestused aga rohkem suhetega ja vaba ajaga seotud teemasid.

## Meetod

### *Valim*

Uuringus osales kokku 58 täiskasvanut, kellest 38 olid naised (65,5%) ja 20 mehed (34,5%). Kõige noorem vastaja oli 18-aastane ja kõige vanem 60-aastane. Osalejaid jagati kahte gruppi – nooremad ja vanemad täiskasvanud. Uuringust võttis osa 27 noort täiskasvanut, vanuses 18–35 ( $M = 25,04$ ,  $SD = 4,67$ ). Nende hulgas oli 17 naist ja 10 meest. Vanemaid täiskasvanuid osales uuringus 31, vanuses 36–60 ( $M = 46,81$ ,  $SD = 5,61$ ). Nende hulgas oli 21 naist ja 10 meest. Täiskasvanute andmeid koguti veebipõhiselt Tartu Ülikoolis erinevates instituutides ning uurimistöö autori tuttavate seas. Põhiharidusega vastajaid oli 1,7%, keskharidusega 20,7%, kõrgharidusega 41,4% ja magistrikraadiga 36,2%.

### *Mõõtevahendid*

Andmete kogumiseks kasutati Google Forms programmis koostatud veebipõhist küsimustikku, milles saadud andmed teiseldati hiljem arvutiprogrammi SPSS Statistics. Kuna käesolev uurimistöö on osa suuremast uurimusest „Autobiograafilised mälestused ja väärtused – minapildi alus“ (Eesti Teadusagentuuri personaalne uurimistoetus PSG296), siis selleks koostatud küsimustik koosnes viiest osast: (1) taustaandmed (vanus, sugu, haridus, amet ning enesekirjeldus), (2) esimese mälestuse kirjeldus ja täiendavad küsimused, (3) olulise mälestuse kirjeldus ja täiendavad küsimused, (4) esimese olulise mälestuse kirjeldus ja täiendavad küsimused ning (5) kaks väärtuste küsimustikku. Küsimustiku täitmiseks oli piiramatult aega, kuid keskmine vastamise aeg eeldas 30 minutit. Uuringus osalejaid informeeriti, et vastused on konfidentsiaalsed ning anonüümsed; uurimuse andmed analüüsitakse ja tulemused esitatakse üldistatud kujul. Antud töö raames analüüsis autor vaid osa vastustest – täpsemalt taustaandmeid ja olulise mälestuse kirjeldusi ning sellega seotud küsimusi.

### *Kodeerimissüsteem*

**Emotsioonide kodeerimine.** Vastajatel paluti kirja panna sündmus ja vastata küsimusele „Milliseid tundeid tundsite sündmuse kogemise ajal?“. Samuti paluti hinnata sündmuse meeldivust. Mälestustega kaasnevate emotsioonide hindamisel loeti esiteks kokku, mitu emotsiooni iga vastaja nimetas. Seejärel loeti kokku positiivsed emotsioonid (nt “uhkus, segadus, mure” – 1 positiivne emotsioon) ja negatiivsed emotsioonid (nt “uhkus, segadus, mure” – 2 negatiivset emotsiooni). Lisaks hinnati sündmuse valentsi ning jagati vastajad kategooriatesse

selle alusel, kas nad kasutasid ainult positiivseid (1), ainult negatiivseid (2), mõlemaid nii positiivseid kui negatiivseid emotsioone (3) või ei nimetanud emotsioone (0) oma vastustes.

Kuna vastajatel paluti eraldi nimetada tundeid, mis valdasid neid sündmuse ajal, siis emotsioonide hindamisel lähtuti eelkõige vastajate endi poolt kirja pandud emotsioonidest ja tunnetest. Positiivseteks emotsioonisõnadeks loeti näiteks rõõm, tänulikkus, nauding, rahu, kergendus, uhkus. Negatiivseteks emotsioonisõnadeks loeti näiteks nukrus, mure, pettumus, hirm, ärevus, süümepiin. Kui vastuses ei olnud väga selge, mida inimene tundis, lähtuti lisaks ka sündmuse kirjeldusest ja sündmuse meeldivuse hinnangust. Mõne vastuse puhul oli tegemist pigem põhjuse kirjeldusega, kus emotsiooni ei mainitud. Samuti esines mõni vastus, kus kirjeldati emotsiooni kvantiteeti ja mitte kvaliteeti (nt "sügavad tunded" võivad olla sügav kurbus või sügav rõõm). Selliste vastuste puhul, kus emotsiooni otseselt ei nimetatud, märgiti 0. Lisaks eelnevatele esinesid emotsioonide või tunnete kirjeldused, mis ei kuulunud otseselt ei positiivsete ega negatiivsete alla (nt asjalik tunne, vastutus, otsustavus). Selliseid kirjeldusi loeti üldiste nimetatud emotsioonide hulka, kuid mitte positiivsete ega negatiivsete hulka.

Kodeerimissüsteemi usaldusvääruse väljaselgitamiseks võeti esmaseks kodeerimiseks 41 mälestuse kirjeldust (70,7%) ning kodeeriti need kahe inimese poolt (autor ja juhendaja). Seejärel arvutati kokkulangevus igas hindamiskategoorias. Kokkulangevus kahe hindaja tulemuste vahel oli järgmine: emotsioonide puhul kokku 90%, positiivsete emotsioonide puhul 83%, negatiivsete emotsioonide puhul 92% ja sündmuse hinnangu puhul 92%. Kõik protsendid jäid lubatud lahknevuse piiresse. Erimeelsust tekitanud kohad arutati läbi ning edasi tegeles kodeerimisega ainult uurimistöö autor.

**Mälestuste teemade kodeerimine.** Mälestuste teemade kodeerimisel lähtus autor Thorne, McLean ja Lawrence'i (2004) artiklist. Iga sündmus kodeeriti ühte alljärgnevatest kategooriatest:

- 1) suhteid puudutav sündmus: kirjeldatakse inimestevahelisi suhteid, sageli suhteid vanemate või kaaslastega, teemaks võib olla näiteks uus või taasleitud lähedus, lahkuminek või pinged suhtes;
- 2) surelikkuse teemat puudutav sündmus: seotud mõtetega elust ja surmast, näiteks raske õnnetus, füüsiline või seksuaalne kallaletung, lähedaste surm;

3) saavutusega seotud sündmused: rõhutatakse püüdlusi tööalaste, füüsiliste, sotsiaalsete või vaimsete eesmärkide saavutamiseks, näiteks ülikooli astumine, sportlikud või juhtimisalased saavutused või usule pöördumine;

4) elumuutvad sündmused: näiteks lapse sünd, koolist ära tulek, tööleminek;

5) vaba aja veetmist puudutavad sündmused: näiteks hobid, pidustused, reisirid, sport; rõhuasetus on vaba aja veetmisel, mängulisusel või avastamisel, mitte saavutamisel;

6) muu.

Mälestuste teemasid kodeeriti 1/0 iga teema kohta. Teisisõnu, kui sündmus puudutas ühte kuuest teemast, kodeeriti see 1, kui ei puudutanud, siis 0. Käesolevas töös erines kodeerimissüsteem originaalsest kodeerimisest kahe tunnuse poolest: töösse lisati kategooriad “elumuutvad sündmused” ja „muu“. Teemade kodeerimise käigus ilmnis see, et „saavutuse“ kategooria hõlmas tihti kahte erinevat tüüpi sündmusi: saavutusi (nt võit olümpiaadil) ja elumuutvaid sündmusi (nt koolist ära tulek, lapse sünd). Seetõttu otsustas autor vaadelda need kaks erinevat tüüpi sündmusi eraldi ja luua “elumuutvad sündmused” kategooria. Mõned mälestused, mis ei paigutunud mitte ühegi teema alla, kodeeriti “muu” alla. Mälestuste näited on toodud välja tabelis 1. Näited on lühendatud ja mugandatud nii, et nad ei oleks isiklikud ega äratuntavad.

Tabel 1. Mälestuste näited igast kategooriast.

Kategooria	Mälestuse näide
Suhteid puudutav mälestus	<i>“Kirjutasin ühele tüdrukule, kes mulle tohutult meeldis. Hakkasime chattima ning mõne aja pärast kohtusime. Temaga kohtudes sain aru, et armusin temasse.”</i>
Surelikkuse teemat puudutav mälestus	<i>“Ma olin emaga kahekesi kodus, kui öösel äratati meid üles, kuna majas oli tulekahju. Ema tegi ukse lahti, aga koridor oli suitsu täis ja uksest välja ei saanud. Seejärel aidati meid aknast välja.”</i>
Saavutusega seotud mälestus	<i>“Mäetipu vallutamine.”</i>
Elumuutev mälestus	<i>“Jäin lapseootele, olin erilise jälgimise all ning lõpuks sünnitasin imelise beebi. See tunne, et saime lapse, oli uskumatu.”</i>
Vaba aja veetmist puudutav mälestus	<i>“Meenub üks kontsert ühes talus. Kontserdiruum oli talumaja kohta suur ja avar. Rahvast ei olnud just palju. Mängis tuntud bänd ning meeleolu oli mõnusalt kodune aga kuidagi eriliselt hõljuv. Mäletan spetsiifiliselt tunnet, et ma olen õiges kohas. See sündmus tuleb mulle nüüd enamasti meelde ka mõnda kontserti külastades.”</i>
Muid teemasid puudutav mälestus	<i>“Lasteaiast põgenemine.”</i>

### ***Andmeanalüüs***

Andmete analüüsimiseks kasutati statistikaprogrammi IBM SPSS Statistics versiooni 26. Tunnuste keskmiste leidmiseks kasutati kirjeldavat statistikat, muutujatevaheliste seoste leidmiseks *Pearson*'i korrelatsioonianalüüsi ja gruppidevaheliste erinevuste uurimiseks mitteparameetrilist *Mann-Whitney U* testi ja *Pearson's Chi-Square* testi.

### Tulemused

Analüüsi kaasati 58 nooremate ja vanemate täiskasvanute vastuseid. Kõikide vastajate keskmine vanus sündmuse toimumise ajal oli 19,9 ( $SD = 13,01$ ). Nooremate täiskasvanute keskmine vanus sündmuse toimumise ajal oli 15,19 ( $SD = 6,5$ ), vanemate täiskasvanute puhul 24,08 ( $SD = 15,67$ ). Uuringu osalejatelt küsiti, kui sageli on nad sellest mälestusest varem mõelnud. Selgus, et sellest mälestusest on korduvalt mõelnud 72,4%, paar korda on mõelnud 24,1% ning pole kunagi mõelnud 3,4%. 46,6% on sellest mälestusest korduvalt rääkinud, 37,9% on paar korda rääkinud ning 15,5% pole kunagi sellest mälestusest kellegagi rääkinud. Samuti küsiti vastajatelt, kui meeldivaks nad mälestust peavad (1 = väga ebameeldiv, 5 = väga meeldiv). Nii naised ( $M = 3,42$ ,  $SD = 1,57$ ) kui mehed ( $M = 3,7$ ,  $SD = 1,49$ ) hindasid mälestust keskmisest meeldivamaks. Vastajatel paluti täpsustada, miks seda mälestust oluliseks peeti. Vastustes nimetati näiteks järgmisi põhjusi: see on aidanud elus hakkama saada, see on muutnud inimest julgemaks, enesekindlamaks, õnnelikumaks, see on olnud õppetund kogu eluks jm.

Käesoleva töö oluliste mälestuste teemad jaotusid järgmiselt: vaba aeg (27,6%), suhted (24,1%), saavutused (17,2%), surelikkus (13,8%), elumuutvad sündmused (13,8%) ja muu (3,4%). Võrreldes Lardi jt (2010) töös välja toodud mälestuste teemade jaotusega, on selle töö teemade jaotus pigem erinev. Näiteks võrreldes Lardi jt (2010) tööga, kus vaba aega puudutavaid teemasid kajastati kõige vähem, meenutati selle uuringu raames vaba aega puudutavaid sündmusi kõige rohkem. Käesolevas uuringus näitas kirjeldav statistika, et kõige rohkem kajastasid mälestused naiste seas vaba ajaga seotud sündmusi (22,4%), võrdselt kõige vähem aga saavutuste ja surelikkusega seotud sündmusi (mõlemad 8,6%). Meeste seas nimetati kõige rohkem sündmusi, mis kirjeldasid suhteid (10,3%) ja saavutusi (8,6%), kõige vähem aga neid, mis kirjeldasid elumuutvaid sündmusi (3,4%). Kõikide vastajate mälestuste teemade jaotumine sugude lõikes on välja toodud tabelis 2.

Tabel 2. Kõikide vastajate mälestuste teemade jaotumine sugude lõikes ( $N = 58$ ).

Teemad	Sugu		
	Mees	Naine	Kokku
Suhted	6 (10,3%)	8 (13,8%)	14 (24,1%)
Saavutused	5 (8,6%)	5 (8,6%)	10 (17,2%)
Surelikkus	3 (5,2%)	5 (8,6%)	8 (13,8%)
Elumuutvad sündmused	2 (3,4%)	6 (10,3%)	8 (13,8%)
Vaba aeg	3 (5,2%)	13 (22,4%)	16 (27,6%)
Muu	1 (1,7%)	1 (1,7%)	2 (3,4%)
Kokku	20 (34,5%)	38 (65,5%)	58 (100%)

Märkus: Statistiline erinevus teemade jaotumises sugude vahel  $\chi^2(2) = 3,82, p > 0.05$ .

Selleks et uurida, kas naiste oluliste mälestuste teemades domineerivad suheteemalised mälestused ja meestel saavutustega seotud mälestused, kasutati *Pearson's Chi-Square* statistikut. Viimast valiti kahe kategooriaalse muutuja (teema ja sugu) seotuse uurimiseks. Analüüs näitas, et oluliste mälestuste teemad on sõltumatud soost ning meeste ja naiste mälestuste teemad ei erine statistiliselt olulisel määral ( $\chi^2(2) = 2,466, p > 0.05$ ).

Vastajate seas nimetatud emotsioonide keskmine arv oli 2,31 ( $SD = 1,37$ ). Keskmiselt nimetati positiivseid emotsioone 1,19 ( $SD = 1,36$ ) ja negatiivseid emotsioone 1,0 ( $SD = 1,16$ ). Naised nimetasid keskmiselt 1,32 ( $SD = 1,49$ ) positiivset emotsiooni ja 1,0 ( $SD = 1,16$ ) negatiivset emotsiooni. Kokku nimetasid naised keskmiselt 2,5 ( $SD = 1,47$ ) emotsiooni. Mehed nimetasid keskmiselt 0,95 ( $SD = 1,05$ ) positiivset emotsiooni ja 1,0 ( $SD = 1,17$ ) negatiivset emotsiooni. Kokku nimetasid mehed keskmiselt 1,95 ( $SD = 1,10$ ) emotsiooni. Kõikide vastajate nimetatud emotsioonide keskmine arv vanusegruppide ja sugude lõikes on toodud välja tabelis 3.

Tabel 3. Kõikide vastajate nimetatud emotsioonide keskmine arv vanusegruppide ja sugude lõikes ( $N = 58$ ).

Vanusegrupp	Sugu	Emotsioonide arv		
		Positiivsed	Negatiivsed	Kokku
Nooremad	Mehed ( $N = 10$ )	0,90 (0,88)	1,20 (1,32)	2,10 (0,99)
	Naised ( $N = 17$ )	1,18 (1,63)	1,00 (1,00)	2,29 (1,53)
	Kokku ( $N = 27$ )	1,07 (1,39)	1,07 (1,11)	2,22 (1,34)
Vanemad	Mehed ( $N = 10$ )	1,00 (1,25)	0,80 (1,03)	1,80 (1,23)
	Naised ( $N = 21$ )	1,43 (1,40)	1,00 (1,30)	2,67 (1,43)
	Kokku ( $N = 31$ )	1,29 (1,35)	0,94 (1,21)	2,39 (1,41)
Kõik vastajad	Mehed ( $N = 20$ )	0,95 (1,05)	1,00 (1,17)	1,95 (1,10)
	Naised ( $N = 38$ )	1,32 (1,49)	1,00 (1,16)	2,50 (1,47)
	Kokku ( $N = 58$ )	1,19 (1,36)	1,00 (1,16)	2,31 (1,37)

Märkus: Keskmised on esitatud koos standardhälvetega (sulgudes).

Analüüs näitas, et pigem positiivseid emotsioone tekitavaid mälestusi oli 36,2%, pigem negatiivseid emotsioone tekitavaid samuti 36,2% ning mõlemaid emotsioone tekitavaid mälestusi oli 20,7%. 6,9% vastajatest ei nimetanud emotsioone. Mehed meenutasid võrdselt nii positiivseid kui negatiivseid emotsioone tekitavaid mälestusi (12,1%). Naised meenutasid samuti võrdselt nii positiivseid kui negatiivseid emotsioone tekitavaid mälestusi (24,1%). Kirjeldav statistika näitas, et nooremad täiskasvanud meenutasid rohkem negatiivseid emotsioone tekitavaid mälestusi (44,4%). Vanemad täiskasvanud seevastu rohkem positiivseid emotsioone tekitavaid mälestusi (41,9%). Kõikide vastajate mälestuste valentsi jaotumine vanusegruppide ja sugude lõikes on välja toodud tabelis 4.

Tabel 4. Kõikide vastajate mälestuste valentsi jaotumine vanusegruppide ja sugude lõikes ( $N = 58$ ).

Vanusegrupp	Sugu	Mälestuse valents			
		Positiivne	Negatiivne	Positiivne ja negatiivne	Puudub
Nooremad	Mehed ( $N = 10$ )	4 (14,8%)	4 (14,8%)	2 (7,4%)	0 (0%)
	Naised ( $N = 17$ )	4 (14,8%)	8 (29,6%)	4 (14,8%)	1 (3,7%)
	Kokku ( $N = 27$ )	8 (29,6%)	12 (44,4%)	6 (22,2%)	1 (3,7%)
Vanemad	Mehed ( $N = 10$ )	3 (9,7%)	3 (9,7%)	2 (6,5%)	2 (6,5%)
	Naised ( $N = 21$ )	10 (32,2%)	6 (19,3%)	4 (12,9%)	1 (3,2%)
	Kokku ( $N = 31$ )	13 (41,9%)	9 (29%)	6 (19,4%)	3 (9,7%)
Kõik osalejad	Mehed ( $N = 20$ )	7 (12,1%)	7 (12,1%)	4 (6,9%)	2 (3,4%)
	Naised ( $N = 38$ )	14 (24,1%)	14 (24,1%)	8 (13,8%)	2 (3,4%)
	Kokku ( $N = 58$ )	21 (36,2%)	21 (36,2%)	12 (20,7%)	4 (6,9%)

Märkus: Statistiline erinevus mälestuste valentsi jaotumises sugude vahel  $\chi^2(2) = 0,46, p > 0,05$ .

Uurimaks, kas naised nimetavad oluliste mälestustega seoses rohkem emotsioone kui mehed ja rohkem positiivseid emotsioone kui mehed, viidi läbi gruppidevahelist võrdlust ja kasutati mitteparameetrist *Mann-Whitney U* testi. Tulemused näitasid, et naiste ja meeste erinevused emotsioonide nimetamises ( $U = 310, p > 0,05$ ) ja positiivsete emotsioonide nimetamises ( $U = 343, p > 0,05$ ) ei olnud statistiliselt olulised.

Selleks, et välja selgitada, kas vanemad täiskasvanud nimetavad oluliste mälestustega seoses rohkem positiivseid emotsioone ja vähem negatiivseid emotsioone kui noored täiskasvanud, viidi läbi *Pearson*'i korrelatsiooniuuring vanuse ja positiivsete/negatiivsete emotsioonide arvu vahel. Analüüs näitas, et vanusel ja positiivsete emotsioonide arvul ei ole statistiliselt olulist lineaarset seost ( $r(56) = .02, p > 0,05$ ). Vanusel ja negatiivsete emotsioonide arvu vahel ei ole samuti statistiliselt olulist lineaarset seost ( $r(56) = -.07, p > 0,05$ ).

Viimasena sooviti teada, kas vanemate täiskasvanute olulised mälestused kajastavad rohkem saavutustega ja surelikkusega seotud teemasid, noorte täiskasvanute mälestused aga rohkem suhetega ja vaba ajaga seotud teemasid. Kuna siin oli taas tegemist kategooriaalse muutujaga, viidi samuti läbi *Pearson's Chi-Square* analüüs. Vastajad jaotati vanuse järgi gruppidesse: esimesse gruppi kuulusid nooremad täiskasvanud vanusevahemikus 18–35, teise gruppi kuulusid vanemad täiskasvanud vanusevahemikus 36–60. Analüüs näitas, et oluliste mälestuste teemad on sõltumatud vanusest ja nende vahel ei ole statistiliselt olulist erinevust ( $\chi^2(2) = 1,436, p > 0.05$ ). Kõikide vastajate mälestuste teemade jaotumist vanusegruppide lõikes on näha tabelis 5.

Tabel 5. Kõikide vastajate mälestuste teemade jaotumine vanusegruppide lõikes ( $N = 58$ ).

Teemad	Vanusegrupp		
	Nooremad	Vanemad	Kokku
Suhted	8 (13,8%)	6 (10,3%)	14 (24,1%)
Saavutused	4 (6,9%)	6 (10,3%)	10 (17,2%)
Surelikkus	5 (8,6%)	3 (5,2%)	8 (13,8%)
Elumuutvad sündmused	3 (5,2%)	5 (8,6%)	8 (13,8%)
Vaba aeg	7 (12,1%)	9 (15,5%)	16 (27,6%)
Muu	0 (0%)	2 (3,4%)	2 (3,4%)
Kokku	27 (46,6%)	31 (53,4%)	58 (100%)

Märkus: Statistiline erinevus teemade jaotumises vanusegruppide vahel:  $\chi^2(2) = 1,436, p > 0.05$ .

### **Arutelu ja järeldused**

Autobiograafilised mälestused on olnud juba mitmekümne aasta jooksul paljude teadlaste huvipakkuvaks uurimisobjektiks (nt Singer & Blagov, 2000–2001; McLean & Thorne, 2003; Moffitt & Singer, 1994; Singer & Moffitt, 1991–1992; Thorne, McLean, & Lawrence, 2004; Wood & Conway, 2006). Need pakuvad ulatuslikku informatsiooni varasemate kogemuste kohta, mille kaudu inimesed saavad iseendast aru (Sönmez, 2009). Enamik uuringuid kinnitavad, et isiklikult olulistel ehk ennastmääratlevatel mälestustel on oluline roll isiksuse kujunemise protsessides ning neil näib olevat isiksusele tugev mõju (Singer, Rexhaj & Baddeley, 2007). Need unikaalsed mälestused, mis on intensiivsemad ja emotsionaalsemad, kui autobiograafilised mälestused, puudutavad eneseavastamise ja enesemõistmise teemasid ning keskenduvad lahendamata konfliktidele või püsivatele muredele (Sutin & Robins, 2005; Singer jt, 2012; Hess, 2009).

Mitmed uuringud on käsitlenud autobiograafiliste või oluliste mälestuste seost eesmärkide, emotsioonide ja isiksusega. Kõige rohkem on uuritud seoseid emotsioonidega ja mälestuste emotsionaalset sisu (Bauer, Stennes & Haight, 2003). Vähem on uuritud mälestuste teemasid ja nende erinevusi soo ja vanuse lõikes. Sellest tingituna oli käesoleva uurimistöo eesmärk uurida täiskasvanute isiklikult oluliste mälestuste teemasid, seost emotsioonidega ning erinevusi soo ja vanuse lõikes. Selle uurimiseks püstitati neli hüpoteesi, millest kaks esimest hüpoteesi olid seotud sugudevaheliste erinevustega oluliste mälestuste teemades ja emotsioonides ning kaks ülejäänut vanuseliste erinevustega. Tulemused ei kinnitanud hüpoteese ega näidanud statistiliselt olulisi soolisi ja vanuselisi erinevusi oluliste mälestuste teemades ja emotsioonides.

### ***Soolised erinevused***

Varasemates töödes on leitud, et oluliste mälestuste teemad erinevad soo lõikes (nt Sharan & Lawrence, 1982; Pillemer, Wink, DiDonato & Sanborn, 2003; Niedzwienska, 2003 jt). Näiteks meenutasid Sharan ja Lawrence'i (1982) uuringus mehed sagedamini poliitilisi sündmusi ja sporti. Niedzwienska (2003) uuringus ilmnis, et mehed meenutasid staatuse, võidu, õnnetuste, reise konkurentsi, võimu ja prestiižiga seotud sündmusi. Naiste mälestused oli seevastu seotud pigem inimestevaheliste suhete, hoolitsuse, mõistmise ja abi teemadega. Lähtuvalt varasemates uuringutes saadud tulemustest püstitas autor esimese hüpoteesi, mille kohaselt naiste olulistest mälestustes domineerivad suheteemalised mälestused, meestel aga saavutustega seotud mälestused. Kuigi mälestuste teemad olid seotud kõige rohkem suhetega ja saavutustega, siis tulemused ei näidanud statistiliselt olulisi soolisi erinevusi oluliste mälestuste teemades. Selline

tulemus oli mõnevõrra üllatav, kuna enamike eelnevate uuringute põhjal, mis kajastasid samuti naiste ja meeste erinevusi teemades, võis arvata, et naised meenutavad pigem inimestevahelisi suhteid, mehed aga pigem konkurentsi, võimu ja staatust, mis on omakorda seotud saavutustega. Selles uuringus meenutasid naised suhetega seotud mälestusi veidi rohkem kui mehed, samas saavutustega seotud mälestusi nimetati võrdselt. Mõned uuringud ei ole aga samuti leidnud soolisi erinevusi isiklikult olulistes mälestustes. Näiteks Thorne ja McLean'i (2002) töös meenutasid mehed ja naised võrdses koguses eluohtlikke, suhteid puudutavaid ja vaba aja veetmisele suunatud sündmusi. McLean ja Thorne (2003) ei leidnud samuti erinevusi suhte, konflikti, lahusoleku ja läheduse teemades. Saadud statistiliselt mitte olulise tulemuse puhul võis muidugi rolli mängida käesoleva töö väike valim, mille tõttu ei saa teha olulisi järeldusi. Samuti võis põhjus peituda naiste ja meeste ebavõrdses arvus, mis ei võimaldanud teostada reliaabseid võrdlusi.

Autobiograafiliste ja isiklikult oluliste mälestuste üks väljapaistev omadus on nende emotsionaalne sisu ja seotus emotsioonidega. Mitmed varasemad uuringud on täheldanud ühtset tendentsi, mille kohaselt viitavad naised mälestuste meenutamisel meestega võrreldes rohkem emotsioonidele ning nende mälestused on üldiselt positiivsemad (Seidlitz & Diener, 1998; Wood & Conway, 2006; Friedman ja Pines, 1991; Davis, 1999; Mengel, 2016). Erinevalt mitmetest varasematest Eestis läbi viidud uuringutest, kus on uuritud näiteks oluliste mälestuste emotsionaalset sisu, sündmuseid kajastavaid emotsioonisõnu või mälestuse emotsionaalsele valentsile ja intensiivsusele antud hinnangut (nt Mengel, 2016; Mets, 2013), lähtus selle töö autor emotsioonide hindamisel vastajate endi poolt kirja pandud emotsioonidest ja tunnetest, mida nad sündmuse toimumise ajal tundsid. Eelpool välja toodud uurimustest võis seega oletada, et naised nimetavad oluliste mälestustega seoses rohkem emotsioone ja rohkem positiivseid emotsioone kui mehed. Samas ei kinnita seda käesolevast uurimusest ilmnenu küllaltki üllatav tulemus. Väheste sugudevaheliste erinevuste esinemine võis tuleneda käesoleva töö valimisse kuuluvate täiskasvanud meeste ja naiste ebavõrdsest arvust, mis ei andnud võimalust piisavalt täpseks võrdluseks.

Vaatamata sellele, et nimetatud emotsioonisõnade arvu osas ei saa selgeid erinevusi välja tuua, võib öelda, et emotsioonid mängivad isiklikult oluliste mälestuste juures siiski olulist rolli. Vaadates kirjeldavaid statistikuid, on kogu mälestuse emotsionaalse valentsi juures näha, et nii positiivseid, negatiivseid kui mõlemaid emotsioone tekitavaid mälestusi (kokku 93,1%) oli emotsioone mitte kajastavate mälestustega võrreldes oluliselt rohkem. Kindlasti on selle tulemuseks ka see, et autor suunas vastajaid küsimustega, mis andsid inimesel analüüsida sündmust ja selle tekitatud emotsioone.

### *Vanuselised erinevused*

Lisaks soolistele erinevustele on uuritud ka vanuselisi erinevusi autobiograafilistes mälestustes. Mitmete uuringute tulemused viitavad sellele, et vanemate täiskasvanute autobiograafilised mälestused on positiivsemad kui nooremate täiskasvanute omad (nt Ros & Latorre, 2010; Kennedy jt, 2004). On leitud, et vanemad inimesed näitavad kalduvust suhtuda minevikku positiivsemalt, nooremad aga negatiivsemalt (Kennedy jt, 2004). Comblain, D'Argembeau ja Van der Linden'i (2005) uuringu tulemused on näidanud, et meenutades minevikusündmuste positiivseid ja negatiivseid mälestusi ning hinnates neid mitmete tunnuste järgi, olid vanemate inimeste positiivsed tunded intensiivsemad kui noorematel täiskasvanutel. Eespool öeldule toetudes sai püstitatud kolmas hüpotees, et vanemad täiskasvanud nimetavad oluliste mälestustega seoses rohkem positiivseid emotsioone ja vähem negatiivseid emotsioone kui noored täiskasvanud. Käesolevas uurimuses saadud tulemused aga ei kinnitanud nimetatud muutujate vahelist seost ega olnud kooskõlas varasemate leidudega. Läbiviidud statistilise analüüsi põhjal selgus, et nii vanusel ja positiivsete emotsioonide kui vanusel ja negatiivsete emotsioonide arvu vahel ei ole statistiliselt olulist lineaarset seost. Seega näitasid tulemused, et vanuse ja positiivsete/negatiivsete emotsioonide arvu vaheline korrelatiivne seos on praktiliselt nullilähedane ehk puudub. Samas näitas vastajate mälestuste valentsi jaotumine, et nooremad täiskasvanud meenutasid siiski pigem negatiivseid emotsioone tekitavaid mälestusi (44,4%), vanemad täiskasvanud aga pigem positiivseid emotsioone tekitavaid mälestusi (32,2%). Statistiliselt olulise seose puudumise põhjus võis olla tingitud vanusegruppide ebavõrdsest arvust, mis ei andnud võimalust piisavalt täpseks võrdluseks. Samuti oli tegemist üldiselt väikse valimiga, mis võis omakorda tulemust mõjutada. Kuna antud uuringus paluti vastajatel anda omapoolne hinnang toimunule ja nimetatada emotsioone, mis neid sündmuse toimumisel valdasid, oli lootust, et emotsioone meenutatakse ja väljendatakse rohkem ja täpsemalt.

Kuna täiskasvanute ennastmääratlevate mälestuste teemade vanuselisi erinevusi on üsna vähe uuritud, soovis autor teada, kas vanemate täiskasvanute olulised mälestused kajastavad rohkem saavutustega ja surelikkusega seotud teemasid, noorte täiskasvanute mälestused aga rohkem suhetega ja vaba ajaga seotud teemasid. Analüüs näitas, et oluliste mälestuste teemad on sõltumatud vanusest ja nende vahel ei ole statistiliselt olulist erinevust. Uuringu tulemus ei ole vastavuses eelmiste uurimustega, kus on leitud, et eri vanuses inimesed meenutavad erinevaid teemasid. Näiteks on leitud, et vanemad täiskasvanud meenutavad rohkem karjääriga, saavutustega, haiguste, vigastuste ja surmaga seotud mälestusi (De Vries jt, 1995; Singer, Rexhaj & Baddeley, 2007). Seevastu on täheldatud, et suhete teemad on esilekerkivamad just nooremate

rühmade seas (Singer, Rexhaj & Baddeley, 2007). Samuti arvestades seda, et mitmete uuringute valimitesse kuuluvad sageli nooremad täiskasvanud, kelle mälestused kajastavad ka selliseid teemasid nagu põnev kogemus, puhkamine, reis ja sport (Sharan & Lawrence, 1982; Niedzwienska, 2003; Pillemer, Rhinehart & White, 1986), eeldas autor, et nooremad täiskasvanud meenutavad lisaks suhetele ka vaba ajaga seotud mälestusi. Kuigi uuringu tulemused ei leidnud statistiliselt olulist erinevust vanusegruppide lõikes, võis siiski näha tendentsi, et nooremad täiskasvanud meenutavad rohkem suhete (13,8%) ja vaba ajaga (12,1%) seotud mälestusi. Mis puudutab vanemaid täiskasvanuid, siis nemad nimetasid kõige rohkem vaba ajaga seotud mälestusi (15,5%), mis ei ole kooskõlas püstitatud hüpoteesiga. Kusjuures surelikkusega seotud mälestusi kirjeldasid vanemad täiskasvanud kõige vähem (5,2%).

### ***Töö piirangud ja edasikäik***

Käesoleva töö üheks puuduseks on võrdlemisi väike valim, mis ei võimalda üldistada tulemusi kogu populatsioonile. Representatiivsemate ning väliselt valiidsamate tulemuste saamiseks tuleks järgnevatel uuringutes kasutada suuremat valimit. Suurema vastajate arvu saamiseks võiks tulevikus näiteks välja mõelda viis osalejate meelitamiseks ja premeerimiseks. Sageli nõuvad sellised keskmisest pikemad küsimustikud osalejatelt rohkem aega, pingutamist ja mõtlemist, mis tänapäeva kiire eluperioodi tõttu ei saa võimalikuks. Osalejatele võiks pakkuda näiteks materiaalselt preemiat kinkekaardi väljaloosimise või muude boonuste kujul. Selline võimalik uuringus osalemise eest saadav kasu motiveerib inimesi rohkem osalema ja vastama küsimustikule.

Lisaks väikesele valimile peab autor selle töö puuduseks valimi ebavõrdset soolist ja vanuselist jaotumist. Valimi sooline tasakaal vähendaks tulemustes variatiivsust ning annaks võimaluse täpsemalt võrrelda sugudevahelisi erinevusi/sarnasusi. Samuti annaks meeste ja naiste võrdne jaotumine võimaluse reliaabsemate tulemuste saamiseks. Selles uuringus moodustas noorema vanusegrupi 27 noort täiskasvanut, vanema vanusegrupi aga 31 vanemat täiskasvanut. Vanusegruppide täpsemaks võrdlemiseks ja vanuseliste erinevuste uurimiseks võiks ka vanuseline jaotumine olla võrdsem. Seega täpsemate ja reliaabsemate tulemuste saamiseks oleks edaspidistes sarnastes uuringutes vajalik rohkem tähelepanu pöörata soolisele ja vanuselisele võrdsemale jaotumisele.

Lisaks eelpool mainitule võib veel üheks puuduseks märkida võimalikku ebatäpset küsimust, mis suunas vastajaid mõtlema pigem mälestustega kaasnevatele tunnetele kui emotsioonidele ja mõjutas seega emotsioonide kajastamist. Selles uuringus paluti osalejatelt vastata küsimusele,

milliseid tundeid nad tundsid sündmuse kogemise ajal. Siinkohal oli mitmeid vastuseid, mis ei sisaldanud üldse emotsioone, vaid pigem kirjeldasid ebamääraseid tundeid (nt “sügavad tunded”), mis raskendas emotsioonide valentsi hindamist. Seega võiks tulevikus koostata emotsioone puudutava täpsema küsimuse, nagu nt “Milliseid emotsioonide tundeid nad tundsid sündmuse kogemise ajal?”. Teiseks variandiks võib kaaluda näiteks emotsionaalsete terminite sissetoomist ehk pakkuda vastajatele laia valikut emotsioone, millest nad peaksid märkima neid, mida nad tundsid sündmuse toimumise ajal. Positiivsete ja negatiivsete emotsioonide tutvustamine võimaldaks vastajatel paremini orienteeruda oma vastuses ja seeläbi kajastada täpsemalt enda emotsioone. Tulevased uuringud võiksid samuti kaaluda ka näiteks emotsioonide subjektiivse intensiivsuse hindamist skaalal, mis võimaldaks hinnata osalejate emotsioonide intensiivsust sündmuse toimumise ajal ning leida seost, milliste emotsioonide puhul on intensiivsuse tase kõrgem. Näiteks Montebrocchi, Surcinelli ja Rossi (2016) uuringus leiti, et isiklikult oluliste mälestustega seotud emotsioone tajuti intensiivsematena ning kõige kõrgemad intensiivsuse tasemed olid viha ja hirmu puhul.

Mälestuste emotsionaalse aspekti hindamine on seotud meeleoluga selle mälestuse meeldetuletamise ajal, mis mõjutab aga seda, mida märgatakse ja kuidas kodeeritakse. On teada, et see kajastub kahel moel: meeleolu kongruentsuse kujul – kui me mäletame sündmuse, mis vastavad meie praegusele meeleolule (nt olles depressioonis, kipume meeles pidama negatiivseid sündmuseid), ja meeleolust sõltuvuse kujul – meeldejätmise on kergem, kui tuju meeldetuletamisel vastab tujule selle mälestuse kodeerimisel (McPherson, 2011). Lisaks on leitud, et emotsionaalsed reaktsioonid ennastmääratlevate mälestuste puhul sõltuvad praegustest eesmärkidest ja muredest. Näiteks tunnevad inimesed ennast paremini, meenutades olulisi sündmuseid, mis on kooskõlas nende praeguste eesmärkide saavutamise (Moffitt & Singer, 1994). Seega võiks edaspidi samalaadse uurimise läbiviimisel keskenduda näiteks inimeste enesetundele, tujule, meeleolule ja eesmärkidele ning uurida nende seost emotsioonidega mälestustes kajastava sündmuse toimumise ajal. Samuti annab emotsioonide kajastamine mälestuste meenutamisel aimu, mida inimene peab oluliseks, seega võib järgnevate uuringutega uurida, kuidas kajastavad mälestused inimese eesmärgid ja väärtused.

Käesolev uurimistöö andis omapoolse panuse ennastmääratlevate ehk isiklikult oluliste mälestuste sooliste ja vanuseliste erinevuste uurimisse. Vastupidiselt varasemates uuringutes leitud tulemustele ei leidnud selles töös üksi hüpoteesi kinnitust. Autori arvates on selle peamiseks põhjuseks väike valim ning ebavõrdne sooline ja vanuseline jaotumine, mis ei võimaldanud saada täpsemaid ja reliaabsemaid tulemusi. Olgugi et uurimistulemused ei anna alust väga representatiivsete ja tähelepanuväärsete järelduste tegemiseks, on siiski põhjust korrata tulevikus

uurimust suurema valimiga ja võrdsema soolise ja vanuselise koosseisuga. Arvestades olemasolevaid andmeid ja eelpool mainitud kitsaskohti ning soovitusi, saab teemat põhjalikumalt edasi uurida ning leida vastuseid küsimustele, mis tegelevad mälestuste ja emotsioonide seoste otsimisega.

**Kasutatud kirjandus**

- Bauer, P. J., Stennes, L., & Haight, J. C. (2003). Representation of the inner self in autobiography: Women's and men's use of internal states language in personal narratives. *Memory, 11*, 27–42.
- Brebner, J. (2003). Gender and emotions. *Personality and Individual Differences, 34*, 387–394.
- Boyacioglu, I., Akfirat, S. & Yılmaz, A. E. (2017). Gender differences in emotional experiences across childhood, romantic relationship, and self-defining memories. *Journal of Cognitive Psychology, 29*(2), 137–150.
- Comblain, C., D'Argembeau, A. & Van der Linden, M. (2005). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for emotional and neutral events in older and younger Adults. *Experimental aging research, 31*, 173–189.
- De Vries, B., Blando, J. & Walker, L. (1995). An exploratory analysis of the content and structure of the life review. In B. K. Haight & J. D. Webster, *The art and science of reminiscing: Theory, research, methods, and applications* (pp. 123–137). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Fivush, R., Habermas, T., Waters, T. & Zaman, W. (2011). The making of autobiographical memory: Intersections of culture, narratives and identity. *International journal of psychology, 46*, 321–345.
- Gryzman, A., Fivush, R., Merrill, N. A. & Grazi, M. (2016). The influence of gender and gender typicality on autobiographical memory across event types and age groups. *Memory & Cognition, 44*, 856–868.
- Gryzman, A. & Hudson, J. A. (2013). Gender differences in autobiographical memory: Developmental and methodological considerations. *Developmental Review, 33*, 239–272
- Hess, R. K. (2009). The Psychophysiology of Self-Defining Memories. *Psychology Honors Papers, 6*.
- Kennedy, Q., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2004). The role of motivation in the age-related positivity effect in autobiographical memory. *Psychological Science, 15*, 208–214.

Lardi, C., D'Argembeau, A., Chanal, J., Ghisletta, P. & Van der Linden, M. (2010). Further characterisation of self-defining memories in young adults: A study of a Swiss sample. *Memory*, 18(3), 293–309.

McLean, K. C. (2008). Stories of the young and the old: Personal continuity and narrative identity. *Developmental Psychology*, 44, 254–264.

McLean, K. C., & Thorne, A. (2003). Late adolescents' self-defining memories about relationships. *Developmental Psychology*, 39, 635–645.

McPherson, F. (2011). The role of emotion in memory. Loetud lingil 10.05.2020  
<https://www.memory-key.com/memory/emotion>.

Mengel, L. (2016). Sugudevahelised erinevused laste ja täiskasvanute esimeste mälestuste emotsionaalses sisus. Tartu Ülikool, Psühholoogia instituut, 1–26.

Moffitt, K. H., & Singer, J. A. (1994). Continuity in the life story: Self-defining memories, affect, and approach/avoidance personal strivings. *Journal of Personality*, 62, 21–43.

Montebarocci, O., Luchetti, M. & Sutin, A. R. (2014). Age, memory type, and the phenomenology of autobiographical memory: Findings from an Italian sample. *Memory*, 22(3), 295–306.

Montebarocci, O., Surcinelli, P. & Rossi, N. C. F. (2016). Self-Defining and Early Childhood Memories: Subjective Intensity Rating of Memory-Related Emotions. *American Journal of Applied Psychology*, 5(5), 32–37.

Niedzwienska, A. (2003). Gender differences in vivid memories. *Sex Roles*, 49, 321–331.

Pillemer, D. B., Rhinehart, E. D., & White, S. H. (1986). Memories of life transitions: The first year in college. *Human Learning: Journal of Practical Research & Applications*, 5(2), 109–123.

Pillemer, D. B., Wink, P., DiDonato, T. E., & Sanborn, R. L. (2003). Gender differences in autobiographical memory styles of older adults. *Memory*, 11, 525–532.

Ross, M. & Holmberg, D. (1992). Are Wives' Memories for Events in Relationships more Vivid than their Husbands' Memories? *Journal of Social and Personal Relationships*, 9, 585–604.

- Ros, L. & Latorre, J. M. (2010). Gender and age differences in the recall of affective autobiographical memories using the autobiographical memory test. *Personality and Individual Differences, 49*, 950–954.
- Seidlitz, L. & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 262–271.
- Sharan, B. M. & Lawrence, H. C. (1982). Adulthood and reminiscence: a descriptive study. *Educational Gerontology, 8*(3), 275–290.
- Singer, J. A. & Blagov, P. S. (2000–2001). Classification System and Scoring Manual for Self-defining Autobiographical Memories. Loetud lingil 10.05.2020 [http://self-definingmemories.homestead.com/Classification\\_System\\_\\_\\_Scoring\\_Manual\\_for\\_SDMS.pdf](http://self-definingmemories.homestead.com/Classification_System___Scoring_Manual_for_SDMS.pdf).
- Singer, J., Blagov, P., Berry, M. & Oost, K. (2012). Self-Defining Memories, Scripts, and the Life Story: Narrative Identity in Personality and Psychotherapy. *Journal of personality, 81*(6), 1–14.
- Singer, J., Rexhaj, B. & Baddeley, J. (2007). Older, wiser, and happier? Comparing older adults' and college students' self-defining memories. *Memory, 15*(8), 886–898.
- Singer, J. A., & Moffitt, K. H. (1991–1992). An experimental investigation of specificity and generality in memory narratives. *Imagination, Cognition and Personality, 11*(3), 233–257.
- Sutin, A. R. & Robins, R. W. (2005). Continuity and Correlates of Emotions and Motives in Self-Defining Memories. *Journal of Personality, 73*(3), 793–824.
- Sönmez, C. C. (2009). Self-Defining Memories: Characteristics and the link with self-concept and goals. Koç University, 3-93. Loetud lingil 08.05.2020 <http://www.self-definingmemories.com/382949.pdf>.
- Thorne, A. & McLean, K. C. (2001). Manual for Coding Events in Self-Defining Memories. University of California, Santa Cruz. Loetud lingil 08.05.2020 [http://www.self-definingmemories.com/Thorne\\_\\_\\_McLean\\_SDM\\_Scoring\\_Manual.pdf](http://www.self-definingmemories.com/Thorne___McLean_SDM_Scoring_Manual.pdf).
- Thorne, A., & McLean, K. C. (2002). Gendered reminiscence practices and self-definition in late adolescence. *Sex Roles, 46*, 267–277.

Thorne, A., McLean, K. & Lawrence, A. (2004). When Remembering Is Not Enough: Reflecting on Self-Defining Memories in Late Adolescence. *Journal of Personality*, 72, 513–41.

Wood, W., & Conway, M. (2006). Subjective impact, meaning making, and current and recalled emotions for self-defining memories. *Journal of Personality*, 74, 811–846.

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

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.*

*Karina Aktanajeva*